

Оценочные материалы  
для проведения  
промежуточной аттестации  
по физкультуре  
в 10 классе

---

**10 КЛАСС**

<b>Норматив</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Челночный бег 3х10	<b>7,8</b>	<b>8,4</b>	<b>9,0</b>	<b>8,5</b>	<b>9,0</b>	<b>9,7</b>
Бег 30 м (сек)	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>5,4</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>5,5</b>
Прыжок в длину с места	<b>212 см</b>	<b>193 см</b>	<b>175 см</b>	<b>190 см</b>	<b>170 см</b>	<b>160 см</b>
Подтягивание	<b>11 раз</b>	<b>9 раз</b>	<b>7 раз</b>	<b>16 раз</b>	<b>14 раз</b>	<b>6 раз</b>
Поднимание туловища из положения лежа, в течении 1 мин	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>24</b>

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

1. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
  2. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательной возможности, последствия заболеваний учащихся.
-

3. Тест необходимо выполнить по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество тестов по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

### **Характеристика цифровой оценки(отметки)**

Оценка«5»выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка«4»выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка«3»выставляется, если допущены две значительные ошибки и не сколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка«2»выставляется, если упражнение просто невыполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах(бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды количество, длину, высоту.