

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИЛЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»**

684300 Камчатский край
Мильковский район
с. Мильково улица Советская дом 57
ИНН/КПП 4106002277 /410601001
ОКПО 29810033 ОГРН 1024101219746

тел./факс 8(41533) 2 – 14 – 32
е – mail: shc1_mil@mail.ru
http: www.МСОШ1.РФ

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ МСШ № 1
_____ И.В. Тяпкина

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации занятий, оценивании и аттестации обучающихся
по предмету «Физическая культура»
в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении
«Мильковская средняя школа № 1»
Камчатского края Мильковского района с. Мильково

Введено в действие с _____
Приказом от _____ № _____

Камчатский край
Мильковский район
с. Мильково
2017 год

1. Общие положения.

Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», с изменениями;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа,2009.;
- Программой для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П. Матвеев, Т.В. Петров, Л.В.Каверкина-М.:Дрофа,2007.

2. Группы здоровья.

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинской сестрой школы.

2.2. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

2.3. К *основной* медицинской группе – относятся учащиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной* медицинской группе - относятся учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории учащихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной* медицинской группе (СМГ) – относятся учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

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

3.2. Спортивная форма учащихся включает в себя: спортивный костюм, футболку, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

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

3.4. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

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

4. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

4.1. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

4.2. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

4.3. Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4.4. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

4.4.1. 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	За незнание материала программы

		должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--	--	---	--

4.4.2. 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

4.4.3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : – 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

4.4.4. 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 и лыжной подготовке – 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.

5. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

5.1. Учащиеся оцениваются на уроках 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.
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.

5.2. Учащиеся оцениваются на уроках 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.

5.3. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не 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. Продемонстрировал несущественные 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, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5.4. 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 отклонений 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.

5.5. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся СМГ.

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

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Учащихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки учащимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

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

Положительная отметка должна быть выставлена также учащемуся, 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.

Памятка педагогу

**Примерные показания для определения медицинской группы
при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков
(по В.И. Дубровскому).**

Заболевание, его форма и стадия	Медицинская группа			Занятия ЛФК
	Основная	Подготовительная	Специальная	
Поражение миокарда а) выздоровливающие после перенесенного ревматического миокарда б) миокардиодистрофия	При хорошем состоянии здоровья дают через 2 года после приступа При хорошем состоянии через год после болезни	Не ранее чем через год при отсутствии клинических признаков болезни Не ранее чем через 6 мес., при отсутствии клинических признаков болезни	Не ранее чем через 8-10 месяцев по окончании приступа С начала посещения школы	Назначаются в остром периоде и в первые месяцы после окончания острого приступа. В больнице и в домашних условиях
Врожденные пороки сердца без цианоза	—	—	При отсутствии динамических расстройств	В ранние сроки
Послеоперационный период	—	—	При успешных занятиях ЛФК в течение года	До и после операции
Хроническая пневмония	При ремиссии более 1 года	Через 1-2 месяца после лечения	Через 1-2 месяца после обострения	В течение 1-2 месяцев после заболевания
Бронхиальная астма	Через 2 года после последнего приступа	Не ранее чем через 1 год после приступа после приступа	Если приступы не чаще 1-2 раз в год	При частых приступах
Операции на легких	—	Через 1 год после операции при нормальном течении послеоперационного периода	Через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода	В раннем послеоперационном периоде
Туберкулез легких	При отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	При благоприятном течении заболевания	При благоприятном течении, при дыхательной недостаточности 1 степени	Решается индивидуально

Хронический гастрит, колит	—	При общем хорошем состоянии	При отсутствии обострений в течение 6 месяцев	При не резко выраженной интоксикации и признаках истощен.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	—	—	Не ранее чем через 1 год после окончания лечения	Вне обострения, при отсутствии кровотечения, болей
Гемофилия, болезнь Вельгофа	—	—	—	Может быть назначена при очень легкой форме
Хронический пиелонефрит	—	—	Вне периода обострения и при отсутствии изменений в сердце	При резких нарушениях с первых дней
Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)	—	Назначается при легких и незначительных нарушениях	При умеренно выраженных нарушениях, недостаточной массе тела	При резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии	—	Когда показатели роста и массы тела ниже возрастных стандартов	При показателях роста и массы тела ниже возрастных стандартов	В ранние сроки
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	Не ранее чем через полгода после лечения	В течение полгода после возобновления занятий	В течение полугода после операции	В раннем послеоперационном периоде
Переломы костей	Не ранее чем через полгода	Через полгода после операции	В течение полу года после операции	С первых дней после операции
Сколиозы и нарушения осанки	При нарушениях осанки	—	—	При сколиозе
Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	При отсутствии нарушения двигательных функций	При не резко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее чем через 1 год занятий в спецгруппе	Решается индивидуально	При существенных нарушениях двигательных функций

Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит	—	—	Решается индивидуально в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	Рекомендуется с первых дней
Хронические болезни органов дыхания	При отсутствии существенных нарушений носового дыхания	При умеренном нарушении носового дыхания	При частых обострениях хронических заболеваний органов дыхания	В стационаре
Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки	Противопоказано плавание, прыжки в воду	При отсутствии нарушений функции слуха	При гнойных процессах	После операции
Близорукость	Менее + 3 или - 3 без коррекции зрения	Менее + 3 или - 3 с коррекцией зрения	+ 7 и более	—

Педагогу следует направлять ребенка к медработнику при:

- появлении признаков нарушений со стороны нервно-психической сферы, желудочно-кишечного тракта;
- симптомах острых инфекционных заболеваний;
- появлении признаков утомления или снижения остроты зрения;
- при недоедании ребенка вследствие плохих социально-бытовых условий семьи;
- при наличии признаков физического насилия (кровоподтеки, ссадины);
- в случаях алкогольного и/или наркотического опьянения.

Признаки нарушений со стороны нервно-психической сферы:

- частые жалобы ребенка на головные боли;
- появление частых колебаний настроения, сниженного настроения, повышенной плаксивости, обидчивости;
- раздражительность, вспыльчивость, агрессивность;
- появление навязчивых движений (ребенок тербит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает);
- сниженная работоспособность, быстрая утомляемость, повышенная отвлекаемость, рассеянность внимания.

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Незначительное утомление	Значительное утомление	Резкое утомление
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют
Поза	Непостоянная,	Частая смена поворота	Стремление положить

	потягивание ног и выпрямление туловища	головы в разные стороны облокачивание, поддерживание головы руками	голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движение	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

Признаки нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта:

- жалобы на боли в животе;
- снижение аппетита;
- частые просьбы ребенка посетить туалет.

Признаки утомления или снижения остроты зрения:

- жалобы на усталость и резь в глазах, двоение в глазах, отсутствие резкости зрения;
- покраснение склер, конъюнктивы век;
- слезотечение;
- ребенок щурит глаза, близко держит книгу, низко наклоняется при письме.

Отдельные признаки и симптомы употребления наркотиков

Внешние признаки	Очевидные признаки	Изменения в поведении
Бледность или покраснение кожи	Следы от уколов, порезы, синяки	Беспричинное возбуждение, вялость
Расширенные или суженные зрачки	Свернутые в трубочку бумажки	Нарастающее безразличие ко всему
Покрасневшие или мутные глаза	Закопченные ложечки	Ухудшение памяти и внимания
Несвязная, замедленная или ускоренная речь	Ампулы, капсулы, пузырьки, жестяные банки	Трудности в сосредоточении на чем-то конкретном
Плохая координация движений (пошатывание или спотыкание)	Пачки лекарств снотворного или успокоительного действия	Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения
Неопрятность внешнего вида	Папиросы и пачки из-под сигарет	Прогулы в школе по непонятным причинам

1 класс.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	5,6	7,3	7,5	5,8	7,5	7,8
2	Бег 1000 м (мин, сек)	5,45	6,30	8,0	6,00	7,50	8,50
3	Челночный бег 3*10 м	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
4	Прыжок в длину с места (см)	155	135	115	150	130	110
5	Выносливость 6 мин бег	1100	730	700	900	600	500
6	Отжимание (кол-раз)	12	10	6	8	6	4
7	Подтягивание (кол-раз)	4	2	1			
8	Гибкость наклон вперед из положения сидя	+9	+4	+1	+11	+6	+4
9	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	16	14	9	18	15	10
10	Многоскоки-8 прыжков (м)	8	6	5	7	5	4
11	Бросок мяча из-за головы сидя 1 кг (метры)	3,00	2,50	1,80	2,50	2,00	1,30
12	Приседание на одной ноге с опорой на одну руку	3	2	1	3	2	1
13	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	9,00	9,30	10,00	9,30	10,00	10,30

2 класс.

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств.**

		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
2	Бег 60 м (сек)	10,5	11,0	12,9	11,6	12,3	13,3
3	Бег 1000 м (мин.сек.)	5,36	7,10	8,00	6,00	8,00	8,51
4	Челночный бег 3*10 м(сек)	9,8	10,2	10,4	10,4	10,8	11,5
5	Прыжок в длину с места (см)	165	145	125	155	140	120
6	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания»	80	75	70	70	65	60
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8	Подтягивание(кол-во раз)	4	3	1			
9	Сгибание рук в упоре лежа				10	8	6
10	Метание т/ м.	15	12	10	12	10	8
11	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-раз/мин)	23	21	19	28	26	24
12	Многоскоки 8 прыжков м	10	8	6	8	6	5
13	Приседание на правой и левой ноге с опорой на одну руку (пистолет)	4	3	2	3	2	1
14	Бросок мяча из-за головы сидя 1 кг	3,70	2,80	2,00	3,20	2,30	1,90
15	Гибкость, наклон вперед из положения сидя	8	5	3	12	9	7
16	Ходьба на 1 км. Мин. сек.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
17	Выносливость. 6 минутный бег(м)	1150	950	800	950	850	650
18	Приседание (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34

3 класс.**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.**

		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м	8,8	9,3	9,9	9,3	9,7	10,3
2	Бег 30 м	5,1	5,7	6,8	5,3	6,0	7,0
3	Бег 60 м	12,5	13,5	14,0	13,5	14,0	15,0
4	Бег 500 м						
5	Бег 1000 м						
6	Прыжок в длину с места	170	150	130	160	140	120
7	Прыжок в высоту	85	80	75	75	70	65
8	Прыжок в длину с разбега						
9	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
10	Сгибание рук в упоре лежа				13	10	6
11	Метание мяча 150 гр	18	15	12	15	12	10
12	Бросок мяча 1 кг сидя						
13	Подъем туловища за 1 мин.	25	23	21	30	28	26
14	Наклон туловища вперед сидя	8	5	3	13	9	6
15	Бег на лыжах 1 км	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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

		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м	8,6	9,0	9,5	9,1	9,5	10,0
2	Бег 30 м	5,0	5,6	6,5	5,2	5,7	6,5
3	Бег 60 м	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,0
4	Бег 500 м						
5	Бег 1000 м	5.50	6.10	6.50	6.10	6.30	7.00
6	Прыжок в длину с места	185	160	140	170	155	130
7	Прыжок в высоту	100	90	80	95	80	70
8	Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
9	Подтягивание на перекл.	5	3	2			
10	Сгибание рук в упоре лежа				16	12	10
10	Метание мяча 150 г.	27	22	18	18	15	12
11	Бросок мяча 1 кг сидя						
12	Подъем туловища за 1 мин.	28	25	23	33	30	28
13	Наклон вперед сидя	10	6	4	14	10	7
14	Бег на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

5 класс.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по предмету физическая культура.**

		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м	8,5	8,8	9,3	9,3	9,7	10,1
2	Бег 30 м	5,0	5,5	6,1	5,1	5,7	6,4
3	Бег 60 м	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,5
4	Бег 500 м	2.15	2.50	2.65	2.50	2.65	3.00
5	Бег 1000 м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
6	Прыжок в длину с места	195	180	160	185	175	150
7	Прыжок в высоту	110	100	85	105	95	80
8	Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
9	Подтягивание на перекладин	6	5	4			
10	Сгибание рук в упоре лежа				18	14	10
11	Метание мяча 150 г.	34	27	20	21	17	14
12	Бросок мяча 1 кг сидя						
13	Прыжки через скакалку 15 сек.	34	32	30	38	36	34
14	Подъем туловища 1 мин.	35	30	20	30	20	15
15	Наклон вперед сидя см	10	8	6	15	10	8
16	Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.10
17	Бег на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	16.30

6 класс.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физическая культура.**

		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м	8,3	8,6	9,0	8,8	9,1	9,6
2	Бег 30 м	4,9	5,4	5,8	5,0	5,5	6,2
3	Бег 60 м	9,8	10,2	11,1	10,3	10,6	11,3
4	Бег 200 м	35,0	42,0	46,0	42,0	46,0	48,0
5	Бег 1000 м	4.20	4.45	5.15			
6	Бег 500 м				2.22	2.55	3,10
7	Бег 1500 м	7.30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
8	Прыжок в длину с места	200	180	165	190	175	155
9	Прыжок в высоту	115	110	90	110	100	85
10	Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	280	230
11	Подтягивание на перекладине	7	6	4			
12	Сгибание рук в упоре леж.				19	14	10
13	Наклон вперед из положения сидя см	10	8	6	16	11	9
14	Метание мяча 150 г.	36	29	21	23	18	15
15	Бросок мяча сидя 1 кг	500	450	350	450	350	250
16	Подъем туловища за 1 м	40	35	25	35	30	20
17	Прыжки через скакалку 20	46	44	42	48	46	44
17	Бег на лыжах 2 км	13.30	14.00	14.30	14,00	14.30	15.30
18	Бег на лыжах 3 км	19.00	20.00	22.00			

7 класс.

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

		Показатели					
		Мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м	8,3	8,6	9,0	8,7	9,0	9,5
2	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	5,2	5,6	6,0
3	Бег 60 м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,6
4	Бег 200 м	30,0	32,5	34,5	33,0	35,0	36,5
5	Бег 1000 м	4.20	4.30	5.30	5.00	5.40	6.30
6	Бег 1500 м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
7	Бег 2000 м	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
8	Прыжок в длину с разб.	380	350	290	350	300	240
9	Прыжок в длину с места	200	180	160	180	160	145
10	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
11	Бросок мяча сидя 1 кг	560	500	400	500	450	350
12	Метание мяча 150 г.	39	31	23	26	19	16
13	Сгибание рук в упоре лежа				20	18	12
14	Подтягивание на переклад.	9	7	5			
15	Наклон вперед сидя	9	7	5	18	13	9
16	Подъем туловища лежа 1	45	40	35	40	33	25
17	Прыжок через скакалку 20	46	44	42	52	50	48
18	Бег на лыжах 2 км	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
19	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00

8 класс.

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

		Показатели					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м	4,7	5,1	5,5	4,9	5,4	5,9
2	Челночный бег 3x10 м	8,0	8,3	8,7	8,6	9,0	9,4
3	Бег 60 м	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
4	Бег 200 м	29,	31.0	33,0	32,0	33,5	36,5
5	Бег 10 0 м	15,8	17,0	18,0	17,0	18,2	19,5
6	Бег 400 м	1.10	1.15	1.20	1.20	1.30	1.40
7	Бег 2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
8	Прыжок в длину с места	210	195	180	200	180	160
9	Прыжок в высоту	130	120	105	115	105	95
10	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
11	Метание мяча 150 г.	42	37	28	27	21	17
12	Подтягивание на перекл.	9	7	6			
13	Сгибание рук в упоре лежа				22	18	14
14	Наклон туловища вперед	11	9	7	20	14	12
15	Подъем туловища за мин.						
16	Бросок мяча сидя 1 кг	650	550	450	550	500	400
17	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	8	6			
18	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00

9 класс.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

		Показатели					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м	7,7	8,0	8,4	8,5	8,8	9,3
2	Бег 30 м	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м	8,5	9,0	9,5	9,4	10,0	10,5
4	Бег 100 м	14,5	15,2	16,3	16,7	17,3	18,2
5	Бег 200 м	28,0	30,0	32,0	31,0	32,5	34,0
6	Бег 400 м	1.08	1.12	1.16	1.14	1.18	1.22
6	Бег 1000 м	3.40	4.10	4.40	4.40	5.50	6.40
7	Бег 2000 м	8,20	9.20	9,45	10.00	11.20	12.05
8	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на перекладине	12	10	7			
10	Сгибание рук в упоре леж				25	18	12
11	Наклоны вперед сидя	13	11	6	20	15	13
12	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
13	Прыжки в высоту	130	125	110	115	110	100
14	Метание мяча 150 г.	45	40	31	28	23	18
15	Бросок мяча 1 кг сидя	700	600	500	550	500	400
16	Бег на лыжах 3 км	15.30	16.00	17.30	19.00	20.00	21.30
17	Бег на лыжах 2 км	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
18	Прыжки через скакалку 25 сек.	58	56	54	66	64	62
19	Сгибание рук в упоре на брусьях	12	10	6			
20	Вис согнувшись	10	6	4			
21	«Угол» в упоре на брусьях	5 сек	4 сек	3 сек			

10 класс.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физическая культура.**

		Показатели					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м	4,4	4,8	5,1	4,8	5,3	5,9
2	Бег 100 м	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
3	Бег 200 м						
4	Челночный бег 3x10 м	7,3	7,7	8,0	8,4	8,7	9,3
5	Бег 400 м						
6	Бег 800 м	2.37	2.47	3.00			
7	Бег 1000 м	3.35	4.00	4.30			
8	Бег 2000 м				10.10	11.15	12.10
9	Бег 3000 м	12.40	13.30	14.30			
10	Прыжок в длину с места	230	210	195	210	190	170
11	Прыжок в высоту	135	130	115	120	115	105
12	Прыжок в длину с разбега	440	400	340	375	340	300
13	Подтягивание на перекл.	14	12	10			
14	Сгибание рук в упоре лежа				25	20	16
15	Метание гранаты	32	26	22	23	18	12
16	Бросок мяча 2 кг, 1 кг сидя						
17	Наклон вперед из пол. стоя	15	12	9	20	14	12
18	Подъем туловища за мин.	52	47	42	40	35	30
19	Бег на лыжах 3 км				18.30	19.30	21.00
20	Бег на лыжах 5 км	26.00	27.00	29.00			
21	Сгибание рук в упоре на брусьях	14	12	10			
22	Выход в упор силой	5	3	1			
23	Подъем в упор переворотом	5	3	1			
24	«Угол» в упоре на брусьях	10	8	5			
25	Прыжки через скакалку	65	60	50	75	70	60

11 класс.

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

		Показатели					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10 м	7,2	7,5	7,9	8,4	8,8	9,3
2	Бег 30 м	4,4	4,7	5,1	4,8	5,3	5,9
3	Бег 100 м	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 200 м	26,0	27,5	28,5	30,0	31,0	33,0
5	Бег 400 м	1.03	1.06	1.10	1.13	1.15	1.18
6	Бег 1000 м	3.30	3.40	3.55			
7	Бег 500 м				2.10	2.20	2.50
8	Бег 2000 м				10.00	11.10	12.20
9	Бег 3000 м	12.20	13.00	14.00			
10	Прыжок в длину с места	240	220	205	210	190	170
11	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
12	Прыжок в высоту	135	130	120	120	115	105
13	Метание гранаты 700, 500 г.	38	32	26	23	18	12
14	Подтягивание на перекладине	16	14	12			
15	Сгибание рук в упоре лежа				25	22	18
16	Сгибание рук в упоре на брусьях	16	14	12			
17	«Угол» в упоре на брусьях сек.	15	10	5			
18	Подъем силой на перекладине	8	6	4			
19	Наклон вперед из полож. стоя	15	12	9	18	15	12
20	Бросок мяча из положения сидя, 2кг 1 кг	800	650	450	600	550	400
21	Подъем в упор переворотом	10	8	5			
22	Бег на лыжах 5 км	25.00	26.00	28.00			
23	Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
24	Прыжок через скакалку, 30 сек	70	65	55	80	75	65
25	Подъем туловища за 1 мин	55	49	45	42	36	30