

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа предусматривает следующие виды контроля:

Предварительный контроль проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы.

Оперативный контроль (в течение урока) позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Текущий контроль (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 60 м на результат и пр.).

Этапный контроль - контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

Итоговый контроль применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы. В них входят требования к технике владения двигательными действиями и требования к физической подготовленности.

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Критерии оценки за опрос

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
- За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; - логично его излагает, используя в деятельности	- За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	- За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, - нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	- За незнание материала программы

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел)

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Критерии оценки двигательных умений и навыков

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его. - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; - ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив 	<ul style="list-style-type: none"> - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. - Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. - Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. - Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел)

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог 	<ul style="list-style-type: none"> - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов 	<ul style="list-style-type: none"> - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. - Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

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

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Перечень грубых и незначительных ошибок при выполнении двигательных заданий

Параметры	Грубые ошибки:	Незначительные ошибки:
<i>Ходьба обычная</i>	<ul style="list-style-type: none"> - согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперёд; - поперечные движения руками; - длина шага менее двух стоп; - подпрыгивание. 	<ul style="list-style-type: none"> - неправильное положение головы (наклон вперёд, назад, влево, вправо); - неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.
<i>Бег по прямой</i>	- неполное разгибание ноги в коленном и	- неправильные положения пальцев рук, головы,

	<ul style="list-style-type: none"> голеностопном суставах; - отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперёд; - излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); - ширина шага менее шести стоп, замедленность. 	<ul style="list-style-type: none"> стопы; - движение рук в локтевых и плечевых суставах; - отведение бедра маховой ноги.
<i>Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - отклонения от и. п.; - метание без хлестообразного движения кисти метаемой руки; - метание без перемещения на впереди стоящую ногу; - излишний наклон вперёд после броска; - переход стартовой линии. 	<ul style="list-style-type: none"> - положение свободной руки, стоп, головы; - наклон в сторону после броска; - положение метаемой руки после броска; - траектория броска.
<i>Прыжок в длину с места</i>	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; - низкая траектория; - неустойчивое приземление; - жёсткое приземление. 	<ul style="list-style-type: none"> - положение стоп; - малая (или [излишняя]) амплитуда подготовительных движений; - положение рук и стоп при приземлении.
<i>Прыжок в длину с разбега</i>	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие вылета «в шаг», равновесия полёте, равновесия при приземлении; - низкая траектория; - снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги). 	<ul style="list-style-type: none"> - отклонение в направлении отталкивания; - положение стоп; - малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; - неправильное положение стоп при приземлении.
<i>Прыжок в высоту с разбега</i>	<ul style="list-style-type: none"> - ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); - отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; - нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; - отталкивание с замедлением скорости разбега; - приземление на толчковую ногу или обе ноги; - плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега. 	<ul style="list-style-type: none"> - смещение места отталкивания к середине планки; - мах согнутой ногой; - неправильное положение головы; - неправильная амплитуда движений рук; - неправильное положение туловища над планкой; - неправильное направление движения маховой ногой; - неправильное положение стопы маховой ноги; - неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.
<i>Опорный прыжок согнув ноги с разбега</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Отталкивание одной ногой; - задержка отталкивание руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие 	<ul style="list-style-type: none"> - снижение скорости разбега перед отталкиванием; - неправильное положение ног в безопорной фазе,

	безопорной фазы; - неустойчивость приземления; жёсткое приземление; - касание ногами преодолеваемого препятствия.	положение туловища в фазе опоры, положение рук во время приземления; - расстояние между стопами во время приземления.
<i>Кувырок (вперёд-назад)</i>	- отсутствие группировки; - замедленный темп выполнения; - потеря равновесия после выполнения кувырка; - отсутствие прямолинейности движения; - помощь руками; - выполнение по разделениям; - жёсткое выполнение; - растянутое выполнение.	- варианты и. п.; - варианты конечного положения; - разведение ног.
<i>Передача мяча двумя руками от груди</i>	- отсутствие движения кистями; - руки полностью не выпрямляются; - нет согласованного движения рук и ног; - незначительное усилие в броске; - неточность передачи.	- вариантность траектории броска; - неправильное положение ног перед броском; - шаг после броска; - отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.
<i>Приём мяча двумя руками</i>	- руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; - нет движения рук к себе после ловли мяча; - нет захвата мяча кистями.	- неправильное положение рук перед приёмом; - неправильное положение ног перед приёмом; - касание мячом туловища; - неправильное положение кистей после приёма мяча.
<i>Ведение мяча в движении</i>	- перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; - отскоки мяча разной высоты; - натывание на отскочивший мяч; - замедленный темп ведения; - остановки; - несоблюдение задаваемого направления движения.	- неправильные положения туловища, ног, головы; - слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.
<i>Бросок мяча одной рукой сверху</i>	- отклонения от и. п.; - не полностью выпрямляется рука; - нет движения кистью;	- неправильное положение ног перед броском, после броска; - неправильное положение головы, свободной

	<ul style="list-style-type: none"> - нет вращения мяча; - нет сочетания движения рук и ног; - нет криволинейности траектории. 	<ul style="list-style-type: none"> от броска руки; - неправильный темп выполнения броска.
<i>Попеременный двухшажный ход</i>	<ul style="list-style-type: none"> - двухопорное скольжение; - несогласованность движений рук и ног; - передвижение на прямых ногах; - укороченная амплитуда движений; - использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия; - отклонения от позы лыжника; - слабое усилие в отталкивании. 	<ul style="list-style-type: none"> - неправильное положение рук при постановке палок; - угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; - неправильное положение лыжи после отталкивания; - неправильное положение ноги после отталкивания.
<i>Подъём «ёлочкой»</i>	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; - положение лыж друг на друга; - остановка в движении подъёма; - отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног. 	<ul style="list-style-type: none"> - неправильные положения головы, рук, туловища; - замедленный темп подъёма.
<i>Спуск с горок</i>	<ul style="list-style-type: none"> - отклонения от позы лыжника; - неустойчивость равновесия. 	<ul style="list-style-type: none"> - неправильные положения головы, рук, стоп по отношению друг к другу; - касание (не упор) палками снега.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном у приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка выставляется в классный журнал как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу ученика.

Порядок проведения промежуточной аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобожденные от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока)

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении *текущей* отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры:

2 (*неудовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3 (*удовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продemonстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4 (*хорошо*), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5 (*отлично*), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

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

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

1 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	10,2	11,2	11,8	10,8	11,6	12,1
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,2	7,3	7,5	6,4	7,5	7,6
1	6-минутный бег (м)	1100	750	700	900	600	500
1	Кросс 1000 (мин., сек)	6.00	9.01	9.02	6.10	9.10	9.11
1	Многоскоки, 8 прыжков (м)	10,0	8,0	6,0	9,0	7,0	5,0

1	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
1	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
1	Метание малого мяча 150 г (м)	17	13	10	12	9	6
1	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	4	2	1	-	-	-
1	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	10	8	3
1	Прыжок в длину с места (см)	115	105	90	105	95	85
1	Прыжок в высоту с разбега (см)	60	50	40	50	40	30
1	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
1	Прыжок со скакалкой за 10 сек.	12	10	8	14	12	10
1	Поднимание туловища за 30 сек.	17	11	9	16	10	8
1	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	20	18	15
1	Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)	+4	+3	+1	+6	+4	+2
1	Отжимание в упоре лежа (раз)	13	10	7	8	5	3
1	Приседание (кол-во раз/мин)	38	36	30	34	32	30
1	Ходьба на лыжах 500 м (мин, сек)	4,30	5,00	5,45	5,30	6,00	6,45

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

2 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
2	Челночный бег 3×10 м (сек)		9,9	10,3	11,2	10,2	10,6	11,7
2	Бег 30 м с высокого старта (сек)		6,0	7,0	7,4	6,2	7,2	7,6
2	6-минутный бег (м)		1150	800	750	950	650	550
2	Кросс 1000 (мин., сек)		5,45	8,45	8,46	6,00	9,08	9,11
2	Многоскоки, 8 прыжков (м)		11	9,0	7,0	10,0	8,0	6,0
2	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток		4	3	1	4	3	1
2	Метание набивного мяча (см)		310	245	215	280	215	175
2	Метание малого мяча 150 г (м)		21	17	12	13	11	7
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)		4	2	1	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)		-	-	-	13	8	6
2	Прыжок в длину с места (см)		130	115	100	120	100	95
	Прыжок в длину с разбега (см)		3,00	2,80	2,60	2,60	2,40	2,20
2	Прыжок в высоту с разбега (см)		70	60	50	60	50	40
2	Прыжок со скакалкой за 1 мин.		50	40	30	60	40	25
2	Прыжок со скакалкой за 10 сек.		16	14	12	24	22	20
2	Поднимание туловища за 30 сек.		18	13	10	17	11	9
2	Поднимание туловища за 1 мин.		32	28	20	23	20	17
2	Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)		+5	+3	+2	+7	+5	+2
2	Отжимание в упоре лежа (раз)		15	13	9	9	6	4
2	Приседание (кол-во раз/мин)		40	38	36	38	36	34
2	Ходьба на лыжах 500 м (мин, сек)		4,00	4,30	5,15	5,00	5,30	6,15

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

3 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
3	Челночный бег 3×10 м (сек)	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,8	6,8	7,2	6,3	7,0	7,5
3	Бег 60 м с высокого старта (сек)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3	6-минутный бег (м)	1200	850	800	1000	700	600
3	Кросс 1000 (мин., сек)	5,36	8,30	8,31	5,50	8,50	8,51
3	Многоскоки, 8 прыжков (м)	12,0	10	8	11	9	7
3	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
3	Метание набивного мяча (см)	350	300	265	300	270	255
3	Метание малого мяча 150 г (м)	25	20	15	15	12	8
3	Прыжки в длину с места (см)	150	140	120	145	130	110
3	Прыжки в длину с разбега (см)	3,10	2,90	2,70	2,70	2,50	2,30
3	Прыжки в высоту (см)	80	70	60	75	60	55
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	2	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	16	11	7
3	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	55	45	30	65	45	35
3	Прыжок со скакалкой за 10 сек.	28	26	24	30	28	26
3	Поднимание туловища за 30 сек.	19	13	11	17	12	10
3	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24	25	23	20
3	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	+7	+4	+2	+10	+6	+2
3	Отжимание в упоре лежа (раз)	17	15	10	10	7	5
3	Приседание (кол-во раз/ мин)	42	40	38	40	38	36
3	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	8,00	8,30	9,15	8,30	9,00	9,45

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

4 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
4	Челночный бег 3×10 м (сек)	8,8	9,3	10,2	9,3	9,7	10,8
4	Бег 30 м (сек)	5,6	6,6	6,9	6,2	6,9	7,2
4	Бег 60 м (сек)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
4	6-минутный бег (м)	1250	900	850	1050	750	650
4	Кросс 1000 (мин., сек)	5,16	8,15	8,16	5,40	8,40	8,41
4	Многоскоки, 8 прыжков (м)	13	11	9	12,0	10	8
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130	150	135	120

4	Прыжок в длину с разбега (см)	3,20	3,00	2,80	2,80	2,60	2,40
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	90	80	90	85	80
4	Метание набивного мяча (см)	400	375	300	350	300	275
4	Метание мяча 150 г (м)	27	22	18	17	15	12
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	2	-	-	-
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	18	14	9
4	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	60	50	40	75	50	45
4	Поднимание туловища за 30 сек.	20	14	12	18	13	11
4	Поднимание туловища за 1 мин.	38	33	30	27	25	23
4	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	+8	+5	+3	+13	+7	+3
4	Отжимание в упоре лежа (раз)	20	18	16	15	13	10
4	Приседание (кол-во раз/ мин)	44	42	40	42	40	38
4	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	7,30	8,00	8,45	8,00	8,30	9,15

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3×10 м (сек)	8,8	9,4	10,2	9,3	9,7	10,8
5	Бег 30 м (сек)	5,5	6,0	6,5	5,8	6,3	7,0
5	Бег 60 м (сек)	10,2	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
5	6-минутный бег (м)	1300	1100	900	1100	1000	700
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Кросс 1000 (мин., сек)	5,00	6,00	7,00	5,50	6,40	8,00
5	Кросс 1500 (мин., сек)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,00
5	Многоскоки, 8 прыжков (м)	14	12	10	12,5	11	9
5	Прыжок в длину с места (см)	160	140	126	160	150	130
5	Прыжок в длину с разбега (см)	3,40	3,10	2,90	3,00	2,70	2,50
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	85	100	90	80
5	Метание набивного мяча (см)	450	400	350	400	350	300
5	Метание мяча 150 г (м)	26	20	16	19	14	11
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3	2	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	14	8	5
5	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	95	70	50
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Поднимание туловища за 30 сек.	21	15	13	19	14	12
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	30	23	30	27	20
5	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	+9	+6	+4	+8	+5	+3
5	Отжимание в упоре лежа (раз)	20	11	9	11	6	4
5	Приседание (кол-во раз/ мин)	46	43	40	43	42	39
5	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
5	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3×10 м (сек)	8,7	9,2	10,0	9,0	9,5	10,7
6	Бег 30 м (сек)	5,3	5,9	6,3	5,5	6,4	6,9
6	Бег 60 м (сек)	10,0	10,5	11,4	10,3	10,9	11,6
6	6-минутный бег (м)	1350	1150	950	1150	1050	750
6	Кросс 1000 (мин., сек)	5,00	8,00	8,10	5,40	8,40	8,41
6	Кросс 1500 (мин., сек)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,00
6	Многоскоки, 8 прыжков (м)	15,0	13,0	11,0	13,0	11,0	9
6	Прыжок в длину с места (см)	175	159	145	165	142	129
6	Прыжок в длину с разбега (см)	3,60	3,35	3,10	3,30	2,80	2,60
6	Прыжок в высоту с разбега (см)	105	95	85	95	90	85
6	Метание набивного мяча (см)	500	450	400	450	400	350
6	Метание мяча 150 г (м)	32	24	20	20	17	15
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	3	2	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	16	11	7
6	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	75	65	60	100	75	55
6	Прыжок на скакалке, 20 сек (раз)	46	44	42	48	46	44
6	Поднимание туловища за 30 сек.	23	16	14	20	15	13
6	Поднимание туловища за 1 мин.	42	35	29	35	29	26
6	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	+7	+3	+2	+11	+5	+3
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	21	15	10	13	10	7
6	Приседание (кол-во раз/ мин)	46	43	40	43	42	39
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19,00	20,00	22,00	-	-	-

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Бег 60 м (сек)	9,6	10,4	11,3	10,0	10,8	10,9
7	6-минутный бег (м)	1400	1290	1170	1150	1050	900
7	Челночный бег 3*10 (м)	8,2	8,8	9,5	8,9	9,4	9,7
7	Бег 30 м (сек)	5,1	5,5	5,9	5,3	5,8	6,3
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжок в длину с места (см)	180	160	147	166	145	130

7	Прыжок в длину с разбега (см)	3,80	3,50	3,00	3,50	2,90	2,70
7	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	105	100	115	95	80
7	Метание набивного мяча (см)	550	500	450	450	400	350
7	Метание мяча 150 г (м)	33	26	20	21	18	15
7	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	4	2	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	12	8
7	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	90	70	60	110	91	70
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Поднимание туловища за 30 сек.	23	16	14	20	15	13
7	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	+8	+4	+2	+12	+7	+4
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	16	11	14	11	8
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся					
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Бег 60 м (сек)	9,0	9,7	10,5	9,9	10,6	11,
8	Челночный бег 3*10 (м)	8,0	8,6	8,8	8,9	9,4	9,7
8	Бег 30 метров	4,8	5,3	5,6	5,3	5,9	6,2
8	6-минутный бег (м)	1500	1350	1250	1300	1100	950
8	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	3:50	4:20	4:50	2:00	2:15	2:30
8	Бег 2000 м, мин	9:00	9:45	10:30	10:20	11:40	13:00
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	160	175	155	140
8	Прыжок в длину с разбега (см)	4,00	3,70	3,40	3,70	3,10	2,90
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	115	105	120	100	90
8	Метание набивного мяча (см)	600	510	500	500	450	400
8	Метание мяча 150 г (м)	37	29	25	25	19	17
8	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	11	7	3	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	11	7
8	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	120	110	95	130	120	100
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Поднимание туловища за 1 мин.	45	34	28	40	30	28
8	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	+9	+8	+6	+13	+6	+4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	14	9	5
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Бег 60 м (сек)	8,5	9,2	10,0	9,7	10,4	10,9
9	Бег 30 м (сек)	4,7	5,1	5,5	5,5	5,7	5,9
9	Челночный бег 3*10(м)	7,9	8,5	8,7	8,4	9,2	9,5
9	Бег 2000 м, мин	8:20	9:35	10:20	10:10	11:35	12:5
9	Прыжок в длину с места (см)	210	188	164	180	160	145
9	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
9	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	120	115	110	105	95
9	Метание набивного мяча (см)	695	530	430	545	445	385
9	Метание мяча 150 г (м)	39	30	27	26	20	18
9	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	12	8	4	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	18	12	8
9	Прыжок со скакалкой за 1 мин.	140	130	120	140	130	125
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Поднимание туловища за 1 мин.	47	36	30	42	32	30
9	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	+10	+7	+5	+14	+7	+4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	34	29	24	15	10	6
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Бег 100 м (сек)	13,8	14,5	15,4	16,2	17,3	18,4
10	Челночный бег 3*10 (м)	7,3	8,0	8,2	8,2	9,0	9,3
10	Бег 60 м (сек)	8,2	8,8	9,4	9,6	10,3	11,1
10	Бег 2000 м, мин(д) 3000 м, мин(м)	12,40	14,40	15,40	10,20	11,35	12,45
10	Прыжок в длину с места (см)	220	200	189	175	165	150
10	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	120	110	105	95
10	Метание набивного мяча весом 1 кг (см)	795	600	480	580	470	405
10	Метание спортивного снаряда 500гр(д) 700 гр (м)	34	27	25	19	14	9
10	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13	10	6	-	-	-
10	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	+11	+6	+4	18	12	8
10	Поднимание туловища за 1 мин..	49	39	33	42	34	28
10	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	14	12	7	+14	+7	+5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	41	30	23	15	10	6

10	Бег на лыжах 3 км, мин(д), 5000 км (м)	27,00	29,00	31,00	19,00	20,00	21,00
----	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Бег 100 м (сек)	13,4	14,3	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Челночный бег 3*10 (м)	7,0	7,7	8,0	8,0	8,8	9,0
11	Бег 60 м (сек)	8,0	8,6	9,2	9,4	10,1	10,9
11	Бег 2000 м, мин(д) 3000 м, мин(м)	12,30	14,20	15,30	10,00	11,20	12,30
11	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	185	170	155
11	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	115	110	100
11	Метание набивного мяча весом 1 кг (д) кг (м) (см)	810	630	520	600	500	450
11	Метание спортивного снаряда 500гр(д) 700 гр (м)	35	29	26	20	15	10
11	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	14	11	7	-	-	-
11	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	19	13	9
11	Поднимание туловища за 1 мин..	50	40	34	44	36	30
11	Наклон вперед из седа ноги врозь (см)	+12	+7	+5	+15	+8	+6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	24	16	11	7
11	Бег на лыжах 3 км, мин(д), 5000 км (м)	25,00	26,00	28,00	18,00	19,00	20,00