Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Система оценки по физической культуре имеет *комплексный подход к оценке результатов* образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: *личностных, метапредметных и предметных*.

Оценка личностных результатов

Личностные результаты обучающихся на ступени начального общего образования в полном соответствии с требованиями Стандарта не подлежат итоговой оценке.

Однако можно использовать другую форму оценки личностных результатов обучающихся - оценка индивидуального прогресса его личностного развития.

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)
Задача оценки данных результатов	Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся.
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.
Инструментарий	Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.:

<p>Методы оценки</p>	<p>Просвещение,2008.) Тестовые задания, разработанные учителем.</p> <p>Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, сдача контрольных нормативов и др.</p> <p>Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.</p>
<p>Осуществление обратной связи</p>	<p>Осуществление обратной связи через:</p> <p>1. Информированность обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).</p> <p>2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.</p>

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя (журнал нормативов).

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
Задача оценки данных результатов	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	<p style="text-align: center;">Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы; - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; - по итогам четверти, полугодия. <p>Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах.</p>
Инструментарий	<p>Итоговые проверочные работы по предмету физическая культура как инструментальная основа, (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 / С. В.Анащенкова, М.В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.)</p> <p>Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).</p>
Методы оценки	<p>Фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение.</p> <p>Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки.</p>

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности

освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний, учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие система опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.
Задача оценки данных результатов	<p>Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат; работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.</p> <p>Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени; - определение возможностей индивидуального развития обучающихся.
Субъекты деятельности	Учитель, обучающиеся.
Форма процедуры проведения	<p>Персоналифицированные мониторинговые исследования проводят:</p> <p>Учитель в рамках: внутришкольного контроля административные контрольные работы и срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и</p>

	<p>итоговой аттестации.</p> <p>Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).</p>
<p>Инструментарий</p>	<p>В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».</p>
<p>Методы оценки</p>	<p>Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).</p>
<p>Осуществление обратной связи</p>	<p>1. Информированность: – обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).</p> <p>2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.</p>

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах (таблица 1).

Таблица 1

Уровень учебных достижений по выполнению учебного двигательного действия 1 класс

№	Двигательное действия	Низкий 2-3	Средний 3-4	Достаточный 4	Высокий 5
1	Бег 30м	7,4 и выше	7,3-6,2	6,3 - 5,7	5,6 и ниже
		<i>мальчики 7 лет</i>			
		7,6 и выше	7,5-6,4	6,5-5,7	5,8 и ниже
		<i>девочки 7лет</i>			
балл	2	3	4	5	

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

Таблица 2

Уровень выполнения двигательного действия по техническим показателям

№	Техническое действие, физическое упражнение	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Кувырок вперёд				
	балл	2	3	4	5

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- **метод наблюдения.** *Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.*

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- **вызов.** *Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.*

- **упражнения.** *Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.*

- **комбинированный.** *Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.*

Таблица 3

Уровень теоретических знаний в области физической культуры

№	Знание, определение, понятие	низкий	средний	достаточный	высокий

1	Шеренга, строй.				
	балл	2	3	4	5

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» **баллов** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» **балла** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» **балла** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» **балла** получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Таблица 4

Уровень сформированности универсальных учебных действий

№	УУД	низкий	средний	достаточный	высокий
1	Коммуникативные				
	баллы	2	3	4	5
	Регулятивные				
	баллы	2	3	4	5
	Познавательные				
	балл	2	3	4	5

По уровню сформированности УУД

«5» **баллов** выставляется за сформированные УУД

«4» **балла** ставится за УУД, в которых содержатся небольшие неточности и незначительные погрешности.

«3» балла получает за УУД, в которых имеются пробелы, нет умения использовать их в своем опыте.

«2» балла выставляется за отсутствие каких - либо метапредметных результатов.

На основе отмеченных показателей учителям рекомендуется применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов (+1), *за личные достижения обучающихся, активную работу на уроках физической культуры, привлечение обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочное время, участие в соревнованиях всех уровней.*

Экспресс-анализ уровня физической подготовленности обучающихся

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов должен проводиться учителем физической **культуры** в начале и конце учебного года по **следующим** нормативам: бег на 30 м с высокого старта и на 1000 м, прыжок в длину с места (мальчики и девочки): подтягивание на перекладине (мальчики); подъем туловища за 30 с (девочки).

Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой **четверти**. В этом случае будет возможно внесение оперативных корректив в процесс физического воспитания обучающихся.

По итогам **каждого** мониторинга учитель физической культуры может заполнять индивидуальный лист физического здоровья школьника. **Интегральная** оценка физической подготовленности младшего школьника рассчитывается на основании общей суммы **баллов** и **также** выставляется в его индивидуальный лист физического здоровья. *Уровень **физического развития** класса* определяется как среднее значение всех индивидуальных оценок.

Интегральная оценка индивидуальной физической подготовленности

Интегральная оценка физической подготовленности	Общая сумма баллов	
	Мальчики	Девочки
Низкий	До 5	До 7

Ниже среднего	До 8	До 10
Средний	До 11	До 13
Выше среднего	12-13	До 16
Высокий	14-15	17-20

Инструкция по выполнению физических упражнений

Тест «Бег на 30 м с высокого старта» позволяет оценить быстроту и скорость движений. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Тестируемому дается задание пробежать всю дистанцию (40 м), не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Секундомер выключается в тот момент, когда грудь участника пересекает линию финиша (30 м). Точность измерения - до 0,1 с. участникам дается 1 попытка.

Тест «Бег на 1000 м» позволяет оценить общую и скоростную выносливость. Беговую дистанцию рекомендуется размечать таким образом, чтобы участники могли ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Забег проводится группами по 3-5 чел. Время измеряется с точностью до 0.1 с, участникам дается 1 попытка.

Тест «Прыжок в длину с места» позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей. Из исходного положения (стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние. При этом участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подтягивание на перекладине» позволяет оценить силу и силовую выносливость мышцы верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет. В висе на перекладине с прямыми руками тестируемый должен выполнить

максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подъем туловища за 30 с» позволяет оценить у девочек скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища. Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнутые в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к попу) участница по команде выполняет за 30 с. максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком и локтями). Участникам дается 1 попытка.

Нормативы оценки физического развития обучающихся 1 класс.

Бег на 30 м с высокого старта (с).

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	6.2 с и меньше	6.3 с и меньше
Средний (4)	6.3-6.7 с	6.4-6.9 с
Низкий (3)	6.8 с и больше	7.0 и больше

Челночный бег 3X10 метров

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	10.5 с и меньше	10.7 с и меньше
Средний (4)	10.6-10.9 с	10.8-11.2 с
Низкий (3)	11.0 с и больше	11.3 и больше

Броски мяча в горизонтальную цель на точность

Уровень	Результат
Высокий (5)	5-6 попаданий за 6 бросков
Средний (4)	3-4 попадания за 6 бросков
Низкий (3)	2 и менее попаданий

Вис на время

Уровень	Результат
Высокий (5)	60 сек и более
Средний (4)	30-59 сек
Низкий (3)	0-29 сек

Метания мяча на дальность

Уровень	Результат
Высокий (5)	8 м и дальше
Средний (4)	4-8 м
Низкий (3)	Ближе 4 м

Наклон вперед из положения стоя

Уровень	Результат
Высокий (5)	+6 см и более
Средний (4)	0+5 см
Низкий (3)	---

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	12 раз и более	9 раз и более
Средний (4)	9-11 раз	7-8 раз
Низкий (3)	Менее 9 раз	Менее 7 раз

Подъем туловища за 30 секунд

Уровень	Результат
Высокий (5)	15 раз и более
Средний (4)	8-14 раз
Низкий (3)	Менее 8 раз

Прыжок в длину с места

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	118 см и более	116 раз и более
Средний (4)	115-117 см	113-115 см
Низкий (3)	Ближе 115 см	Ближе 113 см

Нормативы оценки физического развития обучающихся 3 класс.

Бег на 30 м с высокого старта (с).

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	5.8 с и меньше	6.2 с и меньше
Средний (4)	5.9-6.3 с	6.3-6.5 с
Низкий (3)	6.4 с и больше	6.6 и больше

Челночный бег 3X10 метров

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	9.5 с и меньше	9.9 с и меньше
Средний (4)	9.6-10.0 с	10.0-10.4 с
Низкий (3)	10.1 с и больше	10.5 с и больше

Броски мяча в вертикальную цель на точность

Уровень	Результат
Высокий (5)	5-6 попаданий за 6 бросков
Средний (4)	3-4 попадания за 6 бросков
Низкий (3)	2 и менее попаданий

Вис на время

Уровень	Результат
Высокий (5)	70 сек и более
Средний (4)	40-69 сек
Низкий (3)	0-39 сек

Метания мяча на дальность

Уровень	Результат
Высокий (5)	12 м и дальше
Средний (4)	12-8 м
Низкий (3)	Ближе 8 м

Наклон вперед из положения стоя

Уровень	Результат
Высокий (5)	+6 см и более
Средний (4)	0+5 см
Низкий (3)	---

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	20 раз и более	19 раз и более
Средний (4)	19-15 раз	18-14 раз
Низкий (3)	Менее 15 раз	Менее 14 раз

Подъем туловища за 30 секунд

Уровень	Результат
Высокий (5)	21 раз и более
Средний (4)	13-20 раз
Низкий (3)	Менее 12 раз

Прыжок в длину с места

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	150 см и более	143 раз и более
Средний (4)	149-131 см	142-126 см
Низкий (3)	Ближе 130 см	Ближе 125 см

Бег 1000 метров на время

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий (5)	5 мин 30 с и меньше	6 мин 30 с и меньше
Средний (4)	5 мин 31 с – 6 мин	6 мин 31 с-7 мин
Низкий (3)	6 мин 1 с и больше	7 мин 1 с и больше

Нормативы оценки физического развития обучающихся 5 класс.

Основные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4X9 мет, сек	10.2	10.7	11.3	10.5	11.0	11.7
Бег 30 мет, сек	5.5	6.0	6.5	5.7	6.2	6.7
Бег 60 мет, сек	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Бег 1000 мет, мин, сек	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
Бег 2000 мет, сек	Без учёта времени					
Кросс 1500 мет, мин, сек	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
Подтягивание на перекладине, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз				15	10	8
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	70	60	55	60	50	30
Метания мяча 150 гр, мет	34	28	25	22	18	14

Нормативы оценки физического развития обучающихся 7 класс.

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Бег 30 метров	Секунда	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Бег 60 метров	Секунда	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
Бег 1000 мет	Мин, сек	4.10	4.30	5.00	4.30	5.00	5.30
Бег 2000 мет	Мин, сек	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	Коли-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (отжимание)	Колич-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъём туловища за 1	Колич-во раз	45	40	35	38	33	25

минуту (пресс)							
Прыжки со скакалкой за 20 секунд	Колич-во раз	46	44	42	52	50	48
Метания мяча 150 гр на дальность	метрах	40	35	30	26	21	18
Прыжки в длину с разбега	см	390	350	330	330	290	280

Нормативы оценки физического развития обучающихся 9 класс.

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Бег 30 метров	Секунда	4.6	4.9	5.3	5.0	5.5	5.9
Бег 60 метров	Секунда	8.2	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Бег 1000 мет	Мин, сек	3.40	4.10	4.30	4.00	4.30	5.00
Бег 2000 мет	Мин, сек	8.20	9.20	9.45	10.00	11.20	12.05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	Коли-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (отжимание)	Колич-во раз	32	27	22	20	15	13
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 минуту (пресс)	Колич-во раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки со скакалкой за 25 секунд	Колич-во раз	58	56	54	66	64	62
Метания мяча 150 гр на дальность	метрах	45	40	31	28	23	18
Прыжки в длину с разбега	см	430	380	330	370	330	290

Нормативы оценки физического развития обучающихся 11 класс.

Контрольные упражнения	Единица измерения	Мальчики оценка «5»	Мальчики оценка «4»	Мальчики оценка «3»	Девочки оценка «5»	Девочки оценка «4»	Девочки оценка «3»
Бег 30 метров	Секунда	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	5.7
Бег 100 метров	Секунда	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
Бег 1000 мет	Мин, сек	3.30	3.80	4.20	4.30	4.50	5.30
Бег 2000 мет	Мин, сек				10.00	11.10	12.20
Бег 3000 мет	Мин, сек	12.20	13.00	14.00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	210	200	185	175	155
Подтягивание на высокой перекладине	Коли-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (отжимание)	Колич-во раз	32	27	22	20	15	13
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъём туловища за 1 минуту (пресс)	Колич-во раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки со скакалкой за 30 секунд	Колич-во раз	70	65	55	80	75	65
Метания гранаты 500-7000 гр на дальность	метрах	30	25	20	25	20	16
Прыжки в длину с разбега	см	440	380	360	370	330	310

Методические советы учителю физической культуры.

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что *жесткими рамками* нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить **оценку по нормативам** можно только *на уроках легкой атлетики* (бег на различные дистанции, прыжки в дину с места, с разбега, метания и др.)

3. Смотреть **динамику роста результатов**, если динамика положительная, то и оценка высокая.

4. Оценка по физкультуре складывается из **знаний теории и практических навыков**. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.

5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить *за другие виды деятельности* отличную оценку.

6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его **развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья**.