**Контроль уровня обучения**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать, учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Опенка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здоровою образа жизни.

Тест по физической подготовленности

1 четверть – 5 тестов

2 четверть – 5 теста

3 четверть – 5 тестов

4 четверть – 5 тестов

Контрольные задания

1 четверть – 6 упражнений

2 четверть – 5 упражнений

3 четверть – 8 упражнений

4 четверть – 2 упражнения

Виды контрольных заданий:

* Техника метания мяча на дальность;
* Техника ведения мяча на месте;
* Техника передачи мяча в колонне;
* Техника броска мяча с места;
* Техника броска мяча после ведения;
* Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.
* Техника выполнения комбинации акробатических упражнений;
* Техника выполнения лазанья по канату в два приема;
* Техника выполнения сочетания элементов на перекладине у мальчиков, сочетание элементов на бревне у девочек;
* Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь;
* Техника прохождение полосы препятствий.
* Техника выполнения нижней подачи;
* Техника передачи мяча сверху в парах
* Индивидуальные действия в игре волейбол;
* Техника выполнения передачи мяча с перемещением;
* Техника выполнения ведения мяча с изменением направления;
* Техника выполнения броска после ведения;
* Техника выполнения сочетания элементов в баскетболе;
* Индивидуальные действия в игре баскетбол.
* техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”;
* технику выполнения метания мяча в мишень.

**Тесты по физической подготовленности:**

|  |  |
| --- | --- |
| Бег 60 м на результат | М: “5”-10,0c.; “4”-10,6с.; “3”-10,8с.;Д: “5”-10,4c.; “4”-10,8с.; “3”-11,2с. |
| Бег 1000 м | М: “5”-5,00мин.; “4”-5,30мин.; “3”-6,00мин.;Д: “5”-5,30мин.; “4”-6,00мин.; “3”-6,20мин |
| Бег 600 м (девочки)Бег 800 м (мальчики) | Д: “5”-3,30мин.; “4”-4,00мин.; “3”-4,30минМ: “5”-4,00мин.; “4”-4,30мин.; “3”-5,00мин.; |
| Прыжки в длину с разбега | М: “5”-3,00м.; “4”-2,70м.; “3”-2,50м.;Д: “5”-2,70м.; “4”-2,40м.; “3”-2,20м. |
| Метание мяча на дальность | М: “5”-32м.; “4”-29м.; “3”-21м.;Д: “5”-21м.; “4”-18м.; “3”-15м. |
| подтягивание на высокой перекладине у мальчиков, сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девочек | М: “5”-6 раз; “4”-4 раз; “3”-2 раза;Д: “5”-20 раз; “4”-15 раз; “3”-10 раз |
| подъем туловища из положения, лежа на спине, в течение 30 секунд | М: “5”-27 раз; “4”-24 раз; “3”-21 раз;Д: “5”-24 раза; “4”-20 раз.; “3”-17 раз |
| подъем туловища из положения, лежа на животе, в течение 30 секунд. | М: “5”-32 раз; “4”-28 раз; “3”-22 раз;Д: “5”-28 раза; “4”-24 раз.; “3”-20 раз |
| прыжки со скакалкой в течение 1 минуты. | М: “5”-100 раз; “4”-80 раз; “3”-60 раз;Д: “5”-115 раз ; “4”-105 раз.; “3”-90 раз |
| челночный бег 3х10 м | М: “5”-8,2c. ; “4”-9,0с.; “3”-9,3с.;Д: “5”-8,8c.; “4”-9,2с.; “3”-9,6с. |
| прыжок в длину с места | М: “5”-1,80м.; “4”-1,65м.; “3”-1,50м.;Д: “5”-1,65м.; “4”-1,50м.; “3”-1,40м. |
| кросс в зале (20 кругов) | М: “5”-5,30мин. “4”-6,00мин.; “3”-6,30мин.;Д: “5”-6,00мин.; “4”-6,30мин.; “3”-6,50мин. |
| Прыжок в высоту с разбега | М: “5”-1,10м.; “4”-1,00м.; “3”-95см.;Д: “5”-1,00м.; “4”-95см.; “3”-90см. |
| Бег 1500 м | М: “5”-7,00мин.; “4”-7,30мин.; “3”-8,00мин.;Д: “5”-7,30мин.; “4”-8,00мин.; “3”-8,30мин |