

Приложение к ООП НОО

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Особенности оценки предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»

1. Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:	Способ оценки
Выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток.	Устный опрос
Приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня.	Устный опрос
Соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий.	Устный опрос
Анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения.	Устный опрос
Демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения.	Устный опрос
Демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами.	Устный опрос
Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).	Устный опрос
Играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.	Устный опрос
К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:	Способ оценки
Демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием.	Устный опрос
Измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями.	Устный опрос
Выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию.	Контрольный норматив
Демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении.	Контрольный норматив
Выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега.	Контрольный норматив

Передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением.	Контрольный норматив
Организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр.	Контрольный норматив
Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Контрольный норматив
К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:	Способ оценки
Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки.	Устный опрос
Демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой.	Устный опрос
Измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок.	Устный опрос
Выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления.	Устный опрос
Выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении.	Устный опрос
Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд.	Контрольный норматив
Передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом.	Контрольный норматив
Демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге.	Контрольный норматив
Демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька.	Контрольный норматив
Выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя.	Контрольный норматив

Передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом.	Контрольный норматив
Выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой).	Контрольный норматив
Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.	Контрольный норматив
К концу обучения в 4 классе обучающийся научится	Способ оценки

Объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины.	Устный опрос
Осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Устный опрос
Приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.	Устный опрос
Приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой.	Устный опрос
Проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости.	Устный опрос
Демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя).	Контрольный норматив
Демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	Контрольный норматив
Демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение.	Контрольный норматив
Выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	Контрольный норматив
Выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность.	Контрольный норматив
Демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося).	Контрольный норматив
Выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности.	Контрольный норматив
Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.	Контрольный норматив

2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию

В первом классе обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся вторых-четвертых классов осуществляется по пятибалльной системе оценивания. Для тестовых работ, результат прохождения которых фиксируется в ином количестве баллов или иных значениях, педагогом разрабатывается шкала перерасчета полученного результата в отметку по пятибалльной шкале.

3. График контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Тип контроля	Срок проведения	Классы
Стартовая диагностика (комплексная работа)	Стартовая диагностика	Сентябрь	1
Проверка домашнего задания	Текущий	На каждом занятии	2-4
Устный опрос	Тематический	По итогам освоения темы	1-4
Контрольный норматив	Тематический	По итогам освоения темы	2-4

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	Тематический	По итогам освоения темы	1-4
--	--------------	-------------------------	-----

4. Медицинские группы для занятий физической культурой

1. Определение медицинской группы обучающемуся для занятий физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

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

3. К **основной медицинской группе** для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К **подготовительной медицинской группе** для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико- лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся допускаются, но с ограничениями.

Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

5. **Специальная медицинская группа** для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б". К **специальной подгруппе "А"** (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно -силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К **специальной подгруппе "Б"** (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации, от занятия на уроке физкультуры освобождается.

6. Отнесение ребенка к соответствующей медицинской группе для занятий физической культурой происходит на основании Листа здоровья в журнале медицинского работника, заполненного медицинским персоналом Лицея, содержание которого доводится им до сведения классного руководителя и учителей физической культуры.

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

1. Требования к внешнему виду и посещению уроков

1.1. 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 и охраны труда.

1.2. Спортивную форму обучающихся определяет Положение о Единых требованиях к школьной форме и внешнему виду обучающихся в МБОУ СОШ №1.

- все обучающиеся для урока физической культуры обязаны иметь спортивную форму: - для занятий в спортивном зале — белая футболка без рисунков, черные или темносиние спортивные брюки, спортивные трусы черного или темно-синего цвета средней длины для занятий гимнастикой;
- для занятий на спортивной площадке - спортивный костюм: длинные спортивные брюки и куртка с длинным рукавом в соответствии с погодными условиями.

1.3. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- он не может быть допущен к практическим занятиям физической культурой;
- обучающийся находится на уроке физической культуры и выполняет задание учителя по изучению теоретического материала урока, следует всем указаниям учителя физкультуры; - неудовлетворительная отметка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, если данное нарушение допускается впервые, если повторно (следующий урок), то учитель физической культуры обращается к классному руководителю и родителям обучающегося о принятии необходимых мер и выставляет неудовлетворительную отметку. В электронном журнале учитель обязан сделать соответствующую запись на данный урок как комментарий. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

1.4. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

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

1.6. Обучающимся, занимающимся вне Школы во второй половине дня в спортивных школах и секциях при большой физической нагрузке, возможно частичное посещение уроков физической культуры в школе при условии предоставления справки из спортивного учреждения с указанием информации о нагрузке и присвоенного спортивного разряда, а также наличия Заявления родителей согласованного с директором МБОУ СОШ №1.

2. Порядок оценивания результатов физического воспитания

2.1 Оценивание обучающихся осуществляется следующим образом:

2-4 классов происходит по 5-балльной системе;

- при выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала;
- количество текущих отметок для выставления отметки за предметный модуль - не менее трех за четверть.

2.2 Оценивание обучающихся 2-4 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки происходит следующим образом:

2.2.1 Если обучающийся имеет освобождение от урока физической культуры по медицинским показаниям, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке. Если обучающийся имеет освобождение от урока физической культуры по медицинским показаниям и не присутствует на уроках физкультуры (по Заявлению родителей, согласованному с администрацией) или, присутствуя на уроке, не может выполнять задания учителя, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения только задания по теоретической части (без снижения отметки за отсутствие выполнения практической части программы).

2.2.2 Порядок выполнения и сдачи задания.

- 2.2.3 После предоставления медицинского обоснования освобождения от практической части занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику задание по теоретической части, которые соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся.
- 2.2.4 при аттестации в форме зачета получают отметку за каждый из трех вопросов зачета,
- 2.2.5 отдельно поощряется выступление обучающихся перед своими одноклассниками по теории предложенного им вопроса.

3. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

3.1 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 5 (*отлично*) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые для своего возраста нормативы по физической культуре.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной 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.
- Стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями, несмотря на проблемы со здоровьем. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем.
- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

3.2 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 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 занятий.
- Мотивирован к занятиям физическими упражнениями, несмотря на выраженные отклонения в состоянии здоровья, Есть положительные изменения в физических возможностях, 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 для своего возраста нормативов по физической культуре.
- 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.
- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

3.3 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 3 (*удовлетворительно*) в зависимости от следующих конкретных условий.

- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Имеет проблемы в физической подготовке, но при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
- Частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

3.4 Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 2 (*неудовлетворительно*) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
 - 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.
4. **Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)**
- 4.1 При выставлении отметки за предметный модуль отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.
 - 4.2 Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А или Б), должны быть аттестованы по результатам сдачи учителю теоретического материала по предмету и выполнения домашнего письменного задания.
 - 4.3 Обучающихся со специальной медицинской группой здоровья необходимо оценивать за их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.
 - 4.4 При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.
 - 4.5 При условии регулярного посещения занятий, старательного выполнения заданий учителя, овладения доступными навыками здорового образа жизни, ученик положительно аттестуется по итогам предметного модуля, полугодия и учебного года.

«Нормативы по физической культуре»
Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения, 1 класс	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек	12,3	13,0	13,5	12,6	13,2	13,7
Челночный бег 3×10 м, сек	9,9	10,8	11,2	10,8	11,3	11,7
Бег 30 м, с	8,3	8,6	9,6	8,8	9,1	10,1
Подтягивание на перекладине из виса, раз	3	2	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12	7	4	9	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	8	3	8	5	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	15	12	11	14	11	10
Прыжок в длину с места, см	115	95	85	107	87	77
Прыжок в длину с разбега, см	220	170	150	190	160	140
Прыжок в высоту с разбега, см	70	65	60	60	55	50
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	60	50	40	70	60	50
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз	35	30	25	40	35	30
Наклон сидя на полу, на гибкость, см	7	3	1	9	5	3
Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см	305	220	210	250	155	145
Метание мяча с разбега на дальность, м	18	15	10	12	10	5

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения, 2 класс	Гальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,9	13,3
Челночный бег 3×10 м, сек	9,5	10,3	10,8	10,0	10,7	11,2
Бег 30 м, с	8,3	8,6	9,6	8,8	9,1	10,1
Подтягивание на перекладине из виса, раз	4	3	2			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	14	9	5	10	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	17	10	4	10	6	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	33	20	16	28	18	13
Прыжок в длину с места, см	130	112	100	125	110	95
Прыжок в длину с разбега, см	240	180	160	210	170	150
Прыжок в высоту с разбега, см	80	75	70	70	65	60
Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.50	10.30	13.00	9.40	11.30	14.00
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	70	60	50	80	70	60
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз	40	35	30	45	40	35
Наклон сидя на полу, на гибкость, см	7	3	1	9	5	3
Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см	300	200	15 0	200	150	100
Метание мяча с разбегу на дальность, м	20	17	13	15	12	10

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения, 3 класс	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек	11,9	12,5	13,1	12,2	12,7	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	9,8	10,5	9,4	10,2	10,8
Бег 30 м, с	5,9	6,5	7,1	6,1	6,6	7,3
Бег 60 м, с	11,8	12,8	13,8	12,4	13,4	14,2
Бег 300 м, с	1.22	1.27	1.32	1.30	1.35	1.40
Бег 1000 м, с	5.12	6.30	7.21	5.55	6.55	7.45
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5	4	2	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	16	10	6	12	7	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	18	11	5	12	7	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	37	25	20	32	22	17
Прыжок в длину с места, см	142	122	108	137	117	103
Прыжок в длину с разбега, см	260	200	180	220	180	170
Прыжок в высоту с разбега, см	85	80	75	75	70	65
Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.55	9.20	11.25	8.18	10.0	12.45
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	80	70	60	90	80	70
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз	45	40	35	50	45	40
Наклон сидя на полу, на гибкость, см	7	3	1	9	5	3

Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см	400	300	200	300	200	150
Метание мяча с разбегу на дальность, м	24	20	16	16	13	11

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения, 4 класс	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек	11,7	12,3	12,8	12,0	12,5	13,0
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,5	10,0	9,0	9,8	10,5
Бег 30 м, с	5,6	6,2	6,7	5,8	6,4	6,9
Бег 60 м, с	11,2	12,2	13,0	11,8	12,6	13,2
Бег 300 м, с	1.12	1.17	1.22	1.20	1.25	1.30
Бег 1000 м, с	4.50	5.50	6.10	5.10	6.20	6.30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	6	4	2	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	19	12	7	14	9	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	13	8	13	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	41	30	23	35	25	20
Прыжок в длину с места, см	152	132	118	145	125	112
Прыжок в длину с разбега, см	285	225	210	250	200	190
Прыжок в высоту с разбега, см	90	85	80	80	75	70
Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6.45	7.45	8.45	7.40	8.40	11.00
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	90	80	70	100	90	80
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз	50	45	40	55	50	45
Наклон сидя на полу, на гибкость, см	8	4	2	10	5	3
Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см	500	400	300	400	300	200
Метание мяча с разбегу на дальность, м	27	22	19	18	15	13

Проведение уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре «Лыжная подготовка»

Рекомендованные нормы СанПиН по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе в зимний период

Климатическая зона	Возраст учащихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе.			
Средняя полоса РФ	Возраст обучающихся	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с	При скорости ветра от 6-10 м/с
	до 12 лет (3-4 кл)	-9 С	-6 С	-3 С	Занятия не проводятся
	12-13 лет (5-6 кл)	-12 С	-8 С	- 5 С	
	14-15 лет (7-8 кл)	-15 С	-12 С	- 8 С	
	16-17 лет (9-11 кл)	-16 С	-15 С	- 10 С	

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Одежда и обувь. Одежда и обувь занимающихся должна соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими и непромокаемыми. Необходимы легкая непродуваемая куртка, теплые непромокаемые спортивные штаны, теплое нижнее белье, лыжная спортивная шапочка, варежки или специальные перчатки, теплые шерстяные носки. Одежда должна быть легкой, теплой и не стесняющей движений. **Лыжи, крепления и палки.** Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (до вытянутой руки или чуть короче). Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника. Они считаются правильно подобранными, когда доходят до уровня плеча (для конькового хода применяются немного длиннее). Пластиковые лыжи необходимо обрабатывать специальными **парафинами** в зависимости от температуры воздуха (под колодкой необходимо смазывать **мазью**, чтобы не было отдачи).

Правила переноски лыжного инвентаря:

- переноска лыж до места занятия должна быть организованной;
- лыжи и палки необходимо носить в **вертикальном положении (палки острыми концами вниз)**, не размахивая ими в строю;
- лыжи для хранения должны быть связаны в пару или скреплены друг с другом специальным приспособлением и подписаны. **Правила во время занятий:**

- во время занятия необходимо следить за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно сообщить учителю;
- слушайте внимательно объяснение учителя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3 -4 м.) при спусках не менее 30м.;
- лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках; не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению;
- при спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы; - при падении на спуске нужно быстро подняться и *освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед;*
- запрещается бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации;
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;
- при получении травмы необходимо немедленно сообщить учителю о случившемся;
- по окончании занятия по команде учителя ученики возвращаются в школу организованно, вместе со всем классом;
- перед входом в школу необходимо отряхнуть одежду, инвентарь и обувь от снега;
- на перемене после урока необходимо переодеться в раздевалке спортивного зала и затем отнести одежду в большую раздевалку;
- лыжный инвентарь необходимо хорошо скрепить и поставить в ячейки около зала.

Правила для освобожденных учащихся:

- освобожденные ученики во время урока находятся на улице вместе со всем классом; - одежда освобожденных учеников должна быть теплой и непродуваемой, в соответствии с температурным режимом;
- освобожденные ученики находятся в месте, указанном учителем, и выполняют указания учителя; - освобожденным запрещается отвлекать занимающихся, мешать им выполнять задания, а также создавать шум и громко разговаривать;
- освобожденные ученики возвращаются в школу вместе со всем классом по команде учителя.

Правила поведения учащихся в раздевалках:

В раздевалках необходимо соблюдать порядок и тишину. **Запрещается:**

- шуметь, кричать и толкаться;
- мешать одноклассникам переодеваться; - выключать свет и устраивать беспорядок;

- пользоваться аэрозольными дезодорантами. Учащиеся, переодевшись и приготовившись к уроку выходят из раздевалки в холл перед спортзалом.

Подготовка к уроку по лыжам.

Утром перед 1-ым уроком оставить одежду для улицы в общей раздевалке. Лыжный инвентарь поставить в ячейки около спортивного зала. Перед уроком физкультуры на перемене взять одежду для улицы в общей раздевалке и подняться с ней в раздевалки спортзала. В раздевалках спортзала переодеться. Найти свой лыжный инвентарь в ячейках, вытащить и приготовиться к построению с инвентарем в спортивном зале. В спортивном зале проверяются присутствующие, внешний вид учеников, инвентарь и ставятся задачи урока. После этого, организованно, за учителем ученики спускаются по лестнице и проходят к центральному выходу. Необходимо соблюдать тишину и порядок, так как в это время уже идет урок!

После урока.

Переодеться в раздевалках спортзала. Сложить лыжную одежду в пакеты. Скрепить лыжный инвентарь. Поставить его в ячейки перед спортзалом. С разрешения учителя отнести лыжную одежду.