

**«Принято»**

Педагогическим советом МБОУ  
СОШ № 118 г.о. Самара  
Протокол № 5 от «22» мая 2014г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ № 118 г.о.

Самара

Н.Н. Шишкина

Приказ № 203 от «23» мая 2014г.



## **ПОЛОЖЕНИЕ** № 2.26

### **об организации спортивных занятий и оценивания учащихся основной и подготовительной групп здоровья и обучающихся, освобожденных от физических нагрузок на уроках физической культуры МБОУ СОШ № 118 г.о. Самара.**

об организации спортивных занятий

#### **I. Общие положения.**

Настоящее Положение составлено на основании :

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОСов начального, основного общего образования;
- Устава МБОУ СОШ № 118;
- Локальных актов школы «Об организации внеурочной деятельности», «О режиме работы школы» и др.

1. МБОУ СОШ № 118 г.о. Самара организует учебные занятия спортивной направленности:

- 1.1. в основное учебное время согласно учебному плану школы;
- 1.2. за рамками основного учебного плана:
  - 1.2.1. во внеурочной деятельности согласно ФГОСам начального и общего образования;
  - 1.2.2. в рамках работы спортивных кружков и секций.

#### **II. Основные положения.**

2. Занятия спортивной направленности проводятся педагогами физической культуры и руководителями кружков и секций:

- 2.1. в большом спортивном зале школы;
- 2.2. в малом спортивном зале школы;
- 2.3. в зеркальном зале школы;
- 2.4. в кабинете ЛФК;
- 2.5. в зале и на стадионе СК « Энергия»
- 2.6. в лесном массиве п. Красная Глинка;

2.7. за пределами школы на других спортивных площадках города, области, в других городах в случае участия школьников в межшкольных, районных, городских, региональных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

3. Организация основных учебных занятий с учащимися среднего и старшего звена.

3.1. Учащиеся после звонка на перемену направляются в раздевалки для переодевания, где оставляют учебную форму и личные вещи. Особо ценные вещи сдаются на хранение в тренерскую учителю физкультуры и выдаются обратно после урока. Со звонком на урок раздевалки закрываются на ключ.

3.2. Учащиеся, освобожденные по болезни от занятий физкультурой, находятся во время урока в большом зале на скамейке запасных.

3.3. В том случае, если по медицинскому заключению пребывание в спортивном зале связано с опасностью для жизни и здоровья учащегося, освобожденного от физических нагрузок или по заявлению родителей (законных представителей) администрация ОУ определяет его местонахождение во время проведения учебных занятий по физической культуре (библиотека, медицинский кабинет, др.).

3.4. На первом занятии каждого раздела программы в учебном году, далее по мере необходимости, учитель проводит с учащимися инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.

Ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время занятий физкультурой возлагается на учителя физкультуры.

Во избежание случаев травматизма при освоении новых спортивных специализаций (волейбол, баскетбол, спортивные игры, гимнастика, прыжки, освоение каната и т.д.) учитель формирует навыки безопасной двигательной активности и контролирует их исполнение всеми учащимися класса.

3.5. Между занятиями двух классов учитель организует проветривание зала; в течение занятий - соблюдает оптимальный температурный режим. Учитель физкультуры контролирует процесс подготовки учащихся к занятиям.

4. Организация основных учебных занятий с учащимися начальной школы.

4.1. Учащиеся начальной школы готовятся к урокам физкультуры (переодеваются) в своих классных кабинетах и со звонком на урок организованно сопровождаются учителем физической культуры в спортивный зал. Ответственность за сопровождение на урок физкультуры учащихся начальной школы возлагается на учителя физической культуры.

4.2. Ответственность за жизнь и здоровье учащихся начальной школы во время занятий несет учитель физкультуры.

4.3. Учащиеся, освобожденные по болезни от занятий физкультурой, находятся во время урока в большом зале на скамейке запасных

4.4. В том случае, если по медицинскому заключению пребывание в

спортивном зале связано с опасностью для жизни и здоровья учащегося, освобожденного от физических нагрузок или по заявлению родителей (законных представителей) администрация ОУ определяет его местонахождение во время проведения учебных занятий по физической культуре классный кабинет .

4.5. На первом занятии каждого раздела программы в учебном году, далее по мере необходимости, учитель проводит с учащимися инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.

Ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время занятий физкультурой возлагается на учителя физкультуры.

4.6. Во избежание случаев травматизма при освоении новых спортивных специализаций (волейбол, баскетбол, спортивные игры, гимнастика, прыжки, освоение каната и т.д.) учитель формирует навыки безопасной двигательной активности и контролирует их исполнение всеми учащимися класса.

4.7. Между занятиями двух классов учитель организует проветривание зала; в течение занятий - соблюдает оптимальный температурный режим. Учитель физкультуры контролирует процесс подготовки учащихся к занятиям.

4.8. Учитель физкультуры за 1-3 минут до звонка сопровождает учащихся начальной школы в классный кабинет.

5. Организация учебных занятий физкультурой для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

5.1. Для учащихся особых групп здоровья, в случае их присутствия на общих уроках физкультуры, учителем организуется и контролируется более щадящий режим всех этапов занятий.

6. Организация спортивных занятий на стадионе «Энергия» и лесном массиве.

При благоприятных погодных условиях учебные занятия по физкультуре в 1, 3 и 4 четвертях проводятся на стадионе «Энергия» и лесном массиве. Учитель физкультуры, проводящий урок на свежем воздухе, должен проконтролировать что:

- 6.1. учащиеся одеты адекватно температурному режиму.
- 6.2. стадион находится в хорошем состоянии (отсутствие луж, какого-либо мусора).
- 6.3. трасса для проведения лыжной подготовки соответствует требованиям.
- 6.4. все остальные требования к проведению урока физкультуры являются аналогичными к уроку в спортивном зале.

7. Организация спортивных соревнований с выходом из школы.

В случае организации спортивных соревнований, связанных с выходом из школы в другое образовательное учреждение или на какую-либо площадку города, поездку в другой город и т.д.

Учитель физкультуры:

- 7.1. оформляет стандартную заявку на участие;
- 7.2. получает от медицинского работника допуск на каждого учащегося –

участника соревнований;

7.3. получает на руки приказ директора школы о сопровождении детей на соревнования с возложением на учителя ответственности за жизнь и здоровье учащихся во время соревнований, а также на пути туда и обратно;

7.4. проводит инструктаж с учащимися о правилах поведения на соревнованиях и технике безопасности;

## 8. Организация занятий в спортивных секциях и кружках школы.

В здании школы организована работа ряда спортивных секций, кружков в рамках дополнительных занятий учащихся, а также организации внеурочной деятельности учащихся согласно требованиям ФГОСов нового поколения. Данные занятия проводятся строго на добровольной основе по желанию учащихся и их родителей.

Руководитель данных спортивных занятий должен:

8.1. строго придерживаться утвержденного директором школы графика проведения спортивных занятий, кружков, секций, занятий внеурочной деятельности;

8.2. иметь утвержденный список учащихся, посещающих спортивные занятия;

8.3. представить список учащихся, посещающих данные спортивные занятия на вахту школы;

8.4. предъявлять к учащимся все организационные требования, подобные посещению уроков физкультуры как в закрытых помещениях, так и на открытых площадях;

8.5. осуществлять контроль за посещением спортивных занятий школы согласно их функционалу.

## 9. Организация динамической паузы для учащихся начальной школы.

Дважды в неделю, когда в расписании учебных занятий отсутствует урок физкультуры, для учащихся начальной школы в середине дня организуется 40 минутная динамическая пауза на свежем воздухе.

На классного руководителя возлагается ответственность за:

9.1. организацию содержательного проведения динамической паузы учащихся начальной школы;

9.2. за жизнь, здоровье и профилактику травматизма во время проведения динамической паузы.

Настоящее положение разработано с учётом письма Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

### **Порядок организации учебного процесса учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к СМГ и учащихся имеющих освобождение от занятий физической культурой сроком на 1 месяц и более.**

Для освобождения учащегося от физических нагрузок на уроках физической культуры родители (законные представители) предоставляют в школу заключение врачебной комиссии детской поликлиники или врачом (больницы) и заявление об освобождении ребенка от физических нагрузок на уроках физической культуры.

Если учащийся освобожден от физических нагрузок на уроках физической культуры более чем на месяц:

- общеобразовательное учреждение издает приказ об освобождении обучающегося от физических нагрузок на уроках физической культуры к началу учебного года или во время учебного года незамедлительно после предоставления справки и заявления;

Присутствие этой категории учащихся на уроках физической культуры обязательно, так как школа несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса (п. 3. ст. 32 Закона РФ «Об образовании»).

В том случае, если по медицинскому заключению пребывание в спортивном зале связано с опасностью для жизни и здоровья учащегося, освобожденного от физических нагрузок или по заявлению родителей (законных представителей) администрация ОУ определяет его местонахождение во время проведения учебных занятий по физической культуре (библиотека, медицинский кабинет, др.).

### **Критерии оценивания успеваемости**

1) итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);

2) основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей;

3) положительная оценка должна быть выставлена 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 самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры;

4) в исключительных случаях по соответствующему медицинскому заключению могут положительно оцениваться и теоретические знания обучающихся по предмету (выполняются доклады, проекты или решаются тесты);

5) в аттестаты об основном общем и среднем (полном) общем образовании выставляется отметка по физической культуре.

Приложение №1

### **Перечень вопросов для оценивания учащихся по физической культуре**

*Примерные вопросы:*

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны.

**Примерные виды практических заданий  
(выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Не допускается запись «освобожден» ни на предметной странице, ни в сводной ведомости классного журнала.

## Критерии оценивания успеваемости

учащихся основной и подготовительной групп здоровья по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 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

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



### III. Владение способами

#### и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся <b>умеет</b> : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 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 незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжным гонкам – 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.

## ОЦЕНИВАНИЕ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Оценка успеваемости в *начальной школе* должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

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. Оценка 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 здорового образа жизни.

Контроль и оценка на занятиях *со старшеклассниками* используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом,

умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

### **Нормативы для 1 класса**

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.**

##### **Бег 30 метров**

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	6.2 с и меньше	6.3 с и меньше
Средний	6.3-6.7 с	6.4—6.9 с
Низкий	6.8 с и больше	7.0 с и больше

##### **Метание мешочка (мяча) на дальность**

(дают 2 попытки, фиксируется лучший результат).

Уровень	Результат
Высокий	8 м и дальше
Средний	4-8 м
Низкий	Ближе 4 м

##### **Прыжок в длину с места**

(дают 3 попытки и фиксируется лучший результат, прыжок выполняется с двух ног).

Уровень	Время	
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	118 см и дальше	116 см и дальше
Средний	115-117 см	113-115 см
Низкий	Ближе к 115 см	Ближе к 113 см

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.**

##### **Челночный бег 3 по 10 м**

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	10.5с и меньше	10.7 с и меньше
Средний	10.6-10.9 с	10.8-11.2 с
Низкий	11.0 с и больше	11.3 с и больше

### Броски мяча в горизонтальную цель на точность

( выполняются 3 броска правой рукой и столько же левой в горизонтальную мишень диаметром 25 см с дистанции 2,5 м.).

Уровень	Результат
Высокий	5-6 попаданий из 6 бросков
Средний	3-4 попаданий из 6 бросков
Низкий	2 и менее попаданий из 6 бросков

### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

#### Наклон вперёд из положения стоя

(ребёнок встаёт на скамейку, выполняет наклон вперёд, учитель в это время держит руку на его коленях, чтобы иметь возможность сразу почувствовать, когда ноги ученика начнут сгибаться; результат фиксируется по отметке, до которой опустились обе руки; если кончики пальцев не достали опоры, результат минусовой, если достали до опоры- 0, если опустились ниже опоры- плюсовой).

Уровень	Результат
Высокий	+ 6 см и более
Средний	От 0 до +5 см
Низкий	-

#### Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись

(выполняется сгибание и разгибание рук из виса лёжа согнувшись максимальное количество раз).

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	12 раз и более	9 раз и более
Средний	9-11 раз	7-8 раз
Низкий	Менее 9 раз	Менее 7 раз

#### Подъём туловища до угла в 90 градусов за 30 с

(выполняется из положения лёжа на спине, ноги прямые и удерживаются учителем или учеником)

Уровень	Результат
Высокий	15 раз и более
Средний	8-14 раз
Низкий	Менее 8 раз

#### Вис на время

(выполняется вис прямым хватом на перекладине, ученики висят до того момента, пока могут, после чего спускаются вниз).

Уровень	Результат
Высокий	60 с и больше
Средний	30-59 с
Низкий	0-29 с

## Нормативы для 2 класса

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

### Бег 30 метров

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	Время
	Мальчики	Девочки
Высокий	6.0 с и меньше	6.2 с и меньше
Средний	6.1-6.6 с	6.3—6.7 с
Низкий	6.7 с и больше	6.8 с и больше

### Прыжок в длину с места

(дают 3 попытки и фиксируется лучший результат, прыжок выполняется с двух ног).

Уровень	Время	Время
	Мальчики	Девочки
Высокий	143 см и дальше	136 см и дальше
Средний	128-142 см	118-135 см
Низкий	Ближе к 128 см	Ближе к 118 см

### Метание мешочка (мяча) на дальность

(дают 2 попытки, фиксируется лучший результат).

Уровень	Результат
Высокий	10.1 м и дальше
Средний	6-10 м
Низкий	Ближе 6 м

### Бег на 1000 м.

(выполняется без учёта времени- главное преодолеть дистанцию , не переходя на шаг).

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

### Челночный бег 3 по 10 м

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	Время
	Мальчики	Девочки
Высокий	10.0 с и меньше	10.2 с и меньше
Средний	10.1-10.5 с	10.3-10.8 с
Низкий	10.6 с и больше	10.9 с и больше

### Броски мяча в горизонтальную цель на точность

( выполняются 3 броска правой рукой и столько же левой в горизонтальную мишень диаметром 25 см с дистанции 2,5 м.).

Уровень	Результат
Высокий	5-6 попаданий из 6 бросков
Средний	3-4 попаданий из 6 бросков
Низкий	2 и менее попаданий из 6 бросков

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

**Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись**  
(выполняется сгибание и разгибание рук из виса лёжа согнувшись максимальное количество раз).

Уровень	Время	Время
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	14 раз и более	13 раз и более
Средний	10-13 раз	9-12 раз
Низкий	Менее 10 раз	Менее 9 раз

**Вис на время**

(выполняется вис прямым хватом на перекладине, ученики висят до того момента, пока могут, после чего спускаются вниз).

Уровень	Результат
Высокий	70 с и больше
Средний	40-69 с
Низкий	0-39 с

**Подъём туловища до угла в 90 градусов за 30 с**

(выполняется из положения лёжа на спине, ноги прямые и удерживаются учителем или учеником)

Уровень	Результат
Высокий	16 раз и более
Средний	10-15 раз
Низкий	Менее 10 раз

**Наклон вперёд из положения стоя**

(ребёнок встаёт на скамейку, выполняет наклон вперёд, учитель в это время держит руку на его коленях, чтобы иметь возможность сразу почувствовать, когда ноги ученика начнут сгибаться; результат фиксируется по отметке, до которой опустились обе руки; если кончики пальцев не достали опоры, результат минусовой, если достали до опоры- 0, если опустились ниже опоры- плюсовой).

Уровень	Результат
Высокий	+ 6 см и более
Средний	От 0 до +5 см
Низкий	-

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

В лыжной подготовке оценивается техника лыжных ходов

### Нормативы для 3 класса

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

#### Бег 30 метров

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	Время
	Мальчики	Девочки
Высокий	5.8 с и меньше	6.2 с и меньше
Средний	5.9-6.3 с	6.3—6.5 с
Низкий	6.4 с и больше	6.6 с и больше

#### Прыжок в длину с места

(дают 3 попытки и фиксируется лучший результат, прыжок выполняется с двух ног).

Уровень	Время	Время
	Мальчики	Девочки
Высокий	150 см и дальше	143 см и дальше
Средний	131-149 см	126-142 см
Низкий	Ближе к 130 см	Ближе к 125 см

#### Метание мешочка (мяча) на дальность

(дают 2 попытки, фиксируется лучший результат).

Уровень	Результат
Высокий	12 м и дальше
Средний	8-12 м
Низкий	Ближе 8 м

#### Бег 1000 метров

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	Время
	Мальчики	Девочки
Высокий	5 мин 30 с и меньше	6 мин 30 с и меньше
Средний	5 мин 31 с-6 мин	6 мин 31 с -7 мин
Низкий	6 мин 1 с и больше	7 мин 1 с и больше

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

#### Челночный бег 3 по 10 м

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	Время
	Мальчики	Девочки
Высокий	9.5с и меньше	9.9 с и меньше
Средний	9.6-10.0 с	10.0-10.4 с
Низкий	10.1 с и больше	10.5 с и больше

### Броски мяча в вертикальную цель на точность

( выполняются 3 броска правой рукой и столько же левой в вертикально расположенную мишень диаметром 25 см с дистанции 2,5 м. на уровне глаз направляющего).

Уровень	Результат
Высокий	5-6 попаданий из 6 бросков
Средний	3-4 попаданий из 6 бросков
Низкий	2 и менее попаданий из 6 бросков

### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.

#### Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись

(выполняется сгибание и разгибание рук из виса лёжа согнувшись максимальное количество раз).

Уровень	Время	Время
	Мальчики	Девочки
Высокий	20 раз и более	19 раз и более
Средний	15-19 раз	14-18 раз
Низкий	Менее 15 раз	Менее 14 раз

#### Вис на время

(выполняется вис прямым хватом на перекладине, ученики висят до того момента, пока могут, после чего спускаются вниз).

Уровень	Результат
Высокий	70 с и больше
Средний	40-69 с
Низкий	0-39 с

#### Подъём туловища до угла в 90 градусов за 30 с

(выполняется из положения лёжа на спине, ноги прямые и удерживаются учителем или учеником)

Уровень	Результат
Высокий	21 раз и более
Средний	13-20 раз
Низкий	Менее 12 раз

#### Наклон вперёд из положения стоя

(ребёнок встаёт на скамейку, выполняет наклон вперёд, учитель в это время держит руку на его коленях, чтобы иметь возможность сразу почувствовать, когда ноги ученика начнут сгибаться; результат фиксируется по отметке, до которой опустились обе руки; если кончики пальцев не достали опоры, результат минусовый, если достали до опоры- 0, если опустились ниже опоры- плюсовой).

Уровень	Результат
Высокий	+ 6 см и более
Средний	От 0 до +5 см
Низкий	Менее 0 см

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.



**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по лыжным гонкам**

**Ходьба на лыжах 1 км на время**

Уровень	Время	Время
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	8 мин и меньше	8мин 30 с и меньше
Средний	8мин 1с -8 мин 30 с	8 мин 31 с-9 мин
Низкий	8 мин 31 с и больше	9 мин 1 с и больше

\*техника лыжных ходов.

**Нормативы для 4 класса**

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.**

**Бег 30 метров**

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	Время
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	5.5 с и меньше	6 с и меньше
Средний	5.6-6.0 с	6.1—6.3 с
Низкий	6.1 с и больше	6.4 с и больше

**Бег 60 метров**

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	Время
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	10.3 с и меньше	10.6 с и меньше
Средний	10.4-10.8 с	10.7—11.1 с
Низкий	10.9 с и больше	11.2 с и больше

**Метание мешочка (мяча) на дальность**

(дают 2 попытки, фиксируется лучший результат).

Уровень	Результат
Высокий	14м и дальше
Средний	От 10 до14 м
Низкий	Ближе 10 м

**Прыжок в длину с места**

(дают 3 попытки и фиксируется лучший результат, прыжок выполняется с двух ног).

Уровень	Время	Время
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	160 см и дальше	152 см и дальше
Средний	145-159 см	137-151 см
Низкий	Ближе к 144 см	Ближе к 136 см

**Бег 1000 метров**

(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	Время
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	5мин и меньше	5 мин 30 с и меньше
Средний	5 мин 1 с-5 мин 30 с	5мин 31 с -6 мин
Низкий	5 мин 31 с и больше	6мин 1с и больше

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.**

**Челночный бег 3 по 10 м**  
(выполняется с высокого старта).

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	9 с и меньше	9.4 с и меньше
Средний	9.1-9.4 с	9.5-9.9 с
Низкий	9.5 с и больше	10 с и больше

**Броски мяча в вертикальную цель на точность**  
( выполняются 3 броска правой рукой и столько же левой в вертикально расположенную мишень диаметром 25 см с дистанции 2,5 м. на уровне глаз направляющего).

Уровень	Результат
Высокий	5-6 попаданий из 6 бросков
Средний	3-4 попаданий из 6 бросков
Низкий	2 и менее попаданий из 6 бросков

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

**Вис на время**

(выполняется вис прямым хватом на перекладине, ученики висят до того момента, пока могут, после чего спускаются вниз).

Уровень	Результат
Высокий	71 с и больше
Средний	60-70 с
Низкий	0-59 с

**Подъём туловища до угла в 90 градусов за 30 с**

(выполняется из положения лёжа на спине, ноги прямые и удерживаются учителем или учеником)

Уровень	Результат
Высокий	21 раз и более
Средний	16-20 раз
Низкий	Менее 15 раз

**Наклон вперёд из положения стоя**

(ребёнок встаёт на скамейку, выполняет наклон вперёд, учитель в это время держит руку на его коленях, чтобы иметь возможность сразу почувствовать, когда ноги ученика начнут сгибаться; результат фиксируется по отметке, до которой опустились обе руки; если кончики пальцев не достали опоры, результат минусовой, если достали до опоры- 0, если опустились ниже опоры- плюсовой).

Уровень	Результат
Высокий	+ 7 см и более
Средний	От 0 до +6 см
Низкий	Менее 0 см

**Подтягивания из виса (мальчики) и подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)**

(мальчики выполняют подтягивания в висе, а девочки выполняют подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа до касания грудью перекладины)

Уровень	Время	Время
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	4 раза и более	18 раз и более
Средний	2-3 раз	8-13 раз
Низкий	1 раз и менее	4 раза и менее

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по лыжным гонкам.**

**Ходьба на лыжах 1 км на время**

Уровень	Время	Время
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Высокий	7 мин 30 с и меньше	8 мин и меньше
Средний	7 мин 31с -8 мин	8 мин 1 с-8 мин 30 с
Низкий	8 мин 1 с и больше	8 мин 31 с и больше

\*техника лыжных ходов.

**Нормативы для 5 класса**

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30 м.с	5.3 и меньше	5.4-6.1	6.2 и больше	5.4 и меньше	5.5-6.2	6.3 и больше
Бег 60 м.с	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше	10.4 и меньше	10.5-11.6	11.7 и больше
Бег 1 км	4.45 и меньше	4.46-6.45	6.45 и больше	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и дальше	135-178	134и ближе	164 и дальше	125-163	124 и ближе
Прыжок в длину с разбега, см	340 и дальше	261-339	260 и ближе	300 и дальше	221-299	220 и ближе
Метание малого мяча на дальность, м	34 и дальше	21-33	20 и ближе	21 и дальше	15-20	14 и ближе

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	9и выше	8-5	4 и ниже	15 и выше	14-8	7 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	6 и больше	5-4	3 и меньше	14 и больше	6-13	5 и меньше
Поднимание туловища лежа на	22 и	12-21	11 и	16 и	10-15	9 и

спине, раз	больше		меньше	больше		меньше
------------	--------	--	--------	--------	--	--------

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	8.4 и ниже	8.5-9.1	9.2 и выше	8.9 и ниже	9.0-9.7	9. и выше
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	9-5	4-3	2 и ниже	9-5	4-3	2 и ниже
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	4	3	2	3	2	1

\*перемещения и стойка игрока;

### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по лыжным гонкам

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1 км (мин,сек)	6.30 и меньше	6.31-7.39	7.40 и больше	7.00 и меньше	7.01-8.00	8.01 и больше
2 км	Без учёта времени					

\*техника лыжных ходов.

### Нормативы для 6 класса

#### Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.9 и ниже	5.0-5.8	6.0 и выше	5.0 и ниже	4.9 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1 км	4.30 и ниже	4.31-6.01	6.00 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.00	7.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10 и выше	9-6	5 и ниже	16 и выше	15-9	8 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	7 и выше	6-4	3 и ниже	19 и выше	18-10	9 и ниже
Поднимание туловища лежа на спине, раз	30	18	10	27	16	10

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	8.3 и ниже	8.4-9.0	9.1 и выше	8.8 и ниже	8.9-9.6	9.7 и выше
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	10-6	5-4	3 и ниже	10-6	5-4	3 и ниже
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	5	4	3	4	3	2

\*перемещения и стойка игрока;

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по лыжным гонкам**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

\*техника лыжных ходов.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 7 класс**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,0	8,3	9,0	8,5	8,7	9,0
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м — мальчики, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60

500м — девочки, мин						
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин	12,3	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,0	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

\*комбинация на брусьях.

\*техника лыжных ходов.

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 8 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7,8	8,1	8,7	8,3	8,7	9,0
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156

Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин	16,0	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

\*комбинация на брусьях.

\*техника лыжных ходов.

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7,6	7,9	8,4	8,1	8,4	8,7
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

\*комбинация на брусьях.

\*техника лыжных ходов.

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 10 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7,4	7,7	8,2	7,9	8,3	8,5
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин.	52	47	42	40	35	30



из положения лежа						
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

\*комбинация на брусках. \*техника лыжных ходов.

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7,2	7,4	8,0	7,7	8,2	8,5
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30

Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*лазание по канату.

\*опорный прыжок.

\*комбинация на брусьях.

\*техника лыжных ходов.