

Приложение к ООП СОО

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 10 классе обучающийся научится:	Способ оценки
Раздел «Знания о физической культуре»:	
Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества.	Устный опрос
Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.	Устный опрос
Положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и	Устный опрос
здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	
Раздел «Организация самостоятельных занятий»:	
Проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.	Устный опрос
Контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её	Устный опрос
эффективности.	
Планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	Устный опрос
Раздел «Физическое совершенствование»:	
Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.	Контрольный норматив
Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании.	Контрольный норматив

Выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки.	Контрольный норматив
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол).	Контрольный норматив
Демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	Контрольный норматив
К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:	Способ оценки
Раздел «Знания о физической культуре»:	
Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой	Устный опрос

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия.	Устный опрос
Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	Устный опрос
Раздел «Организация самостоятельных занятий»:	
Планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов.	Устный опрос
Организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок.	Устный опрос
Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	Устный опрос
Раздел «Физическое совершенствование»:	
Выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий.	Контрольный норматив
Выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании.	Контрольный норматив
Демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром.	Контрольный норматив
Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол).	Контрольный норматив

Выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне	Контрольный норматив
--	----------------------

2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по пятибалльной системе оценивания. Для письменных работ, результат прохождения которых фиксируется в баллах или иных значениях, разрабатывается шкала перерасчета полученного результата в отметку по пятибалльной шкале. Шкала перерасчета разрабатывается с учетом уровня сложности заданий, времени выполнения работы и иных характеристик письменной работы.

Отметки за промежуточную аттестацию обучающихся фиксируются педагогическим работником в журнале успеваемости и дневнике обучающегося в сроки и порядке, предусмотренном локальным нормативным актом школы.

3. График контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Тип контроля	Срок проведения	Классы
Стартовая диагностика (комплексная работа)	Стартовая диагностика	Сентябрь	10
Проверка домашнего задания	Текущий	На каждом занятии	10-11
Устный опрос	Тематический	По итогам освоения темы	10-11
Контрольный норматив	Тематический	По итогам освоения темы	10-11
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	Тематический	По итогам освоения темы	10-11

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 клиникалабораторной 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.

1.4 При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

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

1.6 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).

1.7 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 Школа № 34

2. Порядок оценивания результатов физического воспитания

- 2.1 Аттестация обучающихся по физической культуре производится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, Положением об итоговой аттестации выпускников 9-х и 11-х классов МБОУ «СОШ №1»
- 2.2 В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре всем обучающимся выпускных классов.
- 2.3 Оценивание обучающихся осуществляется следующим образом:
- 2.4 10-11 классов происходит по 5-балльной системе;
- 2.5 при выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала;
- 2.6 количество текущих отметок для выставления отметки за предметный модуль не менее трех за четверть и не менее шести за полугодие.
- 2.7 итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение предметного модуля полугодия (10-11 кл.)
- 2.8 Оценивание обучающихся 10-11 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:
- 2.9 Оценивание теоретической части проходит в форме зачета из трех вопросов, или компьютерной презентации, реферата (для обучающихся 10- 11 классов). Задание для проведения аттестации по предметным модулям (в 10-11 кл – полугодиям) выдается учителем физической культуры не позднее, чем за месяц до аттестации. При этом:
- 2.10 Во время урока физкультуры освобожденный по состоянию здоровья обучающийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей и по согласованию с администрацией, в читальном зале библиотеки или у кл. руководителя (если уроки не первые и не последние по расписанию). Теоретический материал изучается обучающимся самостоятельно. Кл. руководитель информирует учителя физкультуры о наличии согласованного Заявления.
- 2.11 Если урок физической культуры приходится на первый или последний по счету урок, то по заявлению родителей (утвержденному
- 2.12 директором Школы), освобожденный по состоянию здоровья обучающийся может находиться дома (первый урок) или уходить домой (если последний урок). Теоретический материал изучается обучающимся самостоятельно. Кл. руководитель информирует учителя физкультуры о наличии согласованного Заявления.
- 2.13 Если обучающийся имеет освобождение от урока физической культуры по медицинским показаниям, но присутствует на уроке
- 2.14 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
- 2.15 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).
- 2.16 Порядок выполнения и сдачи задания.
- 2.17 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.
- 2.18 Ученики отчитываются по выданному заданию не позднее чем на предпоследней неделе окончания предметного модуля у данного учителя предпоследней неделе полугодия

- (1011) и при аттестации в форме зачета получают отметку за каждый из трех вопросов зачета,
- 2.19 при аттестации в форме творческого задания получают отметку за содержание, наглядность и выполнение общих требований к презентации; получают отметку за полноту раскрытия темы, практическую значимость и выполнение общих требований к реферату. Отдельно поощряется выступление обучающихся перед своими одноклассниками по теории предложенного им вопроса.
- 2.20 В начале курса за оцениваемый период во время консультаций учитель предлагает обучающемуся форму отчета по теоретической части, или тему презентации, или доклада или реферата и знакомит с правилами оформления докладов/ рефератов, составляет с учеником план, выдает вопросы для зачета по теории.
- оформление сообщения (доклада) производится в следующем порядке:
титульный лист; оглавление; введение; основная часть; список литературы; приложения (таблицы, схемы, рисунки, графики);
 - объем сообщения (доклада):
 - оформление реферата (10-11 кл.) производится в следующем порядке: титульный лист; оглавление; введение; основная часть, разбитая на главы и параграфы; список литературы; приложения (таблицы, схемы, рисунки, графики);
 - объем реферата: от 10 до 15 страниц машинописного текста (шрифт размером 14 пунктов гарнитуры Times New Roman, интервал полуторный) или от 12 до 17 страниц рукописного текста;
 - Реферат должен быть сдан на ознакомление членами комиссии не позднее чем за две недели до окончания учебного периода.

Защита реферата (10-11 кл.) происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух преподавателей физической культуры и председателя методического объединения на последней неделе полугодия во время консультационных часов учителя или на уроке в присутствии класса и завуча школы.

Выполненную письменную работу в форме реферата, сообщения (доклада) обучающийся может представить как на бумажном носителе, так и на электронных носителях. Зачетные работы обучающихся хранятся у учителей физической культуры в течение текущего учебного года и до октября следующего учебного года.

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.

- Продemonстрировал 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, полугодовой (10-11 кл) 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
- 4.5 достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.
- 4.6 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 11 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек	9,1	9,9	10,7	10,1	10,9	11,7
Челночный бег 3×10 м, сек	7,0	7,7	8,0	7,9	8,7	9,0
Бег 30 м, с	4,5	4,8	5,1	5,0	5,4	5,7
Бег 60 м, с	8,0	8,7	9,3	9,3	10,0	10,7
Бег 100 м, с	13,5	14,3	14,7	16,0	17,2	17,8
Бег 300 м, мин, с	0.50	0.54	0.58	0.56	1.00	1.03
Бег 1000 м, мин, с	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
Кросс 3 км, мин, с	13.00	15.00	16.00	16.20	17.50	19.40
Подтягивание на перекладине из виса, раз	14	11	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	40	29	23	17	12	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	51	41	35	45	36	32
Прыжок в длину с места, см	230	205	185	185	170	155
Прыжок в длину с разбега, см	430	370	360	345	295	280
Прыжок в высоту с разбега, см	125	120	115	115	110	105
Бег на лыжах 5 км /3 км, мин, сек	25.30	27.10	28.45	17.45	19.30	21.30
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	140	130	120	150	140	130
Прыжок со скакалкой за 30 сек, раз	80	75	70	85	80	75
Наклон сидя на полу, на гибкость, см	12	7	5	16	9	6
Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см	900	800	600	650	550	450
Метание мяча с разбегу на дальность, м	42	37	32	28	23	20
Метание гранаты на дальность, 700 г / 500 г, м	33	28	25	20	15	11

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4×9 м с кубиками, сек	9,0	9,8	10,6	10,0	10,8	11,6
Челночный бег 3×10 м, сек	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Бег 30 м, с	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Бег 60 м, с	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
Бег 100 м, с	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Бег 300 м, мин, с	0.48	0.52	0.56	0.54	0.58	1.02
Бег 1000 м, мин, с	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.50
Кросс 3 км, мин, с	12.20	14.10	15.12	16.05	17.35	19.25
Подтягивание на перекладине из виса, раз	15	12	8	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	43	32	25	17	12	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	51	41	35	45	37	32
Прыжок в длину с места, см	235	213	192	188	173	157
Прыжок в длину с разбега, см	440	385	375	345	300	285
прыжок в высоту с разбега, см	130	125	120	120	115	110
Бег на лыжах 5 км /3 км, мин, сек	23.40	25.45	27.55	16.40	18.35	20.30
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	150	130	120	160	140	130
Прыжок со скакалкой за 30 сек, раз	85	80	75	90	85	80
Наклон сидя на полу, на гибкость, см	13	8	6	16	9	7
Бросок набивного мяча сидя на полу, 1 кг, см	1000	850	700	700	600	500
Метание мяча с разбега на дальность, м	44	39	34	30	25	22
Метание гранаты на дальность, 700 г / 500 г, м	36	30	27	22	17	12

«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.