

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ «Гимназия №33»
Авиастроительного района г. Казани
Протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Гимназия №33»
_____ Гизатуллин Ф.И.
Приказ №221 от 29.08.2025г.



**Положение
об оценивании и аттестации обучающихся
по предмету «Физическая культура»
МБОУ «Гимназия №33» Авиастроительного района г. Казани**

1. Общие положения

Настоящее положение разработано на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 «О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Приказ 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»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Федеральная образовательная программа начального общего образования
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)
- Федеральная образовательная программа основного общего образования
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)
- Устав МБОУ «Гимназия №33» авиастроительного района г. Казани.

Настоящее Положение об оценивании и аттестации на уроках физической культуры (далее - Положение) является локальным нормативным актом МБОУ «Гимназия №33» Авиастроительного района г. Казани, определяет порядок посещения уроков физической культуры

культуры и критерии оценки текущей и промежуточной успеваемости, обучающихся по предмету «Физическая культура».

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

– Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

– Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

– Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе.

Распределение обучающихся по медицинским группам для занятий физической культурой проводит медицинская служба гимназии ежегодно в начале учебного года на основании медицинских справок, предоставленных родителями обучающихся.

2. Требования к внешнему виду и посещению уроков

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.

Спортивная форма обучающихся включает в себя:

Во время занятий в спортивном зале: футболка белого цвета, спортивные брюки серого цвета, носки, спортивная обувь (кеды или кроссовки).

Во время занятий в осенне-весеннее время на пришкольной спортивной площадке: футболка белого цвета, спортивный костюм серого цвета, носки, ветровка или легкая куртка, спортивная обувь (кеды или кроссовки).

Во время занятий в зимнее время на пришкольной лыжной спортивной площадке: футболка, спортивный костюм (не школьная форма), носки, варежки, шарф, шапка, лыжи, лыжные ботинки.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия и период освобождения от физических нагрузок, заверенный медицинской справкой.

Обучающийся, постоянно или временно освобожденный от физической нагрузки, от посещения учебного предмета «Физическая культура» не освобождается. Обучающийся должен находиться на уроке физической культуры в спортивной форме и выполнять все рекомендации учителя физической культуры. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.

Для всех обучающихся, не занимающихся по программе урока (освобожденные, имеющие специальную медицинскую группу), учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий на текущий урок:

теоретическое изучение материала;

интеллектуальные игры (шашки, шахматы);

настольный теннис, бадминтон;

посильная помощь в судействе или организации урока и т.п.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, освобожденные уроков физической культуры, могут заниматься ЛФК для детей с хроническими заболеваниями в лечебно-профилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий. Учащиеся могут приносить документ из медицинского учреждения с отметками, который учитывается учителем при выставлении оценок по предмету.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроках совместно с обучающимися

основной группы. Со стороны учителя к ним применяется индивидуальный подход в

выборе упражнений, количества их повторений, обращение внимания на определение объёма физической нагрузки. Учитель имеет право дать теоретическое задание.

Обучающиеся, не имеющие на уроке физической культуры спортивной формы в соответствии с погодными условиями, не выполняющие требования техники безопасности на уроке физической культуры, вследствие чего невыполняющие упражнения и задания, не могут получить положительную оценку за урок.

Обучающиеся, не посещающие урок физической культуры в течение всего триместра или большей его части и не имеющий медицинских документов, подтверждающих уважительную причину его отсутствия, по окончании триместра будет иметь неудовлетворительную отметку или будет неаттестован.

Результаты занятий обучающихся в спортивных школах не учитываются при оценивании по предмету «Физическая культура», т.к. программа спортивной школы не предполагает комплексного обучения и не включает все тематические модули, имеющиеся в программе школьного предмета. При этом учитель физкультуры может принять во внимание успешные результаты ученика спортивной школы в период оценивания определенных тематических модулей.

3. Порядок оценивания результатов физического воспитания

Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры

Текущее оценивание:

– Оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по 5-бальной системе в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

– Оценивание обучающихся 1 класса – безотметочное.

Итоговое оценивание:

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течении триместра (полугодия). Триместровая отметка представляет собой среднее арифметическое взвешенное текущих отметок за данный триместр (полугодие). Округление результата проводится по системе: средний балл 1,6 – оценка 2; 2,6 – оценка 3; 3,6 – оценка 4; 4,6 – оценка 5.

Оценивание обучающихся 2-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни.

Во время урока физической культуры освобождённые обучающиеся находятся на уроке (в спортивном зале, на площадке).

Оценка каждого освобождённого обучающегося от урока физической культуре выставляется на основе теоретических знаний, выполнения обучающимся комплекса упражнений допустимых заболеванию.

Учитель имеет право выбрать мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося

Критерии оценки успеваемости обучающихся

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев по модулям программы

«Физическая культура».

При оценивании индивидуальных достижений, обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания теоретических сведений могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д. С целью проверки знаний используются различные методы: беседа, рассказ, тестирования и пр.

Отметка 5 (отлично) ставится, если обучающийся:

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

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе.

Имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Постоянно на уроках демонстрирует улучшение двигательных навыков и умений, в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Сдаёт или подтверждает нормативы по физической культуре, соответствующие возрасту.

Уверенно владеет теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий.

Отметка 4 (хорошо) ставится, если обучающийся:

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

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе.

Имеющий отклонения в состоянии здоровья мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительная динамика в развитии физических качеств, отмеченная учителем и озвученная.

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.

Владеет большинством теоретических и практических знаний в области физической культуры, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока.

Отметка 3 (удовлетворительно) ставится, если обучающийся:

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

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе.

Имеющий отклонения старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических качествах обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

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

Отметка 2 (неудовлетворительно) ставится, если обучающийся:

Не имеет спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, вследствие чего не имеет возможности выполнять упражнения и задания по физической активности.

Не имеет выраженных отклонений в состоянии здоровья, не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

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

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.

Критерии оценивания знаний теоретических сведений одинаковы для всех медицинских групп обучающихся.

Критерии оценки степени освоения двигательных действий и уровня развития физических способностей различны для разных медицинских групп.

Требования к посещению уроков и оцениванию обучающихся, освобожденными от практических занятий по физической культуре

Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется учителю физкультуры и классному руководителю, а затем передается в медкабинет, для выставления соответствующей отметки в дневнике.

Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на уличной спортивной площадке гимназии под присмотром учителя физической культуры.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

Письменное сообщение готовится в объёме:

1. не менее 1 страницы письменного текста, включая художественное оформление (рисунки), для 1-4 классов;
2. не менее 2-х страниц письменного текста, включая художественное оформление, для 5-9 классов;
3. не менее 3-х страниц письменного текста для 10-11 классов.

Реферат в объёме:

1. не более 1 страницы печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал) для 1-4 классов с возможным добавлением художественного оформления;
2. не более 3-х страниц печатного текста для 5-9 классов;
3. не более 5 страниц печатного текста для 10-11 классов.

Учитель индивидуально определяет форму сдачи реферата в письменном или печатном виде.

Структура реферата:

- титульный лист;
- введение – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;
- основная часть – краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;
- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)

значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

- а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).
- б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.
- в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.
- г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

Письменное сообщение и реферат проходят процедуру устной защиты основных положений.

Критерии оценивания письменного сообщения и реферата для 2-11 классов:

Оценка «Пять» ставится за соответствие требованиям оформления, содержания и объема, устный пересказ.

Оценка «Четыре» ставится за соответствие требованиям оформления, содержания и объема, если ученик неуверенно пересказывает содержание работы.

Оценка «Три» ставится за несоответствие оформления и неуверенный пересказ.

Оценка «Два» ставится за несоответствие требованиям оформления, содержания и объема, отсутствие пересказа.

Данное положение имеет приложение в виде нормативов по физической культуре для 2-11 классов.

Приложение к Положению об оценивании и аттестации обучающихся по предмету «Физическая культура» МБОУ «Гимназия №33» Авиастроительного района г. Казани

Нормативы по физической культуре регулируются следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Определяет правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, устанавливает основные принципы законодательства. В статье 15 этого закона закреплено, что нормативы физической подготовленности различных групп населения устанавливаются на федеральном уровне.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)». Утверждает нормативы для разных возрастных групп и категорий граждан в рамках комплекса ГТО. Документ зарегистрирован в Минюсте РФ и вступил в силу 09.04.2023.
3. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС). Определяют требования к образовательным программам, включая предмет «Физическая культура». ФГОС начального, основного и среднего общего образования устанавливают общие требования к обучению и оценке знаний, умений и навыков в этой сфере.
4. Федеральные образовательные программы (ФОП). ФОП начального, основного и среднего общего образования, утверждённые приказами Минпросвещения России, включают программы по физической культуре с указанием целей, содержания и планируемых результатов.
5. Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся 1–11 классов составлены на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся (авторы — В.И. Лях, А.А. Зданевич, А.П. Матвеев).

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

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			-	-	-
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,6	7,3	7,5
		Д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7

4	Прыжок в длину с места (см)	М	110	90	80
		Д	100	85	75
5	Выносливость 6 мин. бег	М	1100	730	700
		Д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	Д	9+	3	1-
		Д	11,5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	+	+	+
		М	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+

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

№ П/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	7.0	7,1
		Д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	9.1	10.0	10.4
		Д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	М	120	100	90
		Д	105	90	80
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	М	10	8	6
		Д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
9	Метание т/м (м)	М	15	12	10
		Д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

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

№ П/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.8	9.9	10.2
		Д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	М	130	110	100
		Д	110	95	85
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	М	13	10	7
		Д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

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

№ П/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	5.50	6.10	6.50
		Д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.6	9.5	9.9
		Д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	М	140	120	110
		Д	115	100	90
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	М	16	14	12
		Д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38

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

5 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7	
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6	
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00	
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00	
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5	
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
5	Прыжки в длину с места	145	135	125	120	105	95	
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3	
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6	
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15	
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34	

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

6 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	150	140	130	125	110	100
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

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

7 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	155	145	135	130	115	105
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

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

9 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	155	145
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	6,15	7,00

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

10 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	200	190	180	170	165	155
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	6,3	7,1

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

11 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	205	195	185	175	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	6,15	7,00