

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета: - предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений, обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью критериев оценивания деятельности, обучающихся по разделам программы и носит формирующий характер. При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы:

- метод опроса применяется в устной и письменной форме, не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок;

- программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами, учащийся должен выбрать правильный

ответ, метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике выполнения двигательного действия

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

Основными методами оценки техники выполнения двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической

подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» – за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» – допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» – допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» – упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» – отказ от выполнения задания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением

тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе «А», оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе «Б», оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащихся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задают на серию уроков на основе пройденного материала.

Контроль над выполнением домашнего задания является отслеживанием динамики физического состояния учащихся: при росте результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
по разделу Гимнастике:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной

физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники (баллы).
4. Демонстрировать упражнения из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).

4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Учитель должен постоянно следить за процессом обучения подвижным играм, оценивать его результаты. Следует останавливать внимание учеников на допускаемых ошибках, с тем чтобы их исправлять и избегать в дальнейшем.

Важно систематически проверять и оценивать успеваемость по подвижным играм. Обычно применяются текущая и контрольная проверки успеваемости.

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.

При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести:

- ошибки связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий;

- пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать:

- нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры (например, в игре «Петушки» игрок толкает партнёра так сильно, что тот падает);

- несогласованность взаимодействий играющих;

- преимущественно игра на себя; незнание или нарушения основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом

Оценка			
«5»	«4»	«3»	«2»
- ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; - согласованно действует в команде; - достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.	- ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.	- ставится при одной-двух существенных ошибках.	- ставится при трёх существенных ошибках.

Примечание:

На различных этапах обучения каждой игре критерии оценки должны изменяться. Например, при начальном ознакомлении с подвижной игрой ученики будут играть ещё недостаточно уверенно, активно, допускают много ошибок, к которым надо подходить менее строго, чем при проведении контрольной игры.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Бег на 30,60. 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «—», ниже — знаком «+».

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Метание мяча весом 150 грамм

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Плавание

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕСТ– ОЦЕНИВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

5 класс

№ п/п	Физические качества, двигательные умения и навыки	Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности (нормативы)							
			Мальчики				Девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Скоростные	Бег 30 м с(сек)	5,1	5,5	5,7	6,2	5,3	5,8	6,0	6,5
		или бег на 60 м	9,5	10,4	10,9	11,4	10,1	10,9	11,3	11,8
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	140	165	145	135	125
		или прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	260	300	240	230	220
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	46	36	32	27	40	30	28	23
3	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	2	-	-	-	-
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	23	15	11	8	14	9	7	5
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	18	13	7	14	9	7	5
4	Выносливость	Бег на 1500 м (мин.,сек)	6,50	8,05	8,20	8,50	7,14	8,29	8,55	9,20
5	Координация	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,9	8,7	9,0	9,5	8,2	9,1	9,4	10,0
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+9	+5	+3	-1	+13	+6	+4	-1

Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)

Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности							
	Мальчики				Девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Акробатические элементы и упражнения из равновесия:								
а) «мост» из положения лёжа (со страховкой): - спина должна быть выгнута по дуге; - ладони (руки) должны стоять на ширине плеч; - стопы (ноги) должны располагаться на ширине бедер; - таз должен быть максимально поднят и находиться выше уровня головы и плеч;	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
б) комбинация элементов на развития равновесия: - ходьба на носках по бревну; ходьба приставными шагами; - повороты на носках	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента

кругом; - ходьба приставными шагами.								
- приседание и переход в упор присев; - из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре; - и соскок в сторону, опираясь руками	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
в) из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойку на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» – лечь, упор присе	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента
г) комбинация из 4 акробатических элементов (на выбор учителя);	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента	выполняет 4 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 1 контрольное упражнение	не выполняет ни одного элемента

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) III-ступень

№ п/п		Контрольные упражнения	Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО для школьников 11-12лет			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м с(сек)		5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
	или бег на 60 м		9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2	Бег на 1500 м (мин,сек)		6,50	8,05	8,20	7,14	8,29	8,55
	Или бег на 2000 м (мин, сек)		9,20	10,20	11,10	10,40	12,10	13,0
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		7	4	3	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		23	15	11	17	11	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)		+9	+5	+3	+13	+6	+4
Испытания (тесты) по выбору			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Челночный бег 3x10 м (сек)		7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)		335	280	270	300	240	230
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150 г (м)		33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)		46	36	32	40	30	28
9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)		16,00	17,30	18,30	17,40	20,00	21,00
10	Плавание на 50 м (мин, сек)		1,00	1,20	1,30	1,05	1,25	1,35
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки) : из пневматической винтовки с открытым прицелом		20	15	10	20	15	10
	или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»		25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность		5					

	не менее, км)						
Количество тестов в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		8	7	7	8	7	7

