**Система оценка результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура»**

урок легкий атлетика физический

Оценка результатов учебной деятельности учащихся осуществляется на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями учебных программ и образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры). Аттестация учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в устной и практической формах с учётом указанных медицинских групп.

К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изучают учебный предмет «Физическая культура и здоровье» по специальным программам, утверждаемым Министерством образования Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь, и аттестуются в форме «зачтено».

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, посещают физкультурные занятия, которые проходят под непосредственным руководством врача ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях, и аттестуются в форме «зачтено».

В целях определения соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ проводится текущая, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Текущая аттестация представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ согласно содержанию соответствующих разделов и тем учебного предмета на уроках с выставлением отметок.

Согласно структуре учебных программ учитель проводит текущую аттестацию учащихся по разделам «Знания», «Умения и навыки», «Уровень физической подготовленности», «Домашние задания».

В разделе «Знания» оцениваются общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физической культуры, спорта и Олимпийских играх; теоретические сведения об основных видах движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, правила соревнований по видам спорта; правила безопасного поведения на уроках физической культуры, самостоятельных физкультурных занятиях, во время спортивных соревнований.

Контроль усвоения знаний осуществляется только в устной форме (приложение 1).

В разделе «Умения и навыки» оценивается степень сформированности двигательных умений и навыков при выполнении отдельных упражнений, комплексов упражнений, игровых элементов и заданий. При этом у учащихся оцениваются не только результаты, но и процесс освоения техники физических упражнений. На этапах формирования двигательных умений и навыков (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование и контроль) отметка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы (приложение 2). Отметки за результаты, показанные учащимися V–XI классов при выполнении учебных нормативов (например, бег 60 м, бег 100 м, прыжки в высоту и длину с разбега и т. д.), выставляются в данный раздел (приложение 3).

Раздел «Уровень физической подготовленности» предполагает использование тестовых упражнений, критериев их оценки и методики тестирования, включенных в содержание учебных программ. Текущая аттестация учащихся в указанном разделе проводится отдельно за выполнение каждого тестового упражнения. Отметки выставляются как за технику выполнения тестовых упражнений, так и за результаты, показанные при их выполнении (приложение 4).

В разделе «Домашние задания» оцениваются знания теоретических сведений из области физической культуры и спорта, двигательные умения и навыки выполнения отдельных упражнений и различных комплексов на этапах их закрепления и совершенствования, а также результаты выполнения упражнений тренировочного характера для развития физических (двигательных) качеств. Конкретные домашние задания определяет учитель в соответствии с требованиями учебных программ. Домашние задания выполняются в устной и практической формах. Текущие отметки за домашние задания выставляются с использованием критериев, предъявляемых к знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровням развития физических (двигательных) качеств.

Промежуточная аттестация представляет собой тематический контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ по соответствующим разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и здоровье» с выставлением отметок за четверть, полугодие.

В III–IV классах результатом промежуточной аттестации является четвертная отметка, которая определяется по среднему баллу всех текущих отметок, независимо от видов деятельности учащихся.

При промежуточной аттестации учащихся V–XI классов учитель оценивает у них выполнение требований учебных программ отдельно по каждому из разделов «Знания», «Умения и навыки», «Домашнее задание», «Уровень физической подготовленности». Отметки за указанные разделы определяются по среднему баллу с учётом текущих отметок. Отметки за раздел «Уровень физической подготовленности» выставляются учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, за выполнение шести тестовых упражнений (приложение 4). Учащимся, не выполнившим по уважительным причинам одно или несколько тестовых упражнений (например, болезнь или медицинские противопоказания), отметка за раздел «Уровень физической подготовленности» не выставляется.

Четвертная отметка в I и IV четвертях в IX–XI классах выставляется по среднему баллу четырех указанных разделов учебных программ. В V–VIII классах, а также в IX–XI классах во II и III четвертях, четвертная отметка выставляется по среднему баллу трех разделов учебных программ «Знания», «Умения и навыки», «Домашнее задание».

В случае, если учащийся в течение четверти пропустил уроки по уважительной причине (например, несколько медицинских справок подряд), он аттестуется в форме «освобождён».

Итоговая аттестация — определение соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ по учебным предметам с выставлением отметок за год (годовая отметка) с учётом результатов промежуточной аттестации, а также за период обучения на уровнях общего базового и общего среднего образования.

Итоговая аттестация за период обучения на уровнях общего базового и общего среднего образования включает в себя выставление отметок за год (годовая отметка) с учётом результатов промежуточной аттестации.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок по четвертям.

Для выпускников общеобразовательной школы, сдающих экзамен по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», итоговая аттестация включает в себя выставление годовой и экзаменационной отметок.

Аттестация за учебный год проводится при наличии положительных отметок не менее чем в одной четверти. Например, в первой четверти ученик получил «9», во второй, третьей и четвертой четвертях – «зачтено», «освобождён» или «не аттестован (по уважительной причине)». Годовая отметка – «9».

Если учащийся в одной из четвертей аттестован в форме «не аттестован (без уважительной причины)», а в других – цифровыми отметками, то итоговая годовая отметка высчитывается как среднее арифметическое из четырёх четвертей. Например, в I, II, III четвертях учащийся имеет отметки «10», «8», «10», а в четвертой четверти - «не аттестован (без уважительной причины)», годовая отметка будет «7» [(10+8+10+0):4=7].

Если учащийся, отнесенный по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или группе лечебной физической культуры, без уважительной причины не посещает занятия, он аттестуется в форме «не аттестован (без уважительной причины)».

Учащемуся, который по состоянию здоровья временно или постоянно освобожден от занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», соответственно за четверть, год вносится запись «освобожден(а)».

В случаях, если учащийся имеет четвертные отметки в форме «зачтено», «освобождён», «не аттестован (по уважительной причине)», решение о выставлении годовой отметки принимает педагогический совет общеобразовательного учреждения (приложение 5).

Приложение 1

10-балльная шкала оценки уровня усвоения знаний учащихся III–XI классов.

|  |  |
| --- | --- |
| Балл | Показатели оценки уровня усвоения знаний |
| 0 | Отсутствие результатов учебной деятельности |
| 1 | Узнавание отдельных упражнений, видов спорта, предъявленных в готовом виде |
| 2 | Различение основных видов движений и упражнений, видов спорта, предъявленных в готовом виде |
| 3 | Воспроизведение основных видов движений, комплексов упражнений, видов спорта по памяти (фрагментарное перечисление упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта) |
| 4 | Воспроизведение большей части программного учебного материала по памяти (описание основных видов движений, упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта с указанием общих и отличительных признаков без их объяснения), осуществление умственных действий по образцу |
| 5 | Осознанное воспроизведение значительной части программного учебного материала (описание упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта с указанием общих и существенных отличительных признаков без их объяснения), соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры по образцу |
| 6 | Осознанное воспроизведение в полном объёме программного учебного материала (описание упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта с указанием их существенных отличительных признаков, описание медико-биологических основ физической культуры), соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры по образцу |
| 7 | Владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание и объяснение упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта, выявление и обоснование между ними закономерных связей, приведение примеров из практики, выполнение заданий по образцу), соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры |
| 8 | Владение и оперирование программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта, раскрытие социальной сущности физической культуры, обоснование правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подтверждение аргументами и фактами истории физической культуры, спорта и Олимпийских игр, формулирование выводов, самостоятельное выполнение задания) |
| 9 | Оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (свободное описание и сравнительный анализ на основе известных правил основных видов движений, упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта, самостоятельный поиск новых знаний о социальной сущности физической культуры, обоснование правил безопасного поведения на уроках физической культуры, выдвижение предположений и гипотез о взаимосвязи физкультурных занятий и здоровья человека, наличие действий и операций творческого характера при выполнении заданий) |
| 10 | Свободное оперирование программным учебным материалом, применение знаний в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению основных видов движений, упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта, формулированию правил безопасного поведения на уроках физической культуры во время самостоятельных физкультурных занятий и спортивных соревнований, выполнение творческих заданий с обоснованием взаимосвязи физкультурных занятий и здоровья человека) |

Приложение 2

10-балльная шкала оценки уровня сформированности двигательных умений и навыков учащихся III–XI классов.

|  |  |
| --- | --- |
| Балл | Показатели оценки уровня сформированностидвигательных умений и навыков\* |
| 0 | Отсутствие результатов учебной деятельности |
| 1 | Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником |
| 2 | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения |
| 3 | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения |
| 4 | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с минимальными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены незначительные задержки между структурными частями упражнения |
| 5 | Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, без задержек между структурными частями, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца |
| 6 | Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца |
| 7 | Упражнение выполнено с минимальным оказанием помощи, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником |
| 8 | Упражнение выполнено самостоятельно, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 6 баллов\* |
| 9 | Упражнение выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т.п.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 7 баллов\*. |
| 10 | Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 8 баллов\* |

\* При оценке упражнений, не имеющих количественных критериев результативности, используются методы качественной оценки их эффективности, как это делается, например, в спортивной гимнастике. В спортивных играх такими критериями являются показатели целевой точности, помехоустойчивости, эффективности техники и т. д.

Приложение 3

10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ V–XI КЛАССОВ

|  |
| --- |
| V класс |
| Контрольное упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,5 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 353 | 340 | 326 | 313 | 300 | 286 | 273 | 260 | 247 | 246 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 110 | 105 | – | – | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 37 | 34 | 31 | 29 | 27 | 24 | 22 | 20 | 18 | 17 и менее |
| Лазание по канату с помощью ног | 5 | – | 4,5 | – | 4 | 3,5 | – | 3 | 2 | 1,5 и менее |
| Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 6,20 | 6,30 | 6,40 | 6,50 | 7,00 | 7,14 | 7,27 | 7,40 | 7,53 | 7,54 и более |
| Плавание без учёта времени (м) | 50 | – | – | – | 25 | – | – | 12 | – | 10 и менее |
| Кросс 1500 м (мин, с) | 8,37 | 8,50 | 9,04 | 9,17 | 9,30 | 9,40 | 9,50 | 10,00 | 10,10 | 10,11 и более |
| Девочки |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,7 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 314 | 300 | 286 | 273 | 260 | 246 | 233 | 220 | 207 | 206 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 100 | 95 | – | – | 90 | 85 | – | 80 | 75 | 70 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 22 | 21 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 и менее |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | – | 8 | 7 | 6 и менее |
| Лазание по канату с помощью ног | 5 | 4,5 | 4 | – | 3 | – | – | 2 | – | 1 и менее |
| Бег на лыжах 1 км (мин, с) | 6,50 | 7,00 | 7,10 | 7,20 | 7,30 | 7,43 | 7,57 | 8,10 | 8,23 | 8,24 и более |
| Плавание без учёта времени (м) | 50 | – | – | – | 25 | – | – | 12 | – | 10 и менее |
| Кросс 1500 м (мин, с) | 8,46 | 9,00 | 9,14 | 9,27 | 9,40 | 9,57 | 10,14 | 10,30 | 10,46 | 10,47 и более |

|  |
| --- |
| VI класс |
| Контрольное упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Бег 60 м (с) | 9,7 | 9,9 | 10,1 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,2 | 11,4 | 11,5 и более |
| Бег 1500 м (мин, с) | 7,30 | 7,36 | 7,42 | 7,49 | 7,56 | 8,03 | 8,10 | 8,17 | 8,23 | 8,24 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 362 | 350 | 338 | 327 | 315 | 298 | 282 | 265 | 249 | 248 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 37 | 35 | 33 | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 | 18 | 17 и менее |
| Бег на лыжах 1,5 км (мин, с) | 10,00 | 10,15 | 10,28 | 10,42 | 10,55 | 11,04 | 11,12 | 11,20 | 11,28 | 11,29 и более |
| Плавание 25 м (мин, с);50 м, 25 м без учёта времени | 1,00 | 50 м | – | – | 25 м | – | – | 12 м | – | 10 м и менее |
| Кросс 1500 м (мин, с) | 8,14 | 8,25 | 8,37 | 8,49 | 9,00 | 9,09 | 9,17 | 9,25 | 9,30 | 9,31 и более |
| Девочки |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 11,3 | 11,5 | 11,6 и более |
| Бег 1500 м (мин, с) | 7,35 | 7,45 | 8,00 | 8,10 | 8,15 | 8,20 | 8,30 | 8,40 | 8,50 | 8,51 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 317 | 305 | 293 | 282 | 270 | 255 | 240 | 225 | 211 | 210 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 105 | 100 | 95 | – | 90 | 85 | – | 80 | 75 | 70 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 24 | 22 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 и менее |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 17 | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 9 | 8 | 7 | 6 и менее |
| Бег на лыжах 1,5 км (мин, с) | 10,35 | 10,45 | 10,55 | 11,05 | 11,15 | 11,27 | 11,39 | 11,50 | 12,02 | 12,03 и более |
| Плавание 25 м (мин, с);50 м, 25 м – без учёта времени | 1,10 | 50 м | – | – | 25 м | – | – | 12 м | – | 10 м и менее |
| Кросс 1500 м (мин, с) | 8,28 | 8,40 | 8,52 | 9,04 | 9,15 | 9,34 | 9,52 | 10,10 | 10,28 | 10,29 и более |

|  |
| --- |
| VII класс |
| Контрольное упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Бег 60 м (с) | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,1 | 11,3 | 11,4 и более |
| Бег 1500 м (мин, с) | 7,00 | 7,10 | 7,20 | 7,30 | 7,35 | 7,45 | 7,50 | 8,00 | 8,05 | 8,06 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 310 | 290 | 270 | 250 | 249 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 115 | 110 | – | – | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 и менее |
| Метание мяча 150 гс разбега (м) | 38 | 36 | 34 | 31 | 29 | 26 | 23 | 21 | 18 | 17 и менее |
| Бег на лыжах 2 км (мин, с) | 13,43 | 14,00 | 14,16 | 14,33 | 14,50 | 14,53 | 14,56 | 15,00 | 15,03 | 15,04 и более |
| Плавание 25 м (мин, с);50 м, 25 м – без учёта времени | 55,0 | 1,00,0 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м и менее |
| Кросс 1500 м (мин, с) | 7,50 | 8,00 | 8,10 | 8,20 | 8,30 | 8,37 | 8,43 | 8,50 | 8,57 | 8,58 и более |
| Девочки |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,5 и более |
| Бег 1500 м, (мин, с) | 7,05 | 7,15 | 7,30 | 7,45 | 7,55 | 8,10 | 8,20 | 8,30 | 8,40 | 8,41 и более |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 320 | 310 | 300 | 290 | 280 | 263 | 246 | 230 | 214 | 213 и менее |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 110 | 100 | – | – | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 25 | 23 | 21 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 и менее |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 и менее |
| Бег на лыжах 2 км (мин, с) | 14,20 | 14,30 | 14,40 | 14,50 | 15,00 | 15,10 | 15,20 | 15,30 | 15,40 | 15,41 и более |
| Плавание 25 м (мин, с);50 м, 25 м – без учёта времени | 1,05 | 1.10 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м и менее |
| Кросс 1500 м (мин, с) | 8,10 | 8,20 | 8,30 | 8,40 | 8,50 | 9,10 | 9,30 | 9,50 | 10,10 | 10,11 и более |

|  |
| --- |
| VIII класс |
| Контрольное упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Бег 60 м (с) | 9,1 | 9,4 | 9,7 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 11,3 | 11,4 и более |
| Бег 1500 м (мин, с) | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 7.00 | 7.15 | 7.20 | 7.40 | 7.50 | 8.00 | 8.01 и более |
| Прыжок в длину (см) | 390 | 380 | 370 | 360 | 350 | 330 | 310 | 290 | 270 | 269 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 120 | 115 | – | – | 110 | 105 | – | 100 | 95 | 90 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 42 | 39 | 36 | 33 | 31 | 29 | 26 | 23 | 20 | 19 и менее |
| Бег на лыжах 2 км (мин, с) | 12.40 | 13.00 | 13.20 | 13.40 | 14.00 | 14.10 | 14.20 | 14.30 | 14.40 | 14.41 и более |
| Плавание 25 м (мин, с);50 м, 25 м – без учёта времени | 45,0 | 50,0 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м и менее |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 10.20 | 10.30 | 10.40 | 10.50 | 11.00 | 11.10 | 11.20 | 11.30 | 11.40 | 11.41 и более |
| Девушки |
| Бег 60 м (с) | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,9 | 11,2 | 11,5 | 11,6 и более |
| Бег 1500 м (мин, с) | 6.35 | 6.45 | 6.55 | 7.15 | 7.25 | 7.35 | 7.55 | 8.05 | 8.15 | 8.16 и более |
| Прыжок в длину (см) | 330 | 320 | 310 | 300 | 290 | 273 | 256 | 240 | 224 | 223 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 110 | 105 | – | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 26 | 24 | 22 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 и менее |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 21 | 19 | 17 | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 и менее |
| Бег на лыжах 2 км (мин, с) | 13.50 | 14.00 | 14.10 | 14.20 | 14.30 | 14.40 | 14.50 | 15.00 | 15.10 | 15.11 и более |
| Плавание 25 м (мин, с);50 м, 25 м – без учёта времени | 57.0 | 1.07,0 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м и менее |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 11.10 | 11.30 | 11.50 | 12.10 | 12.30 | 12.50 | 13.10 | 13.30 | 13.50 | 13.51 и более |

|  |
| --- |
| IX класс |
| Контрольное упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Бег 60 м (с) | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 9,7 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,8 и более |
| Бег 2000 м (мин, с) | 8.04 | 8.30 | 8.58 | 9.24 | 9.50 | 10.08 | 10.24 | 10.40 | 10.56 | 10.57 и более |
| Прыжок в длину (см) | 424 | 410 | 396 | 383 | 370 | 350 | 330 | 310 | 290 | 289 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 125 | 120 | 115 | – | 110 | – | – | 105 | 100 | 95 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 44 | 42 | 40 | 38 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 | 24 и менее |
| Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 14.50 | 15.30 | 16.10 | 16.50 | 17.30 | 18.00 | 18.30 | 19.00 | 19.30 | 19.31 и более |
| Плавание 50 м (мин, с);50 м, 25 м – без учёта времени | 1.05 | 1.10 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м и менее |
| Кросс 3000 м (мин, с) | 15.10 | 15.30 | 15.50 | 16.10 | 16.30 | 16.50 | 17.10 | 17.30 | 17.50 | 17.51 и более |
| Девушки |
| Бег 60 м (с) | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,0 и более |
| Бег 1500 м (мин, с) | 6.15 | 6.25 | 6.35 | 6.55 | 7.05 | 7.15 | 7.35 | 7.45 | 7.55 | 7.56 и более |
| Прыжок в длину (см) | 376 | 360 | 342 | 326 | 310 | 292 | 276 | 260 | 244 | 243 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 27 | 25 | 23 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 и менее |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 23 | 20 | 19 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 и менее |
| Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 16.15 | 16.50 | 17.26 | 18.03 | 18.40 | 19.13 | 19.46 | 20.20 | 20.53 | 20.54 и более |
| Плавание 50 м (мин, с);50 м, 25 м – без учёта времени | 1.30 | 1.40 | – | – | 50 м | – | – | 25 м | – | 10 м и менее |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 11.0 | 11.20 | 11.35 | 11.50 | 12.10 | 12.45 | 13.10 | 13.30 | 13.50 | 13.51 и более |

|  |
| --- |
| X класс |
| Контрольное упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Бег 100 м (с) | 13,9 | 14,2 | 14,5 | 14,7 | 14,9 | 15,1 | 15,3 | 15,5 | 15,7 | 15,8 и более |
| Бег 3000 м (мин, с) | 14.40 | 15.00 | 15.20 | 15.40 | 16.00 | 16.20 | 16.40 | 17.00 | 17.20 | 17.21 и более |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 8.04 | 8.20 | 8.36 | 8.52 | 9.10 | 9.33 | 9.56 | 10.20 | 10.43 | 10.44 и более |
| Кросс 3000 м (мин, с) | 13.10 | 13.30 | 13.50 | 14.10 | 14.30 | 14.50 | 15.10 | 15.30 | 15.50 | 15.51 и более |
| Прыжок в длину (см) | 463 | 450 | 436 | 423 | 410 | 382 | 356 | 330 | 304 | 303 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 130 | 125 | 120 | – | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 47 | 45 | 43 | 41 | 40 | 37 | 34 | 31 | 28 | 27 и менее |
| Метание гранаты 700 г с разбега (м) | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 и менее |
| Удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с) | 6 | 5 | – | – | 4 | – | – | 3 | 2 | 1 и менее |
| Подъём переворотом (раз) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Подъём силой (раз) | 4 | 3 | – | – | 2 | – | – | 1 | – | – |
| Сгибание–разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 и менее |
| Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 14,50 | 15,10 | 15,25 | 15,50 | 16,05 | 16,30 | 18,50 | 17,10 | 17,30 | 17,31 и более |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 26.10 | 27.00 | 27.50 | 28.40 | 29.30 | 30.00 | 30.30 | 31.00 | 31.30 | 31.31 и более |
| Плавание 50 м (мин, с);50 м, 25 м – без учёта времени | 1.05 | 1.10 | 1.13 | 1.17 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 50 м | – | 25 м и менее |
| Девушки |
| Бег 100 м (с) | 15,7 | 16,0 | 16,3 | 16,5 | 16,7 | 17 | 17,2 | 17,4 | 17,6 | 17,7 и более |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 10.32 | 11.00 | 11.28 | 11.54 | 12.20 | 12.40 | 13.00 | 13.20 | 13.40 | 13.41 и более |
| Прыжок в длину (см) | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 317 | 303 | 290 | 277 | 276 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 | 21 | 19 | 18 | 16 | 15 и менее |
| Сгибание–разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 16 | 15 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 24 | 21 | 19 | 18 | 17 | 15 | 12 | 11 | 10 | 9 и менее |
| Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 16.00 | 16.30 | 17.05 | 17.50 | 18.15 | 18.55 | 19.20 | 19.50 | 20.30 | 20.31 и более |
| Плавание 50 м (мин, с);25 м, 10 м – без учёта времени | 1.05 | 1.10 | 1.13 | 1.16 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 25 м | – | 10 м и менее |
| XI класс |
| Контрольное упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Бег 100 м (с) | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,5 | 14,8 | 15,1 | 15,4 | 15,5 | 15,6 | 15,7 и более |
| Бег 3000 м (мин, с) | 14.30 | 14.50 | 15.10 | 15.35 | 15.55 | 16.20 | 16.40 | 17.00 | 17.20 | 17.21 и более |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 8.03 | 8.20 | 8.37 | 8.54 | 9.10 | 9.37 | 10.04 | 10.30 | 10.57 | 10.58 и более |
| Кросс 3000 м (мин, с) | 12.50 | 13.30 | 14.10 | 14.50 | 15.30 | 16.00 | 16.25 | 16.50 | 17.20 | 17.21 и более |
| Прыжок в длину (см) | 468 | 450 | 432 | 416 | 400 | 394 | 387 | 380 | 373 | 372 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | – | – | 125 | 120 | – | 115 | 110 | 105 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 58 | 55 | 50 | 47 | 43 | 40 | 38 | 35 | 31 | 30 и менее |
| Метание гранаты 700 г с разбега (м) | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 23 и менее |
| Удержание ног в положении угла в упоре на брусьях (с) | 9 | 8 | 7 | – | 6 | 5 | – | 4 | 3 | 2 и менее |
| Подъём переворотом (раз) | 5 | 4 | – | – | 3 | – | – | 2 | 1 |  |
| Подъём силой (раз) | 5 | 4 | – | – | 3 | – | – | 2 | 1 |  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 13 | 12 | 11 | – | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 и менее |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25.10 | 26.00 | 26.50 | 27.40 | 28.30 | 29.20 | 30.10 | 31.00 | 31.50 | 30.51 и более |
| Плавание 50 м (мин, с);50 м, 25 м, 10 м – без учёта времени | 45,0 | 50,0 | 54,0 | 57,0 | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 50 м | 25 м | 10 м и менее |
| Девушки |
| Бег 100 м (с) | 15,2 | 15,5 | 15,8 | 16,1 | 16,3 | 16,6 | 16,8 | 17,0 | 17,2 | 17,3 и более |
| Кросс 2000 м (мин, с) | 10.17 | 10.30 | 10.43 | 10.56 | 12.10 | 12.30 | 12.50 | 13.10 | 13.30 | 13.31 и более |
| Прыжок в длину (см) | 396 | 380 | 362 | 346 | 330 | 324 | 317 | 310 | 305 | 304 и менее |
| Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 105 | – | 100 | 95 | – | 90 | 85 | 80 и менее |
| Метание мяча 150 г с разбега (м) | 35 | 32 | 29 | 27 | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 | 15 и менее |
| Сгибание–разгибание рук в упоре лёжа (раз) | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 16.00 | 16.30 | 17.05 | 17.50 | 18.15 | 18.55 | 19.20 | 19.50 | 20.30 | 20.31 и более |
| Плавание 50 м (мин, с);50 м, 25 м, 10 м – без учёта времени | 55,0 | 1.00 | 1.04 | 1.07 | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 50 м | 25 м | 10 м и менее |

Приложение 4

ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ I–IV КЛАССОВ

I КЛАСС, ДЕВОЧКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 94 и менее | 95 | 100 | 105 | 110 | 114 | 117 | 120 | 125 | 130 и более |
| 2 | Челночный бег 4 х 9 м (с) | 14,7 и более | 14,6 | 14,0 | 13,6 | 13,3 | 13,1 | 12,8 | 12,5 | 12,2 | 11,8 и менее |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз | 10 и менее | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 22 и более |
| 4 | Наклон вперёд (см) | -3 и менее | –2 | –1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 и более |
| 5 | Бег 30 м (с) | 7,8 и более | 7,7 | 7,4 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 6,4 | 6,3 | 6,1 и менее |
| 6 | Шестиминутный бег (м) или бег 500 м (мин, с) | 650 и менее4,11 и более | 6604,10 | 7603,50 | 8003,40 | 8503,30 | 8903,20 | 9203,10 | 9703,00 | 10002,50 | 1110 и более2,30 и менее |

I КЛАСС, МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 103 и менее | 104 | 110 | 115 | 120 | 122 | 127 | 130 | 136 | 142 и более |
| 2 | Челночный бег 4 х 9 м (с) | 14,0 и более | 13,9 | 13,3 | 13,0 | 12,8 | 12,5 | 12,3 | 12,0 | 11,8 | 11,4 и менее |
| 3 | Вис на согнутых руках (с) | 2 и менее | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 23 и более |
| 4 | Наклон вперёд (см) | -7 и менее | –6 | –3 | –1 | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 10 и более |
| 5 | Бег 30 м (с) | 7,6 и более | 7,5 | 7,2 | 7,0 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 и менее |
| 6 | Шестиминутный бег (м)или бег 800 м (мин, с) | 700 и менее6,31 и более | 7106,30 | 8006,00 | 8605,30 | 9005,10 | 9505,00 | 10004,50 | 10204,40 | 10804,20 | 1140 и более4,00 и менее |

II КЛАСС, ДЕВОЧКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 100 и менее | 101 | 114 | 119 | 123 | 125 | 130 | 132 | 137 | 142 и более |
| 2 | Челночный бег 4 х 9 м (с) | 13,9 и более | 13,8 | 13,1 | 12,9 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 | 11,4 и менее |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз | 10 и менее | 11 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 24 и более |
| 4 | Наклон вперёд (см) | -5 и менее | –4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 | 10 | 12 и более |
| 5 | Бег 30 м (с) | 7,6 и более | 7,5 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,6 | 6,4 | 6,3 | 6,1 | 6,0 и менее |
| 6 | Шестиминутный бег (м)или бег 800 м (мин, с) | 700 и менее6,41 и более | 7106,40 | 8006,00 | 8705,30 | 9205,10 | 9604,50 | 10004,40 | 10304,30 | 10804,20 | 1150 и более4,00 и менее |

II КЛАСС, МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 109 и менее | 110 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 142 | 148 | 154 и более |
| 2 | Челночный бег 4 х 9 м (с) | 13,3 и более | 13,2 | 12,7 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,0 и менее |
| 3 | Вис на согнутых руках (с) | 2 и менее | 3 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 18 | 22 | 29 и более |
| 4 | Наклон вперёд (см) | -7 и менее | –6 | –2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 5 | 7 | 10 и более |
| 5 | Бег 30 м (с) | 7,4 и более | 7,3 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 5,9 | 5,7 и менее |
| 6 | Шестиминутный бег (м)или бег 1000 м (мин, с) | 760 и менее7,41 и более | 7707,40 | 8906,50 | 9506,20 | 10006,00 | 10305,50 | 10905,30 | 11305,20 | 11905,00 | 1220 и более4,50 и менее |

III КЛАСС, ДЕВОЧКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 114 и менее | 115 | 121 | 127 | 131 | 135 | 138 | 141 | 147 | 154 и более |
| 2 | Челночный бег 4 х 9 м (с) | 13,3 и более | 13,2 | 12,7 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,9 | 11,6 | 11,4 | 11,1 и менее |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз | 13 и менее | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 и более |
| 4 | Наклон вперёд (см) | -4 и менее | –3 | 0 | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 и более |
| 5 | Бег 30 м (с) | 7,3 и более | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 5,9 | 5,8 и менее |
| 6 | Шестиминутный бег (м)или бег 800 м (мин, с) | 770 и менее6,11 и более | 7806,10 | 8905,20 | 9305,00 | 9804,50 | 10004,40 | 10304,30 | 10804,20 | 11204,00 | 1190 и более3,50 и менее |

III КЛАСС, МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 126 и менее | 127 | 132 | 139 | 142 | 146 | 150 | 153 | 159 | 165 и более |
| 2 | Челночный бег 4 х 9 м (с) | 12,7 и более | 12,6 | 12,1 | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,6 и менее |
| 3 | Вис на согнутых руках (с) | 5 и менее | 6 | 9 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 | 30 | 37 и более |
| 4 | Наклон вперёд (см) | -7 и менее | –6 | –3 | 0 | 1 | 3 | 4 | 5 | 8 | 10 и более |
| 5 | Бег 30 м (с) | 6,9 и более | 6,8 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,7 | 5,5 и менее |
| 6 | Шестиминутный бег (м)или бег 1000 м (мин, с) | 910 и менее6,31 и более | 9206,30 | 10006,00 | 10405,45 | 10805,35 | 11105,25 | 11505,15 | 12004,55 | 12304,45 | 1280 и более4,35 и менее |

IV КЛАСС, ДЕВОЧКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 124 и менее | 125 | 131 | 136 | 140 | 143 | 148 | 150 | 155 | 163 и более |
| 2 | Челночный бег 4 х 9 м (с) | 12,7 и более | 12,6 | 12,3 | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,5 | 11,2 | 11,0 | 10,8 и менее |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз | 14 именее | 15 | 17 | 18 | 19 | – | 20 | 22 | 23 | 25 и более |
| 4 | Наклон вперёд (см) | -5 и менее | –4 | –1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 | 10 | 12 и более |
| 5 | Бег 30 м (с) | 7,3 и более | 7,2 | 6,8 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 и менее |
| 6 | Шестиминутный бег (м)или бег 800 м (мин, с) | 830 и менее5,41 и более | 8405,40 | 9405,10 | 9804,50 | 10004,40 | 10404,30 | 10704,20 | 11004,10 | 11503,50 | 1210 и более3,40 и менее |

IV КЛАСС, МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тестовое упражнение | Уровни и оценка результатов |
| Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 134 и менее | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 и более |
| 2 | Челночный бег 4 х 9 м (с) | 12,2 и более | 12,1 | 11,8 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 и менее |
| 3 | Вис на согнутых руках (с) | 6 и менее | 7 | 10 | 13 | 15 | 18 | 21 | 25 | 30 | 42 и более |
| 4 | Наклон вперёд (см) | -7 и менее | –6 | –3 | –1 | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 8 и более |
| 5 | Бег 30 м (с) | 6,9 и более | 6,8 | 6,7 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,8 | 5,7 и менее |
| 6 | Шестиминутный бег (м)или бег 1000 м (мин, с) | 990 и менее6,01 и более | 10006,00 | 10405,50 | 11005,30 | 11505,10 | 12005,00 | 12304,50 | 12504,40 | 13004,30 | 1350 и более4,20 и менее |

10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

УЧАЩИХСЯ V–XI КЛАССОВ

V класс

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовое упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 5 | 3 | 1 | 0 | -1 | -2 | -3 | -4 | -5 | -6 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | – | – | – |
| Бег 30 м (с) | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,1 | 6,2 | 6,3 | 6,5 | 6,8 | 6,9 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 9,9 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,8 | 11,0 | 11,1 | 11,4 | 11,5 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 175 | 170 | 165 | 157 | 153 | 148 | 143 | 138 | 137 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,05 | 4,15 | 4,25 | 4,35 | 4,45 | 4,55 | 5,05 | 5,15 | 5,25 | 5,26 и более |
| Девочки |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 27 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,8 | 5,9 | 6,1 | 6,2 | 6,3 | 6,4 | 6,5 | 7,0 | 7,2 | 7,3 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 11,4 | 11,5 | 11,7 | 11,9 | 12,2 | 12,5 | 12,6 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 124 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,40 | 4,50 | 5,00 | 5,10 | 5,20 | 5,30 | 5,40 | 5,50 | 6.10 | 6.11 и более |

VI класс

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовое упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 6 | 4 | 2 | 0 | -1 | -2 | -3 | -4 | -5 | -6 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | – | – |
| Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 6,6 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 9,7 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 11,2 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 159 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,00 | 4,05 | 4,10 | 4,15 | 4,25 | 4,30 | 4,40 | 4,50 | 5,10 | 5,11 и более |
| Девочки |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 29 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,7 | 5,8 | 6,0 | 6,1 | 6,2 | 6,3 | 6,7 | 7,0 | 7,1 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 10,6 | 10,7 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 12,0 | 12,4 | 12,5 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 129 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 5.20 | 5.30 | 5.40 | 5.50 | 6.10 | 6.11 и более |

VII класс

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовое упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -2 | -3 | -4 | -5 | -6 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | – |
| Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,4 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 9,5 | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 10,9 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 174 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3.55 | 4.00 | 4.10 | 4.15 | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.01 и более |
| Девочки |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 31 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,5 | 6,8 | 6,9 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 10,5 | 10,6 | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 11,3 | 11,5 | 11,9 | 12,3 | 12,4 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 134 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4.35 | 4.45 | 4.55 | 5.05 | 5.15 | 5.25 | 5.35 | 5.45 | 6.05 | 6.06 и более |

VIII класс

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовое упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -2 | -4 | -5 | -6 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,9 | 6,0 | 6,1 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 9,2 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,3 | 10,6 | 10,7 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 215 | 210 | 208 | 205 | 200 | 198 | 195 | 190 | 189 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3.50 | 3.55 | 4.00 | 4.05 | 4.10 | 4.15 | 4.25 | 4.30 | 4.45 | 4.46 и более |
| Девочки |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 33 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,0 | 6,4 | 6,6 | 6,7 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 10,3 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,3 | 11,8 | 12,1 | 12,2 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 139 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4.35 | 4.45 | 4.55 | 5.05 | 5.15 | 5.25 | 5.35 | 5.45 | 6.05 | 6.06 и более |

IX класс

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовое упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мальчики |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -2 | -4 | -5 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,9 | 6,0 | 6,1 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 9,1 | 9,3 | 9,4 | 9,6 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,2 | 10,5 | 10,6 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 225 | 220 | 215 | 210 | 208 | 205 | 200 | 198 | 195 | 194 и менее |
| Бег 1500 м (мин, с) | 5.45 | 5.55 | 6.05 | 6.25 | 6.35 | 6.45 | 7.05 | 7.15 | 7.25 | 7.26 и более |
| Девочки |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 35 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,7 | 5,8 | 5,9 | 6,3 | 6,5 | 6,6 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 10,9 | 11,1 | 11,4 | 11,5 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 144 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 5.20 | 5.30 | 5.40 | 6.00 | 6.01 и более |

X класс

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовое упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -2 | -3 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 и менее |
| Бег 30 м (с) | 4,8 | 4,9 | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 5,9 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 9,0 | 9,2 | 9,3 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,3 | 10,4 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 208 | 205 | 202 | 200 | 199 и менее |
| Бег 1500 м (мин, с) | 5.35 | 5.45 | 5.55 | 6.15 | 6.25 | 6.35 | 6.55 | 7.05 | 7.15 | 7.16 и более |
| Девушки |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 37 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 6,0 | 6,2 | 6,3 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 10,9 | 11,1 | 11,2 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 149 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 5.20 | 5.30 | 5.40 | 6.00 | 6.01 и более |

XI класс

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовое упражнение | Балл |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | -1 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 и менее |
| Бег 30 м (с) | 4,5 | 4,7 | 4,8 | 4,9 | 5,0 | 5,1 | 5,2 | 5,4 | 5,5 | 5,6 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 8,9 | 9,1 | 9,2 | 9,4 | 9,5 | 9,6 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 212 | 210 | 207 | 205 | 204 и менее |
| Бег 1500 м (мин, с) | 5.34 | 5.40 | 5.45 | 6.00 | 6.08 | 6.16 | 6.28 | 6.40 | 6.59 | 7.00 и более |
| Девушки |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 и менее |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 37 и менее |
| Бег 30 м (с) | 5,0 | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,6 | 5,7 | 6,1 | 6,3 | 6,4 и более |
| Челночный бег 4 х 9 м (с) | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 | 10,8 | 10,9 | 11,1 | 11,2 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 149 и менее |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4.25 | 4.35 | 4.45 | 4.55 | 5.05 | 5.15 | 5.25 | 5.35 | 5.55 | 5.56 и более |

### ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень физической подготовленности | Средний балл | Соответствие10-балльной шкале |
| Высокий | 9,5–10 | 10 |
| 8,5–9,4 | 9 |
| Выше среднего | 7,5–8,4 | 8 |
| 6,5–7,4 | 7 |
| Средний | 5,5–6,4 | 6 |
| 4,5–5,4 | 5 |
| Ниже среднего | 3,5–4,4 | 4 |
| 2,5–3,4 | 3 |
| Низкий | 1,5–2,4 | 2 |
| 0,5–1,4 | 1 |
| 0,4 и менее | 0 |

Приложение 5

Примеры проведения итоговой аттестации учащихся III–XI классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отметка заI четверть | Отметка заII четверть | Отметка заIII четверть | Отметка заIV четверть | Годовая отметка |
| 9 | 10 | 9 | 10 | 10 |
| 8 | 9 | 10 | «освобождён» | 9 |
| 10 | 8 | 10 | «н/а» (без уважительной причины) | 7 |
| 8 | 10 | «н/а» (по уважительной причине) | «н/а» (без уважительной причины) | 6 |
| «зачтено» | 10 | 9 | 10 | 10 |
| «н/а» (по уважительной причине) | «н/а» (по уважительной причине) | 8 | 10 | 9 |
| 9 | 10 | «зачтено» | «зачтено» | 10 |
| «зачтено» | «зачтено» | «н/а» (по уважительной причине) | «н/а» (по уважительной причине) | «зачтено» |
| «зачтено» | «зачтено» | «н/а» (по уважительной причине) | «освобождён» | «зачтено» |
| «освобождён» | «освобождён» | «зачтено» | «зачтено» | «зачтено» |
| «освобождён» | «освобождён» | «освобождён» | «зачтено» | «освобождён» |
| «н/а» (по уважительной причине) | «н/а» (по уважительной причине) | «н/а» (по уважительной причине) | «освобождён» | «н/а» (по уважительной причине) |

Размещено на Allbest.ru