**В соответствии со спецификой предмета «Физическая культура порядок оценивания вынесен в отдельное Приложение.**

1. **Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.**

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. Списки обучающихся, отнесенных к разных медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А» проводятся в соответствии со специальными программами физического воспитания.

При выполнении физических нагрузок в основной части занятия ЧСС у обучающихся специальной медицинской группы «А» не должна превышать 120-130 уд/мин в начале учебного года с постепенным увеличением физических нагрузок до 130-150 уд/мин к концу первого полугодия.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», делается акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде тестирования, выполнения презентаций по заданной теме или написания рефератов и «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях (справка с оценкой), с последующей комплексной оценкой за четверть (полугодие) по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

1. **Педагогический контроль организации занятий физической культурой.**

***Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.***

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры в соответствии со следующими требованиями:

**• «2» (неудовлетворительно)**

Обучающийся:

— не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

— не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;

— не имея выраженных отклонений в состоянии здоровья, не мотивирован к выполнению физических упражнений; не демонстрирует положительных изменений своих физических возможностей, которые должны быть зафиксированы учителем физической культуры;

— не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

- не справляется на уроках с нормативами по физической культуре для своего возраста;

— не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

* **«3» (удовлетворительно)**

Обучающийся:

— имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

— выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и правила охраны труда при выполнении спортивных упражнений;

***— имея выраженные отклонения в состоянии здоровья***, старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные положительные изменения в его физических возможностях, которые могут быть зафиксированы учителем физической культуры;

— продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

— частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;слабо справляется с заданиями разрешенными по состоянию здоровья на уроках по физической культуре для своего возраста;

***-не имея выраженные отклонения в состоянии здоровья,***

Удовлетворительно справляется с нормативами по физической культуре для своего возраста;

* **«4» (хорошо)**

Обучающийся:

— имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

— выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и правила охраны труда при выполнении спортивных упражнений;

***— имея выраженные отклонения в состоянии здоровья***, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые зафиксированы учителем физической культуры;

— на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает 80% разрешенных по состоянию здоровья на уроках нормативов и упражнений по физической культуре для своего возраста;

— выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

***— не имея выраженные отклонения в состоянии здоровья***, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые зафиксированы учителем физической культуры;

— на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Хорошо сдает на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;

— выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;

* **«5» (отлично)**

Обучающийся:

— имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

— выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает правила гигиены и охраны труда при выполнении спортивных упражнений;

***-имея выраженные отклонения в состоянии здоровья****,* стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в его физических возможностях, которые замечены учителем.

**—** на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии. физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает разрешенные для своего возраста нормативы и упражнения по физической культуре;

-выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе школьных соревновании между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

***—не имея выраженные отклонения в состоянии здоровья***, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в его физических возможностях, которые замечены учителем. Выступает за школу на районных, городских, областных или всероссийских соревнованиях и олимпиадах по физической культуре;

— на уроках постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии. физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдает или подтверждает все требуемые для своего возраста нормативы по физической культуре;

— выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, оказания посильной помощи в судействе школьных соревновании между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

1. **Критерии оценивания практической части по разделам программы.**

***Критерии оценивания за технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств.***

**Оценка «5» -** упражнения выполняются технически правильно, двигательный навык сформирован, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился.

**Оценка «4»** - упражнения выполняются технически правильно, умение сформировано, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился.

**Оценка «3»** - упражнения выполняются с ошибками в технике (но не приводящим к травме), уровень развития определенного двигательного качества такой же, что начальный.

**Оценка «2»** - невыполнение требований учебной программы.

**Критерии оценки уровня овладения учащимися начальных классов элементарными умениями в разделе подвижные игры.**

**Оценка «5» («отлично»)** – уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок при выполнении задания, упражнение выполнено свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом, не более одного недочета.

**Оценка – «4» («хорошо»)** – уровень выполнения требований выше удовлетворительного: упражнение выполнено свободно, ненапряженно. Допущены мелкие отклонения от показанного образца.

**Оценка – «3» («удовлетворительно»)** –достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретному заданию: упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении физического упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, грубо нарушены амплитуда и темп.

**Оценка – «2» («плохо»)** – уровень выполнения требований ниже удовлетворительного: выполненное задание очень отдаленно напоминает показанный учителем или его помощником образец

Оценивание элементов гимнастики по технике исполнения  
(опорный прыжок, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах).

Оценка «5» - уверенное, четкое выполнение упражнения, с хорошей амплитудой движений, без видимых искажений в технике.

Оценка «4» - четкое, но недостаточно уверенное выполнение упражнения, наблюдается незначительное искажение от идеального выполнения, при выполнении отдельных элементов.

Оценка «3» - не четкое, не уверенное выполнение упражнения, наблюдается значительное искажение от идеального выполнения, при выполнении отдельных элементов.

Оценка «2» - отказ от выполнения упражнения.

**Перечень контрольных нормативов на уроках гимнастики.**

**(мальчики).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Прыжок через скакалку за 1 минс \*10\*** | | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа \*6\*.** | | | **Подтягивание \*1\*** | | | **Наклон вперед из положения сед ноги врозь \*1\*.** | | | **Вис на согнутых**  **\*6\*** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **2** | 50 | 40 | 30 | 22 и более | 12-21 | 6-11 | 4 и более | 3-2 | 1 | 5 и более | 4-3 | 2-1 | 20 и более | 10-19 | 4-9 |
| **3** | 75 | 50 | 40 | 26 и более | 14-25 | 7-43 | 5 и более | 4-3 | 2-1 | 6 и более | 5-4 | 3-1 | 27 и более | 13-26 | 6-12 |
| **4** | 100 | 75 | 50 | 29 и более | 16-28 | 8-15 | 6 и более | 5-3 | 2-1 | 6 и более | 5 | 4-1 | 34 и более | 16-33 | 7-15 |

**Перечень контрольных нормативов на уроках гимнастики.**

**(девочки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Прыжок через скакалку за 1мин \*10\*** | | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа \*6\*.** | | | **Подтягивание \*1\*** | | | **Наклон вперед из положения сед ноги врозь \*1\*.** | | | **Вис на согнутых**  **\*6\*** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **2** | 80 | 50 | 40 | 12 и более | 7-11 | 4-6 | 10 и более | 9-7 | 3-6 | 10 и более | 9-6 | 5-4 | 14 и более | 6-13 | 3-5 |
| **3** | 110 | 85 | 60 | 14 и более | 7-13 | 4-6 | 11 и более | 10-8 | 3-7 | 12 и более | 11-8 | 7-5 | 17 и более | 9-16 | 4-8 |
| **4** | 120 | 90 | 70 | 15 и более | 8-14 | 4-7 | 12 и более | 11-10 | 4-9 | 13 и более | 12-9 | 8-6 | 21 и более | 10-20 | 5-9 |

**Перечень контрольных нормативов на уроках гимнастики.**

**5-9 класс девушки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Прыжок через скакалку за 1 мин \*10\*** | | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа \*6\*.** | | | **Подтягивание \*1\*** | | | **Наклон вперед из положения сед ноги врозь \*1\*.** | | | **Вис на согнутых**  **\*6\*** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **5** | **110**  **и больше** | **109-91** | **90**  **и меньше** | **16** | **9-15** | **5-8** | **11**  **и больше** | **8-10** | **4-7** | **15** | **10-14** | **5-9** | **24и**  **больше** | **12-23** | **5-11** |
| **6** | **115**  **и больше** | **114-96** | **95**  **и меньше** | **17** | **10-16** | **5-9** | **13**  **и больше** | **9-12** | **4-8** | **16** | **11-15** | **5-10** | **27**  **и больше** | **13-26** | **5-12** |
| **7** | **120**  **и больше** | **119-99** | ***98***  **и меньше** | **19** | **10-18** | **6-9** | **15**  **и больше** | **10-14** | **5-9** | **18** | **12-17** | **6-11** | **29**  **и больше** | **14-28** | **5-13** |
| **8** | **125**  **и больше** | **124-**  **106** | **105**  **и меньше** | **20** | **11-19** | **6-10** | **16**  **и больше** | **11-15** | **6-10** | **20** | **13-19** | **6-12** | **31**  **и больше** | **15-30** | **6-14** |
| **9** | **130**  **и больше** | **129-**  **111** | **110**  **и меньше** | **22** | **12-21** | **9-11** | **17**  **и больше** | **12-16** | **7-11** | **22** | **14-21** | **7-13** | **33**  **и больше** | **16-32** | **7-15** |

**10-11класс (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Прыжок через скакалку за 1 мин \*10\*** | | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа \*6\*.** | | | **Подтягивание** | |  | **Наклон вперед из положения сед ноги врозь \*1\*.** | | | **Вис на согнутых**  **\*6\*** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **10** | 135 | 134- | 115 | 21 | 12-20 | 6-11 | 18 | 13-17 | 8-12 | 23 | 16-22 | 8-15 | 135 | 134-116 | 115 |
|  | и | 116 | и |  |  |  | и |  |  |  |  |  | и |  | и |
|  | больше |  | меньше |  |  |  | больше |  |  |  |  |  | больше |  | меньше |
| **11** | 140 | 139- | 120 | 20 | 11-19 | 6-10 | 19 | 14-18 | 9-13 | 25 | 18-24 | 8-17 | 140 | 139-121 | 120 |
|  | и | 121 | и |  |  |  | и |  |  |  |  |  | и |  | и |
|  | больше |  | меньше |  |  |  | больше |  |  |  |  |  | больше |  | меньше |

**Перечень контрольных нормативов на уроках гимнастики**

**5-9 класс юноши.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Прыжок через скакалку за 1 мин \*10\*** | | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа \*6\*.** | | | **Подтягивание \*1\*** | | | **Наклон вперед из положения сед ноги врозь \*1\*.** | | | **Вис** на **согнутых \*6\*** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **5** | 90  и больше | 89-70 | 69  и меньше | 29 | 16-28 | 8-15 | 7  и больше | 4-6 | 1-3 | 7 | 5-6 | 1-4 | 37 и больше | 18-36 | 8-17 |
| **6** | 105  и больше | 104-85 | 84  и меньше | 31 | 17-30 | 9-16 | 8  и больше | 5-7 | 2-4 | 9 | 6-8 | 1-5 | 39 и больше | 18-38 | 8-17 |
| **7** | 110  и больше | 109-95 | 94  и меньше | 33 | 18-32 | 9-17 | 9  и больше | 6-8 | 3-5 | 10 | 6-9 | 2-5 | 41 и больше | 19-40 | 9-18 |
| **8** | 115  и больше | 114-  105 | 104  и меньше | 36 | 19-35 | 10-18 | 10  и больше | 6-9 | 3-5 | 12 | 8-11 | 4-7 | 44 и больше | 1-43 | 9-20 |
| **9** | 120  и больше | 119-  100 | 99  и меньше | 39 | 21-38 | 11-20 | 11  и больше | 7-10 | 3-6 | 14 | 10-13 | 5-9 | 51  и  больше | 24-50 | 11-23 |

**10-11 класс юноши.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Прыжок через скакалку за 1 мин \*10\*** | | | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа \*6\*.** | | | **Подтягивание** | | \*1\* | **Наклон вперед из положения сед ноги врозь \*1\*.** | | | **Вис на согнутых**  \*6\* | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **10** | 125 | 124- | 104 | 42 | 23-41 | 12-22 | 13 | 9-12 | 5-8 | 15 | 11-14 | 6-10 | 125 | 124-105 | 104 |
|  | и | 105 | и |  |  |  | и |  |  |  |  |  | и |  | и |
|  | больше |  | меньше |  |  |  | больше |  |  |  |  |  | больше |  | меньше |
| **11** | 130 | 129- | 109 | 50 | 27-49 | 14-26 | 15 | 11-14 | 7-10 | 16 | 12-15 | 7-11 | 130 | 129-110 | 109 |
|  | и | 110 | и |  |  |  | и |  |  |  |  |  | и |  | и |
|  | больше |  | меньше |  |  |  | больше |  |  |  |  |  | больше |  | меньше |

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике**

**(мальчики).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Бег 30м. \*2\*** | | | **Метание мяча в цель**  **Из 3 бросков \*10\*** | | | **Бег 1000м. \*5\*** | | | **Челночный бег 3х10 м.\*2\*** | | | **Прыжок в длину с места. \*1\*** | | | **Метание мяча 150гр.**  **\*10\*** | | | **Прыжок в высоту (см)**  **\*10\*** | | |
| **кл** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **2** | 5,4 и менее | 5,5-7,0 | 7,1 и более | 3  (с 6 м) | 2 | 1 | 5,16 и менее | 5,17-6,14 | 6,15-7,36 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 150 | 140 | 130 | 20 и больше | 19-18 | 17-15 | 60 и больше | 40 | 30 |
| **3** | 5,1 и менее | 5,2-6,7 | 6,8 и выше | 3  (с 7 м) | 2 | 1 | 5,00 и менее | 5,01-5,55 | 5,56-7,15 | 8,8 | 8,9-10,1 | 10,2 | 160 | 150 | 140 | 25и больше | 24-20 | 19-15 | 75 и больше | 70 | 65 |
| **4** | 5,0 и менее | 5,1-6,5 | 6,6 и выше | 3  (с 8 м) | 2 | 1 | 4.40 и менее | 4,41-5,37 | 5,38-6,50 | 8,6 | 8,7-9,8 | 10,0 | 165 | 155 | 145 | 30 и больше | 29-25 | 24-18 | 95 и больше | 90 | 85 |

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике**

**(девочки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Бег 30м. \*2\*** | | | **Метание мяча в цель**  **Из 3 бросков \*10\*** | | | **Бег 1000м. \*5\*** | | | **Челночный бег 3х10м.\*2\*** | | | **Прыжок в длину с места. \*1\*** | | | **Метание мяча 150гр.**  **\*10\*** | | | **Прыжок в высоту (см) \*10\*** | | |
| **кл** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **2** | 5,6 и ниже | 5,7-7,2 | 7,3 и выше | 3  (с 5м) | 2 | 1 | 5,55 и меньше | 6,56-7,00 | 7,01-8,32 | 9,7 | 9,8-10,7 | 10,8-11,2 | 140 | 130 | 120 | 18 и больше | 17-15 | 14-10 | 50 и больше | 40 | 30 |
| **3** | 5,3 и ниже | 5,4-6,9 | 7,0 и выше | 3  (с 6 м) | 2 | 1 | 5,39 и меньше | 5,40-6,47 | 6,48-8,09 | 9,3 | 9,4-10,34 | 10,4-10,8 | 150 | 140 | 125 | 18 и больше | 17-15 | 14-12 | 70 и больше | 65 | 60 |
| **4** | 5,2 и ниже | 5,3-6,5 | 6,6 и выше | 3  (с 7 м) | 2 | 1 | 5,23 и меньше | 5,24-6,23 | 6,24-7,46 | 9,1 | 9,2-10,0 | 10,1-10,4 | 155 | 145 | 130 | 20 и больше | 19-18 | 17-13 | 85 и больше | 80 | 75 |

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике.**

**Бег 60 метров \*10\***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **4 класс** | **10,7 и быстрее** | **10,8** | **11,0** | **10,2 и быстрее** | **10,4** | **10,6** |

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике.**

**5-9 класс (девушки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс.** | **Бег 30 метров**  **\*2\*** | | | **Бег 60,100 метров \*3\*,\*4\*** | | | **Бег 1000 метров \*1\*** | | | **Челночный бег 4х9 метров \*1\*** | | | **Прыжок в длину с места \*2\*** | | | **Метание мяча 150 гр.\*3\*,\*4\*** | | | **Бег (1500), 2000 метров** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **5.** | 5,4 и меньше | 5,5-6,3 | 6,4 и больше | 10,4 и меньше | 10,5-11,4 | 11,5 и больше | 5.08 | 5.09-6.02 | 7.26 | 10,6 | 11,1 | 12,0 | 155 и больше | 154-110 | 109 и меньше | 21 | 20-14 | 13 и меньше | 9,00 | 9,01-10,30 | 10,31 и больше |
| **6.** | 5,3 и меньше | 5,4-6,2 | 6,3 и больше | 10,3 и меньше | 10,4- 11,1 | 11,2 и больше | 4.57 | 4.58-5.51 | 7.07 | 10,5 | 11,0 | 11,9 | 165 и больше | 164-120 | 119 и меньше | 23 | 22-15 | 15 и меньше | 8,15 | 8,16- 8,49 | 8,50 и больше |
| **7.** | 5,2 и меньше | 5,3-6,1 | 6,2 и больше | 9,8 и меньше | 9,9 – 11,0 | 11,1 и больше | 4,44 | 4,45-5,37 | 6,50 | 10,4 | 10,9 | 11,9 | 175 и больше | 174-125 | 124 и меньше | 26 | 25-16 | 15 и меньше | 7,30 | 7,31-8,29 | 8,30 и больше |
| **8.** | 5,1 и меньше | 5,2- 6,0 | 6,1 и больше | 18,2 и меньше | 18,3 -19,2 | 19,3 и больше | 4,35 | 4,36-5,27 | 6,37 | 10,4 | 10,8 | 11,8 | 180 и выше | 179-135 | 134 и меньше | 27 | 26-17 | 16 и меньше | 11,0 | 11,01-12,30 | 12,31 и больше |
| **9.** | 5,0 и меньше | 5,1-5,9 | 6,0 и больше | 17,5 и меньше | 17,6-18,5 | 18,6 и больше | 4.27 | 4.28-5.16 | 6.25 | 10,3 | 10,8 | 11,8 | 185 и выше | 184-145 | 144 и меньше | 28 | 27-18 | 17 и меньше | 10,30 | 10,19-12,00 | 12,01 и больше |

**Контрольно-измерительные материалы.**

**прыжок в высоту с разбега\*3,\*4.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **5** | **4** | **3** |
| **5** | **110** | **90** | **89 и меньше** |
| **6** | **115** | **95** | **94 и меньше** |
| **7** | **120** | **100** | **99 и меньше** |
| **8** | **125** | **105** | **104 и меньше** |
| **9** | **130** | **110** | **109 и меньше** |

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике.**

**5-9 класс (юноши).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс.** | **Бег 30 метров**  **\*2\*** | | | **Бег 60,100 метров \*3\*,\*4\*** | | | **Бег 1000 метров \*1\*** | | | **Челночный бег 4х9 метров \*1\*** | | | **Прыжок в длину с места \*2\*** | | | **Метание мяча 150 гр.\*3\*,\*4\*** | | | **Бег (1500), 3000 метров** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **5.** | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6,2 и больше | 10,0 и меньше | 10,1-11,1 | 11,2 и больше | 4,29 | 4.30-5.18 | 5.20-6.27 | 10,5 | 11,0 | 11,7 | 170 и больше | 169-120 | 119 и меньше | 34 | 33-20 | 19 и меньше | 8,50 и меньше | 8,51-9,59 | 10,00 и больше |
| **6.** | 4,9 и меньше | 5,0-6,0 | 6,1 и больше | 9,8 и меньше | 9,9- 11,1 | 11,2 и больше | 4.20 | 4.21-5.05 | 5.06-6.10 | 10,4 | 10,9 | 11,6 | 180 и больше | 179-130 | 129 и меньше | 36 | 35-21 | 20 и меньше | 7,40 | 7,41- 8,15 | 8,16 и больше |
| **7.** | 4,8 и меньше | 4,9-5,9 | 6,0 и больше | 9,8 и меньше | 9,4 – 11,0 | 11,1 и больше | 4.06 | 4.07-4.51 | 4.52-5.54 | 10,3 | 10,8 | 11,5 | 185 и больше | 184-135 | 134 и меньше | 39 | 38-22 | 21 и меньше | 7,00 | 7,01-7,50 | 7,51 и больше |
| **8.** | 4,7 и меньше | 4,8- 5,8 | 5,9 и больше | 16,5 и меньше | 16,6 -17,5 | 17,6 и больше | 3.53 | 3.54-4.40 | 4.41-5.37 | 10,2 | 10,7 | 11,4 | 195 и выше | 194-155 | 134 и меньше | 42 | 41-27 | 26 и меньше | 16,0 | 17,00 | 17,01 и больше |
| **9.** | 4,5 и меньше | 4,6-5,6 | 5,7 и больше | 16,0 и меньше | 16,1-17,0 | 17,1 и больше | 3.44 | 3.45-4.26 | 4.27-5.23 | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 210 и выше | 209-175 | 174 и меньше | 45 | 44-30 | 29 и меньше | 15,30 | 16,30 | 16,31 и больше |

**Контрольно-измерительные материалы.**

**прыжок в высоту с разбега\*3,\*4.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **5** | **4** | **3** |
| **5** | **100** | **85** | **84 и меньше** |
| **6** | **105** | **90** | **89 и меньше** |
| **7** | **110** | **95** | **94 и меньше** |
| **8** | **115** | **100** | **99 и меньше** |
| **9** | **115** | **100** | **99 и меньше** |

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике**

**(юноши).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 30м. \*2\* | | | Бег 100м. | | \*3\* | Бег 1000м.\* | | 6\* | Челночный бег 4х9м.\*1\* | | | Прыжок в длину с места. \*1\* | | | Метание гранаты 700гр.  \*3\* | | | Бег на 3000м.\*3\* | | |
| кл | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 10 | 4,4 и | 5,1- | 5,2 и | 15,0 | 15,3 | 16,0 | 3,28 и | 3,29- | 4,07- | 9,6 и | 9,7- | 10,5- | 220 | 210 | 180 | 32 и | 31- | 25- | 15,00 и | 15,01- | 16,01- |
|  | ниже | 4,8 | выше |  |  |  | менее | 4,06 | 5,00 | менее | 10,4 | 11,0 |  |  |  | более | 26 | 22 | менее | 16,00 | 17,00 |
| 11 | 4,3 и | 5,0- | 5,1 и | 14,5 | 15,0 | 15,5 | 3,22 и | 3,23- | 4,01- | 9,6и | 9,7- | 10,2- | 230 | 220 | 190 | 38 и | 37- | 31- | 14,30 и | 14,31- | 15,31- |
|  | ниже | 4,7 | выше |  |  |  | менее | 4,00 | 4,52 | менее | 10,1 | 10,5 |  |  |  | более | 32 | 26 | менее | 15,30 | 16,30 |

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике**

**(девушки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 30м. | | \*2\* | Бег 100м. | | \*3\* | Бег 1000м. | | '6\* | Челночный бег 4х9м.\*1\* | | | Прыжок в длину с места. \*1\* | | | Метание гранаты 500гр.  \*3\* | | | Бег на 2000м.\*3\* | | |
| кл | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 10 | 5,2 и | 6,0- | 6,1и | 17,0 | 18,0 | 19,0 | 4,19 и | 4,20- | 5,07- | 10,3 и | 10,4- | 10,9- | 180 | 160 | 130 | 18 и | 17- | 12- | 10,15 и | 10,16- | 11,31- |
|  | ниже | 5,3 | выше |  |  |  | менее | 5,06 | 6,13 | менее | 10,8 | 11,8 |  |  |  | более | 13 | 11 | менее | 11,30 | 12,40 |
| 11 | 5,2 и | 6,0- | 6,1и | 16,5 | 17,5 | 18,5 | 4,20 и | 4,21- | 5,09- | 10,3 и | 10,4- | 10,9- | 185 | 170 | 150 | 23 и | 22- | 17- | 10,10и | 10,11- | 11,31- |
|  | ниже | 5,3 | выше |  |  |  | менее | 5,08 | 6,15 | менее | 10,8 | 11,8 |  |  |  | более | 18 | 12 | менее | 11,30 | 12,40 |

**Контрольно-измерительные материалы по легкой атлетике (прыжок в высоту с разбега) \*3\*.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | девушки | | | юноши | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 10 | 120 и более | 115 | 105 | 140 и более | 130 | 110 |
| 11 | 120 и более | 115 | 105 | 145 и более | 135 | 120 |

**\*\*- см. приложение перечень литературы.**

**Контрольные нормативы учащихся начальных классов по лыжной подготовке \*7\*.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дистанция** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **2 класс** | | | | | | |
| **1 км.** | 8,00 | 8,30 | 9,45 | 8,30 | 9,00 | 10,00 |
| **2 км** | Без учета времени. | | | | | |
| **3 класс** | | | | | | |
| **1 км** | 7,30 | 8,30 | 9,30 | 8,00 | 9,00 | 9,30 |
| **2 км** | Без учета времени. | | | | | |
| **4 класс.** | | | | | | |
| **1 км** | 7.00 | 7,30 | 8,30 | 8,00 | 8,30 | 9,30 |
| **2 км** | Без учета времени. | | | | | |

**Критерии оценки техники выполнения спуска.**

**Оценка «5» -** туловище лежит на бедрах, параллельных склону, палки под мышками, уверенное устойчивое равновесие.

**Оценка «4» -**.туловище не касается бедер, ноги чрезмерно согнуты, таз опущен, небольшое нарушение равновесия.

**Оценка «3» -** изменение стойки во время спуска, неустойчивое равновесие или падение.

**Оценка «2» -** отказ от выполнения задания.

**Критерии оценивания техники выполнения подъема.**

**Оценка «5» -** четкая согласованность движений рук и ног, нижняя лыжа ставится под углом на внутреннее ребро, хорошая опора на палки.

**Оценка «4» -** небольшое нарушение согласованности работы рук и ног, есть ошибка в постановке лыж, неуверенная опора на палки.

**Оценка «3»-** потеря согласованности движений рук и ног, и правильной постановки лыж, нет опоры на палки.

**Оценка «2» -** отказ от выполнения задания.

**Критерии оценивания техники выполнения лыжных ходов (одновременный ход).**

**Оценка «5» -**движение туловища по полной амплитуде, постановка палок в снег ударом, просматривается образование жесткой системы «руки туловище», окончание отталкивания за бедрами.

**Оценка «4» -** неполная амплитуда движения туловища, ноги не выпрямляются до конца, руки при отталкивании останавливаются возле бедер.

**Оценка «3» -**  малая амплитуда движения туловища, ноги согнуты в коленях, палки ставятся вертикально, нет разгибания рук при отталкивании.

**Оценка «2» -** отказ от выполнения задания.

**Критерии оценивания техники выполнения лыжных ходов (попеременный ход).**

**Оценка «5» -**четкая согласованность движений рук и ног с наклоном туловища, появление проката на одной лыже.

**Оценка «4» -** наличие согласованности движений рук и ног с наклоном туловища, имеется отрыв лыжи от снега.

**Оценка «3» -**  появление нарушений в согласованности движений рук и ног, недостаточный наклон туловища, маховая нога не всегда поднимается над снегом.

**Оценка «2» -** отказ от выполнения задания.

**Контрольные нормативы учащихся по лыжной подготовке \*7\*,\*11\*.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дистанция** | **мальчики** | | | **девочки** | | |  |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **5 класс** | | | | | | |
| **1 км.** | 6.30 | 7.39 | 7.40 и более | 7,00 | 7,59 | 8,00и более |
| **2 км** | 14,00 | 14,30 | 15,30 | 14,30 | 15,00 | 16,30 |
| **6 класс** | | | | | | |
| **1 км** | 6,00 | 6,30 | 7,00 | 6,30 | 7,00 | 7,30 |
| **2 км** | 13,30 | 14,00 | 15,00 | 14,30 | 15.29 | 15,30 и более |
| **3 км** | 19,00 | 20,00 | 22,00 | Без учета времени. | | |
| **7 класс.** | | | | | | |
| **1 км** | 5.30 | 6,00 | 6,30 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| **2 км** | 13,00 | 14,29 | 14,30 и более бббббббббболее | 14,00 | 14,59 | 15,00 и более |
| **3 км** | 17,30 | 18,30 | 20,00 | 19,30 | 20,30 | 22,00 |
| **8 класс.** | | | | | | |
| **3 км (классический ход)** | 16,00 | 17,00 | 18,30 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| **4,5 км (свободный ход)** | Без учета времени. | | | | | |
| **9 класс.** | | | | | | |
| **3 км (классический ход)** | 15,30 | 16,00 | 16,30 | 17,00 | 18,00 | 19,00 |
| **5 км (свободный ход)** | Без учета времени. | | | | | |

**Критерии оценивания элементов горнолыжной техники.**

**Оценка** «**5»** - уверенное выполнение упражнения от начала до конца

**Оценка «4»** - несвоевременное сгибание и разгибание ног при выполнении задания, небольшое изменение в технике.

**Оценка «3**» -неуверенное выполнение, слишком раннее сгибание или разгибание ног, неустойчивое положение или потеря равновесия.

**Оценка «2»** - отказ от выполнения задания.

**Критерии оценивания техники выполнения поворотов.Оценка** «**5**» - уверенная постановка лыж, сгибание ноги при переносе на нее массы тела, вход в поворот с разворотом туловища и выведением плеча в сторону поворота.**Оценка «4»** - верхняя лыжа ставится в упор, есть сгибание ноги во время переноса на нее массы тела, при входе в поворот туловище мало разворачивается в сторону поворота.**Оценка «3»-** верхняя лыжа неуверенно ставится в упор, нога почти не сгибается во время переноса на нее массы тела, нет разворота туловища во время разворота.**Оценка «2**» - отказ от выполнения задания.

**Критерии оценивания техники выполнения лыжных ходов.**

**Оценка «5»** -наличие четкой согласованности движений рук и ног, нога и рука при отталкивании полностью разгибаются, есть скольжение на лыже.**Оценка «4»** - наличие четкой согласованности движений рук и ног, неполное разгибание руки и ноги при отталкивании, заметно скольжение на лыже.**Оценка «3»** - нечеткая согласованность в движении рук и ног, неполное разгибание руки и ноги при отталкивании, нет скольжение на лыже.**Оценка «2»** - отказ от выполнения задания.

**Баскетбол.**

**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**

1. **класс.**
2. Ведение мяча от лицевой линии правой рукой в движении по прямой,
3. Остановка прыжком, передача мяча двумя руками в стену от груди, правой, левой от плеча, ловля мяча,
4. Ведение мяча левой рукой в движении по прямой, к противоположному кольцу,
5. Бросок после остановки прыжком из-под щита.
6. **класс.**
7. Ведение мяча от лицевой линии правой рукой в движении по прямой, обвести круг для вбрасывания,
8. Остановка прыжком, передача мяча двумя руками в стену от груди, поворот на месте, передача правой, левой от плеча, ловля мяча,
9. Ведение мяча левой рукой в движении по прямой, к противоположному кольцу, обвести круг для вбрасывания,
10. Бросок после остановки прыжком из-под щита.
11. **класс.**
12. Ведение мяча от лицевой линии правой к 1 стойке, обводка 3-х стоек правой, левой руками,
13. Остановка прыжком, передача мяча двумя руками в стену от груди, поворот на месте, передача правой, левой от плеча, ловля мяча,
14. Ведение мяча к противоположному кольцу, обводка 3-х стоек правой, левой руками,
15. Бросок после остановки прыжком из-под щита.
16. **класс.**
17. От линии штрафного броска выполнить бег приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра левым боком.,
18. Выполнить бросок мяча в щит и подбор мяча,
19. Ведение мяча к противоположному кольцу, обводка 3-х стоек правой, левой руками,
20. Бросок после 2 шагов из-под щита.
21. **класс.**
22. От линии штрафного броска выполнить бег приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра левым боком,
23. Выполнить штрафной бросок мяча и подбор мяча,
24. Ведение мяча к противоположному кольцу, обводка 3-х стоек правой, левой руками,
25. Бросок после 2 шагов из-под щита.

**Критерии оценивания:**

Оценка «5»- задание выполнено без ошибок или допущена 1 ошибка. Оценка «4»- 2-3 ошибки;

Оценка «3»- 4-5 ошибок;

Оценка «2»- 6 и более.

**\*9\*- см. приложение перечень литературы.**

**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**

**10класс.**

1. Ведение мяча от лицевой линии правой рукой с переводом мяча за спиной в левую. Ведение левой, перевод за спиной в правую руку.
2. Бросок из-под щита после 2 шагов.
3. Ведение мяча правой, левой рукой (обвести 3 стойки) к противоположному кольцу,
4. Бросок из-под щита после 2 шагов.

**Юноши выполняют комбинацию 2 круга, девушки -1.**

Оценка «5»- задание выполнено без ошибок или допущена 1 ошибка.

Оценка «4»- 2 ошибки;

Оценка «3»- 3 ошибок;

Оценка «2»- 4 и более.

**11 класс.**

1. Перемещение от штрафной, до средней линии - приставными шагами правым боком, От средней до противоположной штрафной линии - левым боком;
2. Штрафной бросок,
3. Ведение мяча правой левой рукой с обведением 3 стоек,
4. Бросок из-под щита после 2 шагов.
5. Подбор и ведение мяча правой левой рукой с обведением 3 стоек,
6. Бросок из-под щита после 2 шагов.

**Юноши:**

Оценка «5»- задание выполнено без ошибок или допущена 1 ошибка.

Оценка «4»- 2 ошибки;

Оценка «3»- 3 ошибок;

Оценка «2»- 4 и более.

**Девушки:**

Оценка «5»- задание выполнено без ошибок или допущена 1 ошибка.

Оценка «4»- 2-3 ошибки;

Оценка «3»- 4 ошибки;

Оценка «2»- 5 и более.

**Контрольный урок по баскетболу на освоение броска мяча в корзину.**

Броски мяча выполняются с места двумя или одной рукой от плеча (на усмотрение учащегося). Учащимся предоставляется 5 попыток.

**Мальчики.**

Оценка «5»- 4 попадания;

Оценка «4»- 3 попадания;

Оценка «3»- 2 попадания Оценка «2»-1 и менее попаданий

**Девочки.**

Оценка «5»- 3 попадания;

Оценка «4»- 2 попадания;

Оценка «3»-1 попадания Оценка «2»- мяч не попал в кольцо.

1. **класс.**

Бросок мяча в корзину с расстояния 2 метра от щита (мяч №5).

1. **класс.**

Бросок мяча в корзину с расстояния 3 метра от щита (мяч №5).

1. **класс.**

Бросок мяча в корзину с расстояния 3,5 метра от щита (мяч №5).

1. **класс.**

Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, (мяч №6).

1. **класс.**

Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, (девочки -мяч №6, мальчики -мяч №7).

**\*9\*- см. приложение перечень литературы.**

Броски мяча выполняются с места двумя или одной рукой от плеча (на усмотрение учащегося). Учащимся предоставляется из 10 попыток.

**10-11класс, девушки**

Оценка «5»- 6 попаданий;

Оценка «4»- 4 попадания;

Оценка «3»- 2 попадания; Оценка «2»- 1 и менее попаданий.

**10-11 класс юноши.**

Оценка «5»- 7 попаданий;

Оценка «4»- 5 попаданий;

Оценка «3»- 3 попадания; Оценка «2»- 2 и менее попадания.

**Контрольный урок по волейболу  
на освоение техники приема и передач мяча.**

**(За контрольный урок выставляется средний балл из 3 испытаний).**

1. **класс.**
2. **Передача мяча двумя руками сверху над головой (из10)**

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

1. **Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).**

Оценка «5»-задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

1. **Верхняя передача мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча) из 5 передач**

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

1. **класс.**
2. **Передача мяча двумя руками сверху над головой (из10)**

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

1. **Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей** *у***двумя руками сверху над головой правым (9 метров) и левым (9метров) боком.**

Оценка «5»-задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

1. **Верхняя передача мяча у стены (из 5 передач)**

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

1. **класс.**
2. **Передача мяча двумя руками сверху над головой в ограниченной зоне (из10)**

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

1. **Верхняя передача мяча у стены в мишень (из 5 передач)**

Оценка «5»- выполнено 3 попадания в мишень.

Оценка «4»- выполнено 2 попадания в мишень.

Оценка «3»- выполнено 1 попадания в мишень.

Оценка «2»- мяч не попал в мишень.

1. **Верхняя передача мяча в парах (из 10 передач).**

Оценка «5»-задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

1. ***класс*.**
2. **Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 1 метра) в ограниченной зоне (из10).**

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

1. **Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками поочередно в паре (из 10).**

Оценка «5»-задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

1. **Прямой нападающий удар через сетку с собственного подброса (из 5)**

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку.

1. ***класс.***
2. **Передача мяча двумя руками сверху над головой (2-3 метра) в ограниченной зоне (из10).**

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач

1. **Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками поочередно в паре через сетку (из 10).**

Оценка «5«-задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

1. **Прямой нападающий удар через сетку с подброса партнера (из 5).**

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку.

**Контрольный урок по волейболу  
на освоение техники нападающего удара.**

1. **класс.**

**1. Прямой нападающий удар через сетку из зон 2,3,4 с передачи партнера из зоны 3 (1 удар из каждой зоны).**

Оценка «5»- выполнено 3 попадания в пределы площадки;

Оценка «4»- выполнено 2 попадания в пределы площадки;

Оценка «3»- выполнено 1 попадания в пределы площадки;

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в пределы площадки.

1. **класс.**

**1. Прямой нападающий удар через сетку из зон 2 и 4 с передачи партнера из зоны 3 (3 удара из каждой зоны: из зоны 2 в зоны 1,2,5; из зоны 4 в зоны 4,5,1).**

Оценка «5»- выполнено 4 попадания в разные зоны;

Оценка «4»- выполнено 3 попадания в разные зоны;

Оценка «3»- выполнено 2 попадания в разные зоны ;

Оценка «2»- выполнено 1 и менее попаданий.

*Высота сетки: девушки- 224 см, юноши 243 см.*

**Контрольный урок по волейболу на освоение подачи мяча.**

1. **класс.**

Подачи - нижняя прямая с расстояния 3-6 метров от сетки.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «3»- 1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

1. **класс.**

Подачи - нижняя прямая с расстояния 6 метров от сетки.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «3»- 1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

1. **класс.**

Подачи - нижняя прямая.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «3»- 1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

1. **класс.**

Подачи - нижняя прямая. В заданную часть площадки (в зоны1-2, 3-6, 5-4).

Из 5 подач.

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки, в 3 разные зоны.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки, в 2 разные зоны.

Оценка «3»- 1 подача выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

1. **класс.**

Подачи -3 нижние и 3 верхние прямые подачи. По заданным зонам (1,2,3,4,5,6).

Из 6 подач.

Оценка «5»- 5-6 подач в разные зоны.

Оценка «4»- 3-4 подачи в разные зоны.

Оценка «3»- 1-2 подачи в разные зоны.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

**10 класс (девушки, юноши).**

3 нижние прямые подачи в зоны 2,3,4; 3 верхних подачи в зоны 1,6,5.

**Девушки:**

Оценка «5»- 4 попадания в разные зоны.

Оценка «4»- 3 попадания в разные зоны.

Оценка «3»- 2 попадания в разные зоны.

Оценка «2»- 1 и менее попаданий.

**Юноши:**

Оценка «5»- 5 попадания в разные зоны. Оценка «4»- 4 попадания в разные зоны. Оценка «3»- 3 попадания в разные зоны. Оценка «2»- 2 и менее попаданий.

**11 класс (девушки, юноши).**

3 нижние прямые подачи в зоны 2,3,4; 3 верхних подачи в зоны 1,6,5.

**Девушки:**

Оценка «5»- 5 попадания в разные зоны.

Оценка «4»- 4 попадания в разные зоны.

Оценка «3»- 3 попадания в разные зоны.

Оценка «2»- 2 и менее попаданий.

**Юноши:**

Оценка «5»- 6 попадания в разные зоны.

Оценка «4»- 5 попадания в разные зоны.

Оценка «3»- 4 попадания в разные зоны.

Оценка «2»- 3 и менее попаданий.

**Требования**

**к построению, содержанию и оформлению учебного реферата**

**для учащихся 5-11 классов общеобразовательных организаций.**

**1.Основные положения.**

1.1 Учебный реферат выполняет следующие функции:

- позволяет оценить учащихся, временно освобожденных от физических нагрузок;

- дает представление о способности учащегося к обобщению информации, к выделению основных фактических сведений и о способности делать выводы и заключение;

1.2 Реферат должен включать возможно больше информации, содержащейся в первичном источнике, акцентировать внимание на новых сведениях, описании методик, может быть содержать результаты экспериментов, их обсуждение и выводы.

Главным и определяющим содержание реферата, является всестороннее раскрытие темы. Весь реферат должен пронизываться одной главной мыслью, которой подчиняется все изложение материала.

Строгая логическая последовательность в изложении вопросов, целостность построения – важное качество реферата.

1.3 Реферат начинается с изложения существа работы. В тексте реферата следует избегать вводных фраз типа: «Автор статьи рассматривает…». Исторические справки, если они не составляют основное содержание источника и общеизвестные положения в реферате не приводятся.

1.4. В реферате допускается излагать содержание источника с большей или меньшей детализацией, а также ограничиваться основной темой и результатами, изложенными в реферируемом источнике.

1.5. Изложение материала в реферате должно быть кратким и точным. Следует избегать сложных грамматических оборотов.

1.6. В реферате следует применять стандартизированную терминологию, избегать непривычных терминов и символов, или разъяснять их при первом упоминании в тексте.

**2. Структура реферата.**

***2.1. Структурные элементы реферата***.

Структурными элементами реферата являются:

- **титульный лист;**

**- аннотация;**

**- оглавление;**

**- введение;**

**-** обозначения и сокращения (при необходимости);

- **основная часть;**

**- заключение;**

**- библиографический список;**

**-** приложение (при необходимости).

Обязательные структурные элементы выделены полужирным шрифтом.

***2.2. Требования к содержанию структурных элементов.***

**2.2.1. Титульный лист.**

Титульный лист является первой страницей реферата. На титульном листе приводят следующие сведения:

- наименование организации – исполнителя реферата;

- наименование темы реферата;

- наименование дисциплины, по которой выполняется реферат (по физической культуре);

- должность, фамилия и инициалы учителя;

- класс, фамилию и инициалы учащегося – исполнителя реферата;

- дату составления реферата.

**2.2.2. Аннотация.**

Аннотация должна содержать:

- сведения об объеме реферата, количестве приложений, количестве используемых источников;

- цель и задачи реферата;

- краткую характеристику реферата с точки зрения содержания.

*Пример составления аннотации приведен в приложении.*

**2.2.3. Оглавление.**

Оглавление включает ВВЕДЕНИЕ, наименование всех разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование), ЗАКЛЮЧЕНИЕ, БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК, отражающий использованные в реферате источники, и наименование ПРИЛОЖЕНИЙ с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата

**2.2.4. Введение**.

Введение должно содержать оценку современного состояния отражаемого в реферате вопроса; цели, задачи выполнения реферата и обоснование выбираемых источников для изучения, краткую историю вопроса или раскрывать значимость темы реферата.

**2.2.5. Обозначения и сокращения.**

Структурный элемент «ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ» приводится при необходимости, если в реферате используется значительное количество (более пяти) обозначений и/или сокращений, то вводят раздел «ОБОЗНАЧЕНИЯ» или раздел «СОКРАЩЕНИЯ», или объединяют в раздел «ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ».

Перечень составляют в алфавитном порядке с необходимой расшифровкой и пояснениями.

**2.2.6. Основная часть.**

Содержание основной части может состоять из нескольких разделов, связанных между собой тематически. В конце каждого раздела подводятся итоги и даются краткие и четкие выводы.

В основной части реферата приводятся данные, отражающие сущность темы реферата.

**2.2.7. Заключение.**

Заключение должно содержать:

— краткие выводы по теме реферата;

— оценку полноты решения поставленных задач;

— оценку достижения цели реферата;

— рекомендации по конкретному использованию результатов выполнения реферата.

**2.2.8. Библиографический список**

Библиографический список должен содержать сведения об источниках, использованных при составлении реферата. Библиографический список приводится в соответствии с требованиями. Сведения об использованных источниках следует располагать в порядке появления ссылок на литературу в тексте реферата, нумеровать арабскими цифрами без точки и печатать (писать) с абзацного отступа. Количество использованных источников должно быть не менее трех. Изучаются современные издания, в том числе и периодические, изданные не позднее 5 лет составления реферата.**2.2.9. Приложения.** Элемент «ПРИЛОЖЕНИЯ» включается в реферат при необходимости.В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с темой реферата, которые не включены в основную часть по разным причинам. В приложения могут быть включены:— таблицы;— иллюстрации вспомогательного характера;

**3. Оформление реферата**

***3.1 Общие требования***

Оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями стандарта. Реферат выполняют на листах белой бумаги формата А4 (210×297 мм).

Основной текст реферата должен быть набран шрифтом TimesNewRoman размером 14 с одинарным (или полуторным) межстрочным интервалом.

Параметры страницы: верхнее поле – 20 мм, нижнее поле – 26 мм (расстояние от края листа до номера страницы – 20 мм), левое поле – 25 мм, правое поле – 10.

Красная строка абзаца набирается с отступом 0.7 см (или – 1,5) см. Текст на странице после распечатки должен быть без косины.

Допускается выполнять текст реферата рукописным способом черной пастой на одной стороне листа белой бумаги вышеприведенного формата. Высота букв и цифр не менее 2,5 мм.

Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе подготовки реферата, допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой корректирующей жидкостью (корректирующим карандашом), с последующим нанесением на том же месте исправлений, близких к компьютерному формату, шариковой или гелиевой ручками черного цвета. Повреждения листов в реферате, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста не допускаются.

***3.2. Нумерация страниц***

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

***3.3. Иллюстрации***

Иллюстрации (графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в реферате непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице.

Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки.

**ПРИЛОЖЕНИЕ.**

1. ***Пример составления аннотации.***

Горбунова Е. Развитие кондиционных(силы, выносливости, скорости, гибкости) способностей. – Челябинск: МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_,20с.,5 ил., 1 табл., библиогр. список – 5 наим., 2 прил.

Цель реферата – ознакомиться с понятиями – сила, выносливость, скорость, гибкость.

Задачи реферата – изучить, как и какими упражнениями развиваются кондиционные способности.

1. ***Примеры составления библиографического списка.***

Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 196с.

1. ***Критерии оценки содержания работы:***

**Оценка «5»**

- соответствие требованиям к оформлению работы;

-структурная целостность работы;

- правильная формулировка темы ;содержание должно раскрывать тему в полном объеме;

- уровень освоения содержания, эрудиция, корректность;

- наглядность;

- без орфографических ошибок4

- объем работы не менее 7-10 страниц.

**Оценка «4»**

- соответствие требованиям к оформлению работы;

-структурная целостность работы;

- правильная формулировка темы ;содержание раскрывает тему частично;

- уровень освоения содержания, эрудиция, корректность;

- наглядность;

- 1-2 орфографических ошибок;

- объем работы не менее 5-7 страниц.

**Оценка «3»**

- неполное соответствие требованиям к оформлению работы;

- значительные нарушения структурной целостности работы;

- искажение формулировки темы ;содержание раскрывает тему частично;

- нет наглядности;

- более 2 орфографических ошибок;

- объем работы не менее 3-5 страниц.

**Оценка «2»**

- полное несоответствие к требованиям оформления работы4

- полное несоответствие темы и содержания работы;

- объем работы менее 3 страниц;

- большое количество орфографических ошибок.

Оценка за реферат выставляется в соответствии с перечисленными критериями. Если по одному из критериев выявлены несоответствия, то оценка рассматривается в следующем уровне.

**4. Примерные темы рефератов.**

***По истории физической культуры.***

1.Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

2.История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

3.Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

4.Физическая культура в современном обществе.

5.Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***

1. Режим дня и его основное содержание.
2. закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. проведение банных процедур.
7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Требования к тестированию.**

Основной формой сдачи теоретического раздела является тестирование. Теоретические вопросы отражают содержание школьного курса «Физическая культура», направленного на знания естественных основ, социально психологических и культурно-исторических.

Тестовые задания разработаны в соответствии с содержаниемФедерального государственного стандарта основной общеобразовательной программы и ФГОС по курсу «Физическая культура»:

* Понимать роль физической культуры в развитии человека;
* Знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
* Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;
* Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

Цель тестирования - оценить уровень и качество теоретической подготовки учащихся по разделам учебной программы « Физическая культура».

Тестирование проводится в виде выполнения тестовых заданий в течение от 10 до 45 минут. Учащимся предлагаются от 10 до 30 заданий в зависимости от раздела программы и возраста. При ответе на предложенное задание учащемуся необходимо выбрать один правильный ответ из предложенных, либо дополнить пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии).

К каждому заданию с выбором правильного ответа предложено несколько вариантов ответов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также ответы частично соответствующие смыслу вопроса.

**Критерии оценивания.**

Все тестовые задания оцениваются одинаково:

* Правильный ответ – 1балл;
* Неправильный ответ или отсутствие ответа - 0 баллов

Отметка «2» -учащийся дал менее 25% правильных ответов.

Отметка «3» -учащийся дал от 25% до 50% правильных ответов.

Отметка «4» -учащийся дал от50% до 75% правильных ответов.

Отметка «5» -учащийся дал от 75% и более правильных ответов.