

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ кадетской школы
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.8.18



ПОЛОЖЕНИЕ
о проверке, оценке индивидуальной физической подготовленности
и выставлении отметок за четверть, полугодие и год
учащимся ГБОУ кадетской школы Санкт-Петербурга

г. Павловск
2018 год

1. Контроль физической подготовленности

1.1. Контроль является неотъемлемой частью процесса физической подготовки и отражает степень решения задач физического совершенствования обучающихся. Основным инструментом контроля служат проверка и оценка физической подготовленности учащихся кадетской школы.

2.1. Проверка осуществляется:

в процессе обучения;

на контрольных занятиях;

в процессе сдачи нормативов ВФСК ГТО;

в ходе проведения массовых спортивных соревнований в кадетской школе.

Проверку физической подготовленности осуществляют учителя физической культуры кадетской школы.

2. Проверка и оценка физической подготовленности

2.1. Целью проверки и оценки физической подготовленности учащихся является выявление качества усвоения учебной программы.

2.2. Основной задачей проверки и оценки является определение уровня развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и владения тактико-техническими навыками в спортивных играх.

2.3. Проверке подлежат следующие упражнения, характеризующие физические качества:

силу - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, рывок гири 24 кг., комплексное силовое упражнение;

быстроту - бег 60м., бег 100м., челночный бег 3x10м., 6x10м., 10x10м.;

выносливость - бег 1000м., бег 2000м., бег 3000м., лыжная гонка на 2км., 3км. и 5км.;

ловкость - метание мяча или гранаты на дальность, прыжок в длину с места;

владение тактико-техническими навыками - в спортивных играх;

обязательное упражнение во всех четвертях - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

3. Критерии выставления отметок

3.1. Отметка по физической культуре за четверть, полугодие выставляется по итогам сдачи контрольных нормативов по одному из пяти вышеуказанных упражнений и средней отметки за владение тактико-техническими навыками в спортивных играх.

Отметка **«отлично»** выставляется, если половина и более отметок «отлично», в том числе за результат характеризующий силу, а остальные не ниже «хорошо».

Отметка **«хорошо»** выставляется, если половина и более оценок «хорошо» и «отлично», в том числе за результат характеризующий силу, а остальные «удовлетворительно».

Отметка **«удовлетворительно»** выставляется, если более половины оценок «удовлетворительно» и при наличии одной или двух неудовлетворительных оценок.

Отметка **«неудовлетворительно»** выставляется при наличии трех и более оценок «неудовлетворительно». Учащийся может быть не аттестован, если пропустил половину и более занятий за четверть.

3.2. **Годовая отметка** выставляется по результатам сдачи контрольных нормативов за 4 четверть, в 10 и 11 классах за 2 полугодие. Обучающийся может быть не аттестован за учебный год, если он не аттестован за две четверти, в том числе за 4 четверть, в 10 и 11 классах, если не аттестован за два полугодия. Если обучающийся не аттестован за 4 четверть, отметка за учебный год выставляется по отметке за 3 четверть.

4. Упражнения, подлежащие проверке и оценке

4.1. **1,2 классы:** подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 30м., челночный бег 3x10м., бег 1000м., лыжная гонка на 1000м., метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, техника владения мячом в спортивных играх.

4.2. **3,4 классы:** подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 60м., челночный бег 6x10м., бег 1000м., лыжная гонка на 1км., метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, техника владения мячом в спортивных играх.

4.3. **5,6 классы:** подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 60м., челночный бег 10x10м., бег 1000м., лыжная гонка на 2км., метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, техника владения мячом в спортивных играх.

4.4. **7 класс:** подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 60м., челночный бег 10x10м., бег 1000м., бег 2000м., лыжная гонка на 2км., метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, техника владения мячом в спортивных играх.

4.5. **8 класс:** подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 60м., челночный бег 10x10м., бег 1000м., бег 2000м., лыжная гонка на 3км., метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, владение тактико-техническими навыками в спортивных играх.

4.6. **9 класс:** подтягивание на перекладине, комплексное силовое упражнение, бег 60м., 100м., челночный бег 10x10м., бег 1000м., бег 3000м., лыжная гонка на 5км., метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, владение тактико-техническими навыками в спортивных играх.

4.7. **10-11 классы:** подтягивание на перекладине, комплексное силовое упражнение, рывок гири 24кг., бег 60м., 100м., челночный бег 10x10м., бег 1000м., бег 3000м., лыжная гонка на 5км, метание гранаты на дальность, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, владение тактико-техническими навыками в спортивных играх.

5. Пример оценки успеваемости по физической культуре

Отметка по физической культуре в 6 классе выставляется по итогам сдачи контрольных нормативов:

в первой четверти - бег 60м, бег 1000м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, освоения техники владения мячом в мини-футболе;

во второй четверти - челночный бег 10x10м., бег 1000м., прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине; освоения техники владения мячом в баскетболе;

в третьей четверти - челночный бег 10x10м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, лыжная гонка на 2км, освоения техники владения мячом в волейболе;

в четвертой четверти и итоговой оценки за учебный год - бег 60м, бег 1000м, подтягивание на перекладине, метание мяча на дальность, поднимание туловища из положения лежа на спине, освоения техники владения мячом в мини-футболе.