

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №485 с углубленным изучением  
французского языка Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет ГБОУ школы №  
485 с углубленным изучением  
французского языка Московского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол №73 от 24 декабря 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Петрова А.М.  
приказ № 171 от «24» декабря 2024 г.

**Положение об организации уроков физической культуры**

Санкт-Петербург

2024 г.

## 1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативно правовыми документами в соответствии:

- с Уставом ГБОУ школа № 485 Московского района
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 8-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2018;
- от 5 декабря 2017 года №373-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмом Минпросвещения РФ от 13 января 2023 г. N 03-49 «Методические рекомендации по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».

В школе реализуется федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (НОО), основного общего образования (ООО) и среднего общего образования (СОО). Стандартом предусмотрен учебный предмет «Физическая культура». Школьник должен освоить его. Справка, выданная медицинской организацией, служит основанием для освобождения от физических нагрузок, но не от освоения дисциплины. Поэтому школьник присутствует на занятиях и выполняет иные задания, исключая физические нагрузки, по указанию учителя. Кроме того, образовательная организация в соответствии с ч.7 ст. 28 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» несет ответственность в установленном законодательством Российской Федерации порядке за невыполнение или ненадлежащее выполнение функций, отнесенных к ее компетенции, за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом, качество образования своих выпускников, а также за жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации. Таким образом, в случае если по расписанию в школе урок физической культуры, то оставить без присмотра школьника нельзя.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. В начале каждого учебного года, медицинским работником школы заполняются листки здоровья с указанием медицинской

группы каждого учащегося школы. Занятия в этих группах отличаются учебными объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

- Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

- Обучающиеся, с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

- Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями). Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются вместе с основной группой, но на основе индивидуального (дифференцированного) подхода.

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.

Неоднократное (два и более) отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).

От физических нагрузок освобождаются учащиеся, предоставившие справку врачебно-контрольной комиссии на начало каждого учебного года.

На основании приказа директора школы ученик может быть освобожден от занятий в школе, если заранее представлен официальный документ от руководителя секции, клуба, спортивной школы с подтверждением об участии обучающегося в соревнованиях, конкурсах и т.п. По окончании соревнований учащийся приступает ко всем занятиям в школе.

Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются в медпункт школы до **15 сентября**.

Записка от родителей **не заменяет** медицинскую справку и не является официальным документом.

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

Учащиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки.

медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры **не освобождают** ученика от сдачи нормативов после выздоровления. Все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, должны быть аттестованы по этому предмету в каждой четверти (полугодии) и в учебном году.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется учителю физической культуры и передаётся классному руководителю.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;
- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);
- настольный теннис, бадминтон;
- посильная помощь в судействе или организации урока.

Спортивная форма для уроков физической культуры:

для зала - 1-4 классы: майки или футболки белого цвета, спортивные шорты или брюки темных цветов, носки, кеды (кроссовки) на белой подошве.

- 5-11 классы майки или футболки белого цвета, спортивные шорты или брюки темных цветов, кеды (кроссовки) на белой подошве в соответствии с видом спорта, изучаемого по программе.

для улицы (осенний и весенний период) - спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой, спортивная шапочка, перчатки.

Требования к одежде:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Требования к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой, упругой, изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий физкультурой необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

***Для занятий в зале дети не допускаются в грязной обуви!***

Занятия по физкультуре проводятся на улице с 1 сентября по 30 сентября, с 30 апреля по 25 мая при определенных условиях (лёгкая атлетика). Занятия на улице проводятся при температуре до +4°, при сухой, без осадков погоде и при ветре 1-2 м/с.

В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале.

## **2. Организация урока физической культуры**

В целях организованного начала и окончания урока, организации учащихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических норм установлен следующий порядок:

1. Учащиеся допускаются в раздевалку за 10 минут до звонка на урок.
  2. Во время урока раздевалки закрываются на ключ, учащимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.
  3. Учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту, едой и напитками.
  4. Освобожденные от физических нагрузок учащиеся находятся в отведенном месте в спортивном зале.
  5. Ученик не может выходить из зала без разрешения учителя.
  6. На переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.
  7. Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям.
- орг. момент. Построение.
  - разминка.
  - работа по теме урока.
  - подведение итогов. Выставление отметок.

## **3. Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре.**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре составлены на основе программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2018). См. приложение.

Оценки по физической культуре ученик получает за выполнение практических заданий, активность на уроке, сдачу учебных требований, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, знание теории (доклады, презентации, рефераты, видеоролики по теме).

Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.

Оценки можно получить за знание теории (доклады, презентации, тесты, сообщения по теме *(в рамках школьной программы)*). Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).

Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. 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.

3. Сдаёт или подтверждает на оценку «отлично» все требуемые на уроках нормативы и тесты по физической культуре для своего возраста.

4. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом - стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Сдаёт или подтверждает на оценку «хорошо» все требуемые на уроках нормативы и тесты по физической культуре для своего возраста.

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

-постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Сдаёт или подтверждает на оценку «удовлетворительно» все требуемые на уроках нормативы и тесты по физической культуре для своего возраста.

4. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом -старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

-продемонстрировал определенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

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

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Нарушает требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. не в состоянии сдать или подтвердить на положительную оценку все требуемые на уроках нормативы и тесты по физической культуре для своего возраста.

4. Учащийся, имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом -не имеет мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося.

-не продемонстрировал каких-либо сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств.

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

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) учитель может разрешить ученику выполнить его повторно. Выполнение физических упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

Ученик не выполнивший физическое упражнение без уважительной причины, оценивается по нему «неудовлетворительно». При невозможности выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы учитель может назначить упражнение для замены (кроме упражнения на выносливость).

**При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:**

**«отлично»** - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении.

**«хорошо»** - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук и тела, неустойчивое приземление)

**«удовлетворительно»** - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, большое сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, падение)

**«неудовлетворительно»** - если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение).

**Оценивание учащихся при проведении спортивных игр и заданий, связанных с проведением спортивных игр.**

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

#### **Оценивание теоретических знаний учащихся.**

Теоретические знания учащихся проверяются методом устного опроса. При проверке каждый ученик отвечает на один вопрос. Уровень теоретических знаний оценивается:

**«отлично»** - если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и **полон**.

**«хорошо»** - если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полно изложен с несущественными по смыслу ошибками.

**«удовлетворительно»** - если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками.

**«неудовлетворительно»** - если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса

#### **4. Особенности оценивания учебных достижений учащихся специальной медицинской группы.**

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях, обучающихся выставляется положительная отметка). Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий. оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры).

По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

Дети с подготовительной группой здоровья освобождены от сдачи определенных нормативов (по показаниям), участия в соревнованиях и занимаются физкультурой со сниженной нагрузкой.

#### **5. Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре.**

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки.

Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям.

Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – **не менее 3**.

#### **6. Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре**

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется учителю физкультуры и затем передается классному руководителю.

2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

##### *Критерии оценивания обучающихся*

1. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

2. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

**Оценка 5:** за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка 4:** за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка 3:** за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка 2:** за незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.

3. Учитель физической культуры может оценить положительно (оценкой 4 или 5) помощь обучающегося в проведении судейства, соревнований и т.д.

4. Для обучающихся 2-4-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.
5. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре доклады (5-8 классы, 10-е классы), презентации (9,11-е классы).

### **7. Требования к выполнению доклада по физической культуре.**

Доклады по физической культуре пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё. Доклад является самостоятельной работой ученика, выполняются в течение четверти.

1. Тема доклада определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.
2. Доклад готовится в объёме не более 10-ти страниц печатного текста (times new roman, 14 шрифт, 1,5 интервал). Структура доклада:

- заглавный лист (титул);
- оглавление;
- вводная часть;
- основной текст;
- заключительный раздел;
- список источников, взятых для написания темы.

Доклад должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разьяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Подробная ссылка для оформления доклада - <https://blog.rosdiplom.ru/rd/pubdiplom/view.aspx?id=667>

### **Оценивание доклада**

Максимальная оценка за подготовку и защиту доклада – 5 баллов. Оценивание доклада производится на основании следующих критериев:

- правильное и полное раскрытие темы, ее актуальности – 1 балл;
- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения анализа научных трудов – 1 балл;
- грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения
- умение сформулировать выводы – 1 балл;
- умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть вопроса; соблюдение логики изложения (введение, основное содержание, краткие выводы по теме) – 1 балл

## **8. Методика учета успеваемости и оценки обучающихся, не посещающих уроки физической культуры по неуважительной причине.**

1. В случае непосещения обучающимися уроков физической культуры по неуважительной причине, учитель обязан поставить в известность родителей обучающегося, сделав соответствующую запись в электронный дневник ученика, а также сообщить об этом классному руководителю.

2. Если учащийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, учитель физкультуры в графе четвертная (полугодовая, годовая, итоговая) оценка ставит «не аттестован – нан», и эта оценка является отрицательной.

Контрольные нормативы по физкультуре 1-11 класс

<b>Контрольные упражнения (1 класс)</b>	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	8,4	9,6	10,0	9,0	10,1	10,5
2. Челночный бег 3x10 м, с	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3. Бег 1000 м,	+	+	+	+	+	+
4. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	6,0	8,0	7,0	6,0
5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1			
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				7	5	3
8.Подъем туловища из положения лежа	15	11	9	14	10	8
9.Сгибание рук в упоре лежа	8	7	6	8	7	6
10.Подъем ног из положения виса на шведской стенке	5	4	3	3	2	1
11.Приседания (кол-во раз в мин)	36	32	28	34	30	26
13.Прыжок в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
14. Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	20	50	40	30
14. Наклон вперед из положения стоя	+7	+3	-1	+9	+5	+1

<b>Контрольные упражнения (2 класс)</b>	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	6,1	7,1	7,5	6,3	7,3	7,8
2. Челночный бег 3x10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
Челночный бег 4x9 м, с	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
3. Бег 1000 м,	6,30	7,21	7,50	6,55	7,45	8,30
4. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	3	1	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	8	4	2
8.Подъем туловища из положения лежа	24	22	20	21	17	15
9.Сгибание рук в упоре лежа	10	5	3	8	4	2
10.Подъем ног из положения виса на шведской стенке	6	4	2	4	3	2
11.Приседания (кол-во раз в мин)	40	38	36	38	36	34
13.Прыжок в длину с места, см	135	105	100	125	100	90
14. Наклон вперед из положения стоя	+5	+1	-1	+7	+3	+1

<b>Контрольные упражнения (3 класс)</b>	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	6,0	7,0	7,4	6,2	7,3	7,5
2. Челночный бег 3x10 м, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
3. Челночный бег 4x9 м, с	12,0	12,2	12,4	11,8	12,4	13,0
3. Бег 1000 м,	6,20	7,21	7,40	6,50	7,45	8,10
5. Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
6. Метание т. мяча, м	15	12	9	12	10	8
7. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	4	3	2	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	-	-	-	12	4	3
9. Подъем туловища из положения лежа	28	22	20	24	17	16
10. Сгибание рук в упоре лежа	12	5	4	10	2	1
11. Подъем ног из положения вися на шведской стенке	8	6	4	5	3	2
12. Приседания (кол-во раз в мин)	42	40	38	40	38	36
14. Кросс 1,5 км	Без учета времени					
15. Прыжок в длину с места, см	150	110	105	130	100	95
16. Прыжки со скакалкой за 1 мин	80	70	60	90	85	70
14. Наклон вперед из положения стоя	+7	+3	+1	+9	+5	+3

<b>Контрольные упражнения (4 класс)</b>	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	6,3	6,6	5,5	6,5	6,8
2. Челночный бег 3x10 м, с	8,5	9,7	10,0	8,7	10,1	10,3
3. Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,6	12,2
4. Бег 200 м, с	40,0	46,0	50,0	42,0	48,0	54,0
5. Бег 1000 м,	4,50	6,20	6,50	5,30	6,40	7,20
6а. Прыжок в длину с места, см	160	120	115	150	110	105
6б. Прыжок в длину с разбега, см	330	310	280	300	280	250
7. Метание мяча 150 г, м	21	18	15	18	12	8
8. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	5	2	1	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	17	7	3	14	5	3
10. Подъем туловища из положения лежа	40	24	18	34	21	15
11. Сгибание рук в упоре лежа	16	10	8	10	5	3
12. Подъем ног из положения вися на шведской стенке	9	7	5	6	4	2
13. Приседания (кол-во раз в мин)	44	42	40	42	40	38
16. Кросс 2 км	Без учета времени					
17. Прыжки со скакалкой за 1 мин	90	80	70	100	90	80
18. Наклон вперед из положения стоя	+8	+2	+1	+11	+3	+2

<b>Контрольные упражнения (5 класс)</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Гимнастика</b>						
1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	2	1	-	-	-
2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	19	8	6	16	7	4
3. Сгибание рук в упоре лежа	18	10	8	12	5	3
4. Подъем ног из положения виса на шведской стенке	11	90	7	8	6	4
5. Приседания (кол-во раз в мин)	46	44	42	44	42	40
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	41	26	20	34	22	18
7. Комбинированное силовое упражнение (сгибание рук в упоре лежа, пресс, приседания)	5	4	3	4	3	2
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	110	100	90	120	110	100
9. Наклон вперед из положения стоя	+8	+2	+1	+11	+3	+2
<b>Легкая атлетика</b>						
10а. Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	6,3	6,5	5,6	6,5	6,7
10б. Челночный бег 3X10 м, с	8,5	9,7	10,0	8,9	10,1	10,2
11. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,1	10,8	11,4
12. Бег 1000 м, мин, с	4,40	6,20	6,40	5,10	6,40	7,10
13. Бег 2000 м	Без учета времени					
14. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.09	9.00	9.40	10.30
15. Прыжок в длину с разбега, см	340	320	290	310	290	260
16. Прыжок в длину с места, см	160	125	120	150	115	110
17. Метание мяча 150 г, м	25	18	15	20	12	10

<b>Контрольные упражнения (6 класс)</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Гимнастика</b>						
1. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	7	3	2			
2. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	20	10	6	17	8	5
3. Сгибание рук в упоре лежа	22	12	9	13	6	3
4. Подъем ног из положения вися на шведской стенке	13	11	9	10	8	6
5. Приседания (кол-во раз в мин)	48	46	44	46	44	42
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	43	30	23	36	27	20
7. Комбинированное силовое упражнение (сгибание рук в упоре лежа, пресс, приседания)	5	4	3	4	3	2
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	110	100	90	120	110	100
9. Наклон вперед из положения стоя	+9	+3	+2	+13	+4	+3
<b>Легкая атлетика</b>						
10а. Бег 30 м с высокого старта, с	5,2	5,8	6,2	5,5	6,1	6,9
10б. Челночный бег 3X10 м, с	8,3	9,2	9,6	8,9	9,6	10,1
11. Бег 60 м, с	9,8	11,1	11,9	10,4	11,6	12,2
12. Бег 1000 м	4,35	5,20	6,10	5,05	5,30	6,30
13. Бег 1500 м, мин, с	7,55	8,30	9,40	8,15	9,10	9,40
14. Бег 2000 м	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
15. Кросс 3000 м	16,05	19,20	20,30	17,30	21,40	23,30
16. Прыжок в длину с разбега, см	350	330	300	320	300	270
17. Прыжок в длину с места, см	175	145	125	155	125	115
18. Метание мяча 150 г, м	28	23	18	22	15	12

<b>Контрольные упражнения (7 класс)</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Гимнастика</b>						
1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	3	2			
2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	20	10	8	18	8	6
3. Сгибание рук в упоре лежа	28	19	10	15	6	4
4. Подъем ног из положения виса на шведской стенке	15	13	12	12	10	8
5. Приседания (кол-во раз в мин)	50	48	46	48	46	44
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	30	25	41	27	22
7. Комбинированное силовое упражнение (сгибание рук в упоре лежа, пресс, приседания)	6	5	4	4	3	2
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	120	110	100	130	120	110
9. Наклон вперед из положения стоя	+9	+3	+2	+13	+4	+3
<b>Легкая атлетика</b>						
10а. Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	5,8	6,1	5,2	6,1	6,5
10б. Челночный бег 3X10 м, с	7,9	9,2	9,5	8,0	9,6	10,0
11. Бег 60 м, с	9,4	11,1	11,7	9,9	11,5	12,0
12. Бег 1000 м	4,30	4,45	5,20	4,50	5,20	6,10
13. Бег 1500 м, мин, с	6,40	8,30	9,30	7,50	9,10	9,30
14. Бег 2000 м	10,00	11,00	13,00	11,00	12,00	14,00
15. Кросс 3 км	15,50	19,10	20,10	17,20	21,30	22,30
16. Прыжок в длину с разбега, см	360	340	310	330	320	290
17. Прыжок в длину с места, см	180	145	140	165	130	120
18. Метание мяча 150 г, м	30	23	19	21	15	13

<b>Контрольные упражнения (8 класс)</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Гимнастика</b>						
1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	5	4			
2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	20	12	8	18	9	5
3. Сгибание рук в упоре лежа	30	22	18	15	6	5
4. Подъем ног из положения виса на шведской стенке	17	14	11	14	11	9
5. Приседания (кол-во раз в мин)	52	50	48	50	48	46
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	34	29	42	28	23
7. Комбинированное силовое упражнение (сгибание рук в упоре лежа, пресс, приседания)	6	5	4	5	4	3
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	13	120	110	140	130	120
9. Наклон вперед из положения стоя	+11	+4	+3	+15	+5	+4
<b>Легкая атлетика</b>						
10а. Бег 30 м с высокого старта, с	4,9	5,4	6,0	5,0	5,7	6,7
10б. Челночный бег 3X10 м, с	7,5	8,3	9,0	8,6	9,2	9,9
11. Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,8	11,8
12. Бег 1000 м	4,10	4,40	5,00	4,50	5,10	5,30
13. Бег 2000 м	9,50	11,00	12,00	10,30	12,40	13,50
14. Кросс 3 км	15,50	17,20	19,10	17,10	20,10	22,10
15. Прыжок в длину с разбега, см	370	360	340	340	330	310
16. Прыжок в длину с места, см	210	160	150	180	145	135
17. Метание мяча 150 г, м	34	30	26	22	17	14

<b>Контрольные упражнения (9 класс)</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Гимнастика</b>						
1. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	13	5	4			
2. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	25	8	6	19	9	6
3. Сгибание рук в упоре лежа	35	25	20	16	7	6
4. Подъем ног из положения вися на шведской стенке	19	16	13	16	13	10
5. Приседания (кол-во раз в мин)	54	52	50	52	50	48
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	34	30	44	31	25
7. Комбинированное силовое упражнение (сгибание рук в упоре лежа, пресс, приседания)	7	6	5	6	4	3
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	140	130	120	150	140	130
9. Наклон вперед из положения стоя	+11	+4	+3	+15	+5	+4
<b>Легкая атлетика</b>						
10а. Бег 30 м с высокого старта, с	4,6	5,4	5,9	4,9	5,7	6,5
10б. Челночный бег 3X10 м, с	7,3	8,2	8,6	8,1	9,1	9,7
11. Бег 60 м, с	8,2	9,7	10,0	9,5	10,8	11,5
12. Бег 100 м	14,1	14,8	15,6	16,9	17,9	18,8
13. Бег 1000 м	3,40	4,00	4,40	4,20	4,40	5,30
14. Бег 2000 м	9,10	10,10	11,00	10,00	12,25	13,40
15. Кросс 3 км	15,30	16,55	17,30	16,40	19,55	21,10
16. Прыжок в длину с разбега, см	380	370	360	350	340	330
17. Прыжок в длину с места, см	215	165	155	180	145	135
18. Метание мяча 150 г, м	41	30	32	27	19	17

<b>Контрольные упражнения (10 класс)</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Гимнастика</b>						
1. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	14	8	6			
2. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз				20	10	8
3. Сгибание рук в упоре лежа	40	25	20	17	8	6
4. Подъем ног из положения вися на шведской стенке	21	18	15	18	16	13
5. Приседания (кол-во раз в мин)	56	54	52	54	52	50
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	35	30	40	31	25
7. Комбинированное силовое упражнение (сгибание рук в упоре лежа, пресс, приседания)	8	6	5	7	4	3
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	150	140	130	160	150	140
9. Наклон вперед из положения стоя	+13	+6	+5	+16	+7	+6
<b>Легкая атлетика</b>						
10а. Бег 30 м с высокого старта, с	4,4	4,9	5,4	4,8	5,5	6,0
10б. Челночный бег 3X10 м, с	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
11а. Бег 60 м, с	8,1	9,0	9,8	9,4	10,7	11,1
11б. Бег 100 м	13,5	14,8	15,5	16,2	17,9	18,9
12. Бег 1000 м	3,45	4,00	4,20	4,40	5,00	5,30
13. Бег 2000 м	8,30	9,40	10,50	10,00	12,25	13,25
14а. Бег 3000 м	12,40	15,20	16,50	-	-	-
14б. Кросс 3 км	-	-	-	16,10	19,25	20,10
15. Прыжок в длину с разбега, см	390	380	370	360	350	340
16. Прыжок в длину с места, см	220	210	200	200	190	180
17. Метание спортивного снаряда весом (700 гр., м), (500 гр., д.)	30	24	14	20	12	8

<b>Контрольные упражнения (11 класс)</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Гимнастика</b>						
1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	15	8	7	-	-	-
2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	10	8
3. Сгибание рук в упоре лежа	43	25	20	17	8	6
4. Подъем ног из положения виса на шведской стенке	23	20	17	20	18	15
5. Приседания (кол-во раз в мин)	58	55	52	56	53	50
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	51	35	33	45	32	30
7. Комбинированное силовое упражнение (сгибание рук в упоре лежа, пресс, приседания)	9	7	5	7	5	4
8. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	160	150	140	170	160	150
9. Наклон вперед из положения стоя	+13	+6	+5	+16	+7	+6
<b>Легкая атлетика</b>						
10а. Бег 30 м с высокого старта, с	4,3	4,8	5,3	4,7	5,4	5,9
10б. Челночный бег 3X10 м, с	7,0	7,6	8,0	8,2	8,7	9,5
11. Бег 60 м, с	7,9	9,0	9,7	9,2	10,7	11,1
12. Бег 1000 м	3,30	3,55	4,25	4,30	4,55	5,30
13. Бег 2000 м	8,20	9,30	10,40	9,45	12,25	12,55
14а. Бег 3000 м	12,20	15,20	15,50	-	-	-
14б. Кросс 3 км				16,05	19,25	20,10
15. Прыжок в длину с разбега, см	420	410	400	400	390	370
16. Прыжок в длину с места, см	235	190	180	185	155	145
17. Метание спортивного снаряда весом (700 гр., м), (500 гр., д.)	36	27	15	22	12	10

### **Оценивание упражнений, не имеющих численного выражения.**

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) учитель может разрешить ученику выполнить его повторно. Выполнение физических упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

Ученик не выполнивший физическое упражнение без уважительной причины, оценивается по нему «неудовлетворительно». При невозможности выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы учитель может назначить упражнение для замены (кроме упражнения на выносливость). Выполнение физических упражнений оценивается в соответствии с письмом департамента государственной политики и управления в сфере общего образования от 13.01.2023 г. «Методические рекомендации по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего, и среднего общего образования».

### **При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:**

«отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении.

«хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками (неполная амплитуда движений, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук и тела, неустойчивое приземление)

«удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (недостаточная амплитуда движений, большое сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, падение)

«неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение).

### **Оценивание учащихся при проведении спортивных игр и заданий, связанных с проведением спортивных игр.**

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры,

умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.