**Приложение к Основной**

**образовательной программе среднего общего**

**образования на 2019-2023 годы, утв.**

**приказом № 59/2 от 29 августа 2019 г.**

**Оценочные средства**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10-11 класс**

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурнооздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги

в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурнооздоровительную деятельность. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том, преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. **Знания.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором | За тот же ответ, | За ответ, в котором | За не понимание и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| учащийся | если в нём | отсутствует | незнание материала |
| демонстрирует | содержатся | логическая | программы |
| глубокое понимание | небольшие | последовательность, |  |
| сущности | неточности и | имеются проблемы |  |
| материала; логично | незначительные | в знании материала, |  |
| его излагает, | ошибки | нет должной |  |
| используя в |  | аргументации и |  |
| деятельности |  | умения |  |
|  |  | использовать знания |  |
|  |  | на практике |  |

1. **Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники** двигательными умениями и навыками используются следующие методы:наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или | При выполнении | Двигательное | Движение и шли |
| отдельные его | ученик действует | действие в | отдельные его |
| элементы | так же, как и в | основном | элементы |
| выполнены | предыдущем | выполнено | выполнены |
| правильно, с | случае, но допустил | правильно, но | неправильно, допу- |
| соблюдением всех | не более двух | допущена одна | щено более двух |
| требований, без | незначительных | грубая или | значительных или |
| ошибок, легко, | ошибок | несколько мелких | одна грубая ошибка. |
| свободно, чётко, с |  | ошибок, приведших |  |
| отличной осанкой, в |  | к скованности |  |
| надлежащем ритме; |  | движений, |  |
| ученик понимает |  | неуверенности. |  |
| сущность движения, |  | Учащийся не может |  |
| его назначение, |  | выполнить |  |
| может разобраться в |  | движение в |  |
| движении, |  | нестандартных и |  |
| объяснить, как оно |  | сложных в |  |
| выполняется, и |  | соревновании с |  |
| продемонстрировать |  | уроком условиях |  |
| в нестандартных |  |  |  |
| условиях; может |  |  |  |
| определить и |  |  |  |
| исправить ошибки, |  |  |  |
| допущенные другим |  |  |  |
| учеником; уверенно |  |  |  |
| выполнять учебный |  |  |  |
| норматив |  |  |  |

1. **Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся умеет: - | Учащийся: - | Более половины | Учащийся не может |
| самостоятельно | организует место | видов | выполнить |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| организовать место | занятий в основном | самостоятельной | самостоятельно ни |
| занятий; - | самостоятельно, | деятельности | один из пунктов |
| подбирать средства | лишь с | выполнены с |  |
| и инвентарь и | незначительной | помощью учителя |  |
| применять их в | помощью; - | или не выполняется |  |
| конкретных | допускает | один из пунктов |  |
| условиях; - | незначительные |  |  |
| контролировать ход | ошибки в подборе |  |  |
| выполнения | средств; - |  |  |
| деятельности и | контролирует ход |  |  |
| оценивать итоги | выполнения |  |  |
|  | деятельности и |  |  |
|  | оценивает итоги |  |  |
| **IV. Уровень физической подготовленности учащихся** |  |
|  |  |  |  |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный | Исходный | Исходный | Учащийся не |
| показатель | показатель | показатель | выполняет |
| соответствует | соответствует | соответствует | государственный |
| высокому уровню | среднему уровню | низкому уровню | стандарт, нет темпа |
| подготовленности, | подготовленности и | подготовленности и | роста показателей |
| предусмотренному | достаточному темпу | незначительному | физической |
| обязательным | прироста | приросту | подготовленности |
| минимумом |  |  |  |
| подготовки и |  |  |  |
| программой |  |  |  |
| физического |  |  |  |
| воспитания, которая |  |  |  |
| отвечает |  |  |  |
| требованиям |  |  |  |
| государственного |  |  |  |
| стандарта и |  |  |  |
| обязательного |  |  |  |
| минимума |  |  |  |
| содержания |  |  |  |
| обучения по |  |  |  |
| физической |  |  |  |
| культуре, и |  |  |  |
| высокому приросту |  |  |  |
| ученика в |  |  |  |
| показателях |  |  |  |
| физической |  |  |  |
| подготовленности |  |  |  |
| за определённый |  |  |  |
| период времени |  |  |  |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качество предмету физическая культура.**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **Показатели** |  |  |  |  |  |
|  | **Учащиеся** | **мальчики** |  | **девочки** |  |  |
|  | **Оценка** | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |  |
|  | Челночный бег 3\*10 м, сек | 7.3 | 8.0 | 8.2 | 9.7 | 10.1 | 10.8 |  |
|  | Бег 1000 м. мин. | 3.35 | 4.00 | 4.30 | - | - | - |  |
|  | Бег 500 м. мин |  |  |  | 2.10 | 2.35 | 3.00 |  |
|  | Бег 100 м, секунд | 14.4 | 14.8 | 15.5 | 16.5 | 17.2 | 18.2 |  |
|  | Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин | 12.40 | 13.30 | 14.30 | 10.20 | 11.15 | 12.10 |  |
|  | Прыжки в длину с места | 2.30 | 190 | 180 | 185 | 170 | 160 |  |
| **10 класс** | Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 4 | 18 | 13 | 6 |  |
| Сгибание и разгибание рук в | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |  |
|  |  |
|  | упоре лёжа |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклоны вперед из положения | 15+ | 9 | 5- | 22+ | 12 | 7- |  |
|  | сидя |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подъем туловища за 1 мин. из | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |  |
|  | положения лежа |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 3 км, мин | 14.40 | 15.10 | 16.00 | 18.30 | 19.30 | 21.00 |  |
|  | Бег на лыжах 2 км, мин | 10.30 | 10.50 | 11.20 | 12.15 | 13.00 | 13.40 |  |
|  | Бег на лыжах 1 км, мин | 4.40 | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 7.10 |  |
|  | Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- | 28 | 23 | 18 | 23 | 18 | 15 |  |
|  | 500 гр. на дальность м. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 65 |  |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **Показатели** |  |  |  |  |  |
|  | **Учащиеся** | **мальчики** |  | **девочки** |  |  |
|  | **Оценка** | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |  |
|  | Челночный бег 3\*10 м, сек | 7.2 | 7.9 | 8.1 | 8.4 | 9.3 | 9.6 |  |
|  | Бег 1000 м. мин. | 3.30 | 3.50 | 4.20 | - | - | - |  |
|  | Бег 500 м. мин |  |  |  | 2.10 | 2.20 | 2.50 |  |
|  | Бег 100 м, секунд | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |  |
|  | Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин | 12.20 | 13.00 | 14.00 | 10.00 | 11.00 | 12.20 |  |
|  | Прыжки в длину с места | 2.40 | 2.05 | 190 | 2.10 | 170 | 160 |  |
| **11 класс** | Подтягивание на перекладине | 12 | 9 | 5 | 18 | 13 | 16 |  |
| Сгибание и разгибание рук в | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |  |
|  |  |
|  | упоре лёжа |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклоны вперед из положения | 15+ | 9 | 5- | 20+ | 12 | 7- |  |
|  | сидя |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подъем туловища за 1 мин. из | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |  |
|  | положения лежа |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 3 км, мин | 14.30 | 15.00 | 15.50 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег на лыжах 2 км, мин | 10.20 | 10.40 | 11.10 | 12.00 | 13.45 | 13.30 |
|  | Бег на лыжах 1 км, мин | 4.30 | 4.50 | 5.20 | 5.45 | 6.15 | 7.00 |
|  | Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 16 |
|  | 500 гр. на дальность м. |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |