**Критерии оценивания по физической культуре**

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый  | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный  | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

**2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» |  Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый  | «3» |  Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный  | «2» |  Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 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 |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | 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 |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

 **4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый  | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный  | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |
| Пониженный  | «2» | 0-50 % |

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 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 |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | 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 |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |
| Пониженный  | «2» | 0-50 % |

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология.• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс• Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.• Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.• Минимальное количество ошибок  |
| Базовый  | «3» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы• Дизайн присутствует• Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.• Минимальное количество ошибок  |
| Пониженный  | «2» | • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя• Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя• Дизайн не ясен• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым  |

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы,  соответствие содержания теме,  глубина проработки материала,  соответствие оформления реферата стандартам;2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются:1. замечания по оформлению реферата;2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый  | «3» | Замечания:1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;2. затруднения в изложении, аргументировании.3. отсутствие презентации. |
| Пониженный  | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

**7.Для тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 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 |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый  | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |
| Пониженный  | «2» | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |
| Пониженный  | «2» | 0-50 % |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов**

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **1 класс** **МАЛЬЧИКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +3 | +1 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 6.1 | 6.9 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **1 класс** **ДЕВОЧКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 110 | 90 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 245 | 220 | 200 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 18 | 15 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12,5 | +6 | +2 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 6.6 | 7.4 | 7.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 8 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов**

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **2 класс** **МАЛЬЧИКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 310 | 245 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 32 | 28 | 20 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +4 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.4 | 6.5 | 7.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **2 класс** **ДЕВОЧКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 125 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 280 | 215 | 175 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | 10.4 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 35 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 23 | 17 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +8 | +4 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.6 | 6.7 | 7.3 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 17 | 12 | 7 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 5 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов**

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **3 класс** **МАЛЬЧИКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.1 | 6.2 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 17 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.5 | 9 | 6 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **3 класс** **ДЕВОЧКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 345 | 265 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 6 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов**

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **4 класс** **МАЛЬЧИКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.45 | 7.15 | 7.45 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **4 класс** **ДЕВОЧКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 13 | 7 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.15 | 7.45 | 8.15 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 260 | 220 | 180 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 5-х классов**

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **5 класс** **МАЛЬЧИКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.0 | 11.2 | 11.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 38 | 32 | 28 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 10.0 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 34 | 27 | 20 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.30 | 7.00 | 7.40 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 3.40 | 3.00 | 2.60 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 5 | 4 | 3 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 |

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **5 класс** **ДЕВОЧКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 135 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.3 | 11.4 | 12.0 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 50 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 28 | 23 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 21 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 15 | 10 | 7 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 9.00 | 9.40 | 10.30 |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 6-х классов**

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **6 класс** **МАЛЬЧИКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 430 | 350 | 305 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +6 | +4 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 36 | 29 | 21 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 2 км. | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 270 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| **Учебные нормативы**  **6 класс** **ДЕВОЧКИ** |
| **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 145 | 130 |
| Метание набивного мяча (см) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 18 |
| Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| Бег 60 м. (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 15 |
| Подтягивание в висе (раз) | 14 | 9 | 7 |
| Ходьба на лыжах 2 км. | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 280 | 230 |
| Лазание по канату (м) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.20 | 8.50 | 9.50 |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 7-х классов**

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **7 класс** **МАЛЬЧИКИ** |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 | 150 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 600 | 500 | 450 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.3 | 8.6 | 9.3 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 120 | 100 | 80 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. (раз) | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +11 | +9 | +4 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 9.5 | 9.8 | 10.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 35 | 30 | 28 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 8 | 6 | 4 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 400 | 380 | 360 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 6 | 5 | 3 |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 |

|  |
| --- |
| **Учебные нормативы**  **7 класс** **ДЕВОЧКИ** |
| **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |
| Метание набивного мяча (см) | 500 | 400 | 350 |
| «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.7 | 9.0 | 10.0 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 130 | 115 | 100 |
| Поднимание туловища за 1 мин. (раз) | 35 | 30 | 25 |
| Наклон вперёд сидя (см) | +20 | +14 | +7 |
| Бег 60 м. (сек) | 9.8 | 10.4 | 10.9 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 28 | 24 | 20 |
| Подтягивание в висе (раз) | 15 | 12 | 10 |
| Ходьба на лыжах 1 км. | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 340 | 320 |
| Лазание по канату (м) | 5 | 4 | 2 |
| Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражненение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м сек | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,8 5,5 | 6,1-5,55,8—5,45,6—5,25,5—5,15,3—4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,45,9—5,45,8—5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м сек | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3-8,89,0—8,69,0—8,68,7—8,38,4—8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1и выше10,010,09,99,7 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,09,4—9,09,3—8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160180165-180170—190180—195190—205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150—175155—175160—180160—180165—185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000—11001100—12001150—12501200—13001250—1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850—1000900—1050950—11001000—11501050—1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя см) | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6—86—85—77—98—10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8—109—1110-1212-1412-14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112131415 | 11123 | 4—54—65—66—77—8 | 6 и выше78910 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1112131415 |  |  |  | 4 и ниже455.5 | 10-1411-1512-1513-1512-13 | 19 и выше 20191716 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек)  |  16  17  | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,85,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м (сек) | 1617 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,77,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,79,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см)  | 1617 | 180 и ниже 190 | 195- 210205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190170-190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 16 17 | 1100и ниже 1100 | 1300140013001400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-12001050-1200 | 1300и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-129-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-1412-14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) |  16 17 | 4 и ниже 5 | 8-99-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже6 | 13-1513-15 | 18 и выше 18 |