

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
протокол №3 от 09.01.2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Лицей №182»  
Р.В.Дуженков  
приказ № 11 от 14.01.2021

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся по предмету «Физическая культура»**

#### **Порядок оценивания результатов**

1. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется оценка по физической культуре.

2. Текущее оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры:

- оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе;
- оценивание учащихся 1 класса – словесное (безотметочное).

При выставлении отметки учитывается старание учащегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала.

3. Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение четверти (полугодия). Количество текущих отметок для выставления итоговой отметки за четверть – не менее 3.

4. Оценивание обучающихся 2-11 классов, освобожденных от практических занятий физической культурой на длительный срок или освобожденных после болезни:

- если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке;

- если обучающийся имеет освобождение от практических занятий физкультурой и обоснованно не присутствует на уроках физкультуры, то выставление отметки происходит на основании выполнения домашних письменных заданий или по результатам теоретического тестирования.

Для организации теоретического тестирования учитель после представления справки об освобождении от практических занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача) выдает обучающемуся теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы работы обучающихся прошлых лет) и вопросы или задания по этому материалу. На предпоследней неделе полугодия обучающийся отвечает устно на один теоретический вопрос и выполняет письменный тест по выданным теоретическим материалам и получает две оценки.



## Требования к подготовке и выполнению письменного домашнего задания

1. Письменные сообщения готовят обучающиеся 5-8 классов, рефераты – обучающиеся 9-11 классов.

2. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры.

3. Выдаваемые теоретические задания соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающегося.

4. Если обучающийся освобождён от практических занятий физкультурой на длительное время (четверть, полугодие, год), то ему необходимо выполнить не менее 3 письменных домашних работ за четверть. Если учащийся освобождён от практических занятий на короткое время (1-2 недели), то ему достаточно выполнить за этот срок одну письменную работу.

5. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

6. Письменное сообщение готовится в объеме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал), реферат – не более 10 страниц (14 шрифт, 1,5 интервал).

7. При оценивании письменного сообщения, реферата учитывается:

- правильность оформления;
- соответствие содержания поставленным перед обучающимся задачам;
- устный ответ (краткий обзор письменной работы, ответы на вопросы по письменной работе).

8. Реферат проходит процедуру устной защиты основных положений. Защита реферата происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух учителей физической культуры и завуча школы.

9. По итогам защиты реферата в журнал выставляются две оценки: одна – за качество выполнения реферата, вторая – за устную его защиту.

## Критерии оценивания обучающихся на уроках физической культуры

1. Оценке подлежат только показанные обучающимся приобретённые им знания, умения и навыки. Отсутствие спортивной формы, равно как и её наличие, не оценивается.

2. Обучающийся основной и подготовительной групп оцениваются на уроках физической культуры – 5 (*отлично*), в зависимости от следующих конкретных условий:

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе, соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

- обучающийся, имеет выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые замечены учителем;



- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков и умений, 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;

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

3. Обучающийся основной и подготовительной групп оцениваются на уроках физической культуры – 4 (*хорошо*), в зависимости от следующих конкретных условий:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

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

- 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;

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

4. Обучающийся основной и подготовительной групп оцениваются на уроках физической культуры – 3 (*удовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

- обучающийся, 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;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений



и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

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

5. Обучающийся основной и подготовительной групп оцениваются на уроках физической культуры - 2 (*неудовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий:

- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;

- обучающийся, 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;

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

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

6. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся СМГ:

- прилежание и динамика физической подготовленности;

- усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры;

- теоретические и практические знания;

- двигательные умения и навыки;

- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность;

- успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима;

- стойкая мотивация к занятиям физическими упражнениями и динамика физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях, обучающихся СМГ, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся СМГ, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных



занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимы знаниями в области физической культуры.

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

Порядок выставления оценок по физической культуре в журнал

1. Отсутствие обучающегося на уроке физической культуры б/у причины отмечается в журнале.

2. Если обучающийся имеет освобождение от практических занятий физической культурой, но присутствует на уроке и выполняет посильные задания учителя, то оценка за урок выставляется в журнал на основании выполненной работы.

3. Если обучающийся имеет освобождение от практических занятий физической культурой и обоснованно не присутствует на уроках физкультуры, то в журнале пропуски уроков по физической культуре не отмечаются. После сдачи теоретических тестов и проверки письменного домашнего задания, учитель выставляет отметки в пустые клетки журнала, на любую дату проведённого урока.

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3



## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60



## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70



### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

№	Контрольное упражнение	М-5	М-4	М-3	Д-5	Д-4	Д-3
1	Бег 60 м (сек.)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
3	Бег 2000 м	Без учёта времени					
4	Бег 1000 м(мал)	5.00	5.30	6.00	5.30	5.50	6.20
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
6	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
7	Метание мяча 150 г (м)	30	25	20	20	18	13
8	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев)	6	4	2	15	10	8
9	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.10
10	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре	15	12	10	12	10	8
11	Наклоны вперед из положения стоя	касание е	пальцам и	рук	касание	пальцам и	рук
12	Подъем туловища за 1 минуту	35	30	20	30	20	15
13	Прыжки на скакалке за 1 минуту	60	50	40	70	60	50
14	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,4	8,8	9,7	8,7	9,2	10,1
15	Прыжки в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
16	Плавание (вольный стиль) 50м	50м	25м	12м	25м	20м	12м



### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

№	Контрольное упражнение	М-5	М-4	М-3	Д-5	Д-4	Д-3
1	Бег 60 м (сек.)						
2	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
3	Бег 2000 м	Без учёта времени					
4	Бег 1000 м(мал)	4.30	4.50	5.00	4.40	5.00	6.00
5	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	270	300	280	230
6	Прыжок в высоту (см)	115	105	95	105	95	85
7	Метание мяча 150 г (м)	35	30	25	23	20	15
8	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев)	7	5	3	17	14	9
9	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
10	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре	20	15	12	18	15	10
11	Наклоны вперед из положения стоя	касание	пальцам	рук	касание	пальцами	рук
12	Подъем туловища за 1 минуту	40	35	25	35	30	20
13	Прыжки на скакалке за 1 минуту	95	85	70	115	105	90
14	Челночный бег 3х10 м, сек.	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
15	Прыжки в длину с места, см						
16	Плавание (вольный стиль) 50м	1.00	50м	25м	1.10	50м	25м

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

№	Контрольное упражнение	М-5	М-4	М-3	Д-5	Д-4	Д-3
1	Бег 60 м (сек.)	9,4	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
2	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Бег 2000 м (юноши); 1500 м (дев.) (мин,сек.)	10.00	10.40	11.40	7.30	8.00	8.30
4	Бег 1500 м (юноши); 1000 м (дев.) (мин, сек.)	6.40	7.00	7.35	4.30	4.55	6.00
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	330	290	240
6	Прыжок в высоту (см)	120	110	100	110	100	90
7	Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
8	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев)	9	7	5	19	15	11
9	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
10	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре	23	18	13	18	12	8
11	Наклоны вперед из положения стоя	касани е	пальц ами	рук	каса ние	пальца ми	рук
12	Подъем туловища за 1 минуту	45	40	35	38	33	25
13	Прыжки на скакалке за 1 минуту	110	90	80	120	105	90
14	Челночный бег 3х10 м, сек.	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0
15	Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
16	Плавание (вольный стиль) 50м	0.50	50м	25м	1.07	50м	25м



### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

№	Контрольное упражнение	М-5	М-4	М-3	Д-5	Д-4	Д-3
1	Бег 60 м (сек.)	9,0	9,7	10,2	9,5	10,3	10,9
2	Бег 30 м (сек.)	4,9	5,1	5,5	5,1	5,5	6,0
3	Бег 2000 м (юноши); 1500 м (дев.) (мин,сек.)	10. 00	10.40	11.40	7.30	8.00	8.30
4	Бег 1500 м (юноши); 1000 м (дев.) (мин, сек.)	6.4 0	7.00	7.35	4.00	4.30	5.00
5	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	350	300	240
6	Прыжок в высоту (см)	125	115	105	110	100	90
7	Метание мяча 150 г (м)	40	35	28	26	19	16
8	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев)	10	8	5	19	15	11
9	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12. 00	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
10	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре	25	20	15	19	13	9
11	Наклоны вперед из положения стоя	касани е	пальцам и	рук	касание	пальцам и	рук
12	Подъем туловища за 1 минуту	48	43	38	38	33	25
13	Прыжки на скакалке за 1 минуту	120	100	80	120	105	90
14	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0
15	Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	155
16	Плавание (вольный стиль) 50м	0.4 7	50м	25м	1.06	50м	25м

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

№	Контрольное упражнение	М-5	М-4	М-3	Д-5	Д-4	Д-3
1	Бег 60 м (сек.)	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 30 м (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3	Бег 2000 м	9.20	10.00	11.00	10.20	11.20	12.20
4	Бег 1000 м(мал)	430	380	330	370	330	290
5	Прыжок в длину с разбега (см)	130	120	110	120	110	100
6	Прыжок в высоту (см)	45	40	31	28	23	18
7	Метание мяча 150 г (м)	11	9	6	20	15	10
8	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев)	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без учёта времени					
10	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения стоя	касание	пальца	рук	касание	пальца	рук
		ие	ми		ие	ми	
12	Подъем туловища за 1 минуту	50	45	40	40	35	26
13	Прыжки на скакалке за 1 минуту	120	110	100	120	110	100
14	Челночный бег 3x10 м, сек.	7,7	8,0	8,6	8,5	9,3	9,7
15	Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
16	Плавание (вольный стиль) 50м	0.43	50м	25м	1.05	50м	25м



## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА

№	Вид испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м. с высокого старта (сек.)	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2	Бег 100м. с низкого старта (сек.)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3	Челночный бег 3x10м. (сек.)	7,3	7,7	8,2	8,4	8,7	9,7
4	Прыжок в длину с места (см.)	215	205	195	200	190	180
5	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	400	340	360	340	300
6	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	125	115	120	115	105
7	Прыжки через скакалку (раз в мин)	140	134	120	145	140	125
8	Метание гранаты 700/500гр. (м.)	32	26	22	18	13	11
9	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз)	27	24	18	26	21	15
10	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	8	22	17	12
11	Наклон вперед из положения, сидя (см.)	9	5	3	10	8	4
12	Кросс 3000/2000 м (мин., сек.)	15,0	16,0	17,0	10,10	11,40	12,40
13	Плавание (вольный стиль) 50м	0,42	50м	25м	1,03	50м	25м

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА

№	Вид испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м. с высокого старта (сек.)	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,»4
2	Бег 100м. с низкого старта (сек.)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
3	Челночный бег 3x10м. (сек.)	7,2	7,5	8,1	8,4	8,7	9,6
4	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	180	210	190	160
5	Прыжок в длину с разбега (см.)	460	420	370	380	340	310
6	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	120	150	105
7	Прыжки через скакалку (раз в мин)	145	139	120	150	145	125
8	Метание гранаты 700/500гр. (м.)	38	32	26	23	18	12
9	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз)	29	25	19	27	24	18
10	Подтягивание на перекладине (раз)	14	12	10	23	18	14
11	Наклон вперед из положения, сидя (см.)	7	1	-6	11	8	5
12	Кросс 3000/2000 м (мин., сек.)	13,0	15,0	16,30	10,0	11,30	12,20
13	Плавание (вольный стиль) 50м	0,41	50м	25м	1.00	50м	25м