

Принято
на Педагогическом совете
МБОУ «СОШ №2»
Протокол № 15 от «23» июня 2026 года

Принято с учётом мнения
Совета Школы
(протокол №2 от 19.06.2026)

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №2»
Топоркова С. В.
приказ № 229 от «23» июня 2026 года



ПОЛОЖЕНИЕ

о единых требованиях к проведению и критериях оценивания подготовленности школьников на уроках физической культуры

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (ФОП ООО), утвержденная Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 02.12.2015 № 08-1447;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов – (авторы В.И. Лях, А. А. Зданевич).

2. Группы здоровья

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную*, *подготовительную* и *специальную* медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским работником.

2.2. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

2.3. К *основной* медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься

физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

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

2.4. Классный руководитель в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями справки медицинской комиссии) обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год, и предоставляет список учителям физической культуры.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. 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.

3.2. Спортивная форма для уроков физической культуры:

для зала:

- 1-4 классы: футболки белого цвета, спортивные шорты или брюки (лосины), носки, кеды (кроссовки) на светлой и нескользящей подошве;

- 5-11 классы: футболки белого цвета, спортивные шорты или брюки, кеды (кроссовки) на светлой и нескользящей подошве, спортивный костюм;

для улицы (осенний и весенний период):

- спортивный костюм (ветровка, куртка), майка или футболка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодными условиями, шапки, перчатки;

для улицы (зимний период), одежда для занятий лыжной подготовкой должна быть теплой, хорошо защищать от ветра, плотно облегать тело, но не стеснять движения:

- термокостюм, водолазка (кофта), лосины (гамашы), утепленные спортивные штаны (водонепроницаемые штаны), куртка (не удлиненная – по пояс), шапка, варежки или перчатки.

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

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

- Обучающиеся, временно освобожденные от физической нагрузки, от предмета «физкультура» не освобождаются.

- Обучающиеся имеющие ограниченные возможности здоровья от предмета «физкультура» не освобождаются.

- В случае запрета врача на нахождение обучающегося на открытом воздухе, обучающийся не выводится на урок физической культуры на улицу.

Он находится в здании школы. Ответственность за его безопасность во время основного урока несет учитель физической культуры (классный руководитель), а за организацию его занятости и контроля перемещения — заместитель директора по УВР.

3.5. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными обучающимися на предстоящий урок (делает соответствующую отметку в журнале):

- теоретическое изучение материала;

- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);

- посильная помощь в судействе или организации урока.

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

3.7. Если учащийся не имеет спортивной формы:

- он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры;

- при отсутствии у обучающегося спортивной формы учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике или через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося;

- при отсутствии у обучающегося спортивной формы на втором и последующем уроке физической культуры учитель вправе выставить неудовлетворительную оценку обучающемуся, как систематически не готовому к уроку, не допущенному к занятию и не выполнившему практическое задание.

Если ученик не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике учащегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей обучающегося (или его представителей).

3.8 Заместитель директора по учебной работе совместно с родителями (законными представителями), учителями физической культуры и медицинским работником определяет для обучающихся ОВЗ формы и очередность посещения занятий лечебной физкультуры, составляет специальную программу физической культуры для обучающихся ОВЗ.

4. Организация урока физической культуры

4.1 В целях организованного начала и окончания урока, недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно - гигиенических норм, установлен порядок организации урока.

4.2. Обучающимся, в том числе освобожденным от урока, на уроке запрещено пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.

4.3. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока без спортивной обуви.

4.4. Не занимающиеся обучающиеся, не допущенные к занятию сидят в отведенном учителем месте.

4.5. Ученик не может выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

4.6. Обучающимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту.

4.7. Во время переодевания обучающихся учителя физической культуры дежурят перед раздевалками.

4.10. На переодевание обучающихся до и после урока физической культуры отводится 5-7 минут.

4.11. При проведении занятий физической культуры на открытом воздухе в зимний период обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры на 10 дней, на 2 недели должны находиться в библиотеке, либо в кабинете с классным руководителем (для обучающихся 1 - 4 классов), теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока.

4.12. Уроки физической культуры проводятся согласно методическим рекомендациям: организационный момент, проверка наличия формы, размещение не занимающихся обучающихся, построение к уроку, разминка, работа по теме урока, подведение итогов, выставление отметок.

5. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся на уроках физической культуры

Учет успеваемости по физической культуре обучающихся проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

- определение уровня знаний обучающихся разных классов;

- формирование интереса всех категорий, обучающихся к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму;

- воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

5.1. Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры

5.1.1. Текущее оценивание:

Оценивание обучающихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание обучающихся 1 класса – словесное.

- Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

- Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания и образования и в школьный образовательный стандарт.

- Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

- Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально

тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

5.1.2. Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 5.

5.1.3 Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

5.1.5. В случае непосещения обучающимися урока физической культуры без уважительной причины, обучающийся сдает зачет по пропущенной теме урока. Пока зачеты обучающимся не сданы - оценка по физической культуре не выставляется. В случае отказа учеником сдавать зачет, создается комиссия по приемке зачетов у данного ученика в составе двух учителей физической культуры, курирующего заместителя директора по учебной работе и родителей (законных представителей) ученика.

5.2. Оценивание обучающихся 2-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки

5.2.1. По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

5.2.2. *Текущий учет* осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы

5.2.3. Если учащийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

5.2.4. На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями.

Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

5.2.5. Оценка каждого обучающегося освобождённого по медицинским показаниям по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиник о посещении лечебной физкультуры.

5.2.6. Порядок выполнения теоретических заданий.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретический вопросы.

Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме доклада (5-9 классы), реферата (10-11 классы).

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся. Если учащийся освобожден от уроков физкультуры на длительное время (например, на четверть), то ему необходимо выполнить не менее трёх письменных домашних работ. Если учащийся освобожден на короткое время (например, на 10 дней), то ему достаточно выполнить одну работу.

5.2.7. Практическая часть.

1. Присутствие на уроках.
2. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям).
3. Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).
4. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.
5. Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии),
6. Помощь в организации соревнований.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункты 1 и 2 оцениваются обязательно, остальные по усмотрению учителя.

5.2.8. **Итоговый контроль** организуется по четвертям (2-9 классы), полугодиям (10 – 11 классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

5.3. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся специальной медицинской группы (СМГ).

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего, следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок, обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении. Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13 -51-263/13 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

- итоговую оценку по физической культуре выставят с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);
- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей;
- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

6.1. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 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. Обучающиеся, 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.
4. 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 на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6.2 Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 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 требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающиеся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. 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 на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6.3 Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не 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. Обучающиеся, 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.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6.4 Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры -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. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Обучающиеся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. 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.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ ДОКЛАДА

Представлять доклады, обучающиеся начинают с 5 класса.

Доклад представляется учащимися на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем доклада обычно колеблется от 2 до 5 машинописных страниц.
2. Доклад должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи реферата.
3. Доклад должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Критерии оценивания выступлений обучающегося с докладом (рефератом)

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1.Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам»; 2.Знание учащимся изложенного в докладе (реферате) материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3.Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме доклада (реферата); 4.Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1.Замечания по оформлению реферата; 2.Незначительные ошибки по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1.Тема раскрыта недостаточно полно; 2.Затруднения в изложении, аргументировании.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат (от лат. *refero* - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется учителем, а право выбора темы реферата предоставляется самому обучающемуся.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Учитель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию учителя.

Содержание работы должно отражать

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Компоненты содержания

1. Титульный лист.
2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
4. Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
6. Список литературы (в соответствии со стандартами).

Требования к оформлению работы

1. Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа.
2. На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. научного руководителя (учителя).
3. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.
4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии.
5. Приложения: чертежи, рисунки, графики не входят в общий объем работы и располагаются в конце реферата.
6. Объем работы: 10-15 листов машинописного текста. В реферате используется шрифт Times New Roman, начертание – обычный, размер шрифта – 14 пт (при оформлении таблиц допускается 12 пт); одинарный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 – 16 пт в зависимости от размеров основного текста. В документе кавычки оформляются следующим образом: «...».

При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей:

левое – не менее 20 мм;
правое – 10 мм;
верхнее – 20 мм;
нижнее – 20 мм.

Примерные темы докладов или рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения обучающихся моей школы.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Здоровый образ жизни и молодежь.
- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистые системы организма.
- Зрение школьников: тенденции и реальность
- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья обучающихся.
- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека
- Как выжить в экстремальных условиях
- Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
- Метод круговой тренировки
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- Понятие о правильном режиме питания;
- Понятие о формах двигательной активности;
- Методы самоконтроля;
- Основы организации самостоятельных занятий коррегирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);
- Понятие о правильной осанке;
- Понятие о рациональном дыхании;
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Критерии оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	- Работа полностью завершена - Грамотно используется спортивная терминология. - Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) - Имеются постоянные элементы дизайна. - Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст читается)
Повышенный	«4»	- Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы - Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. - Дизайн присутствует - Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. - Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. - Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	- Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы - Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются - Дизайн присутствует - Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем - Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	- Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя - Работа демонстрирует минимальное понимание - Ученик может работать только под руководством учителя - Дизайн не ясен - Параметры не подобраны, текст трудночитаемым - Много ошибок, делающих материал трудночитаемым.

Критерии оценивания устных ответов.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки «3».

Критерии оценивания письменных ответов.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной грубой ошибки и одного недочета или не более трех недочетов.
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки «3» или правильно выполнено менее 50% всей работы.

Критерии оценивания владения способами физкультурно-оздоровительной деятельности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет самостоятельно ни один из пунктов

**Критерии оценивания владения техникой двигательных умений и навыков
(практические занятия)**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, правильным положением тела, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

В гимнастике критерием оценки является качество исполнения упражнений, т.е. техническая правильность выполнения элементов или соединений, сохранение принятого в гимнастике стиля (оттянутые носки, прямые ноги и руки, если не предусмотрено другое по технике элемента), красота, лёгкость выполнения движений. Упражнения нужно выполнять с хорошей осанкой, большой амплитудой движения, чётко и легко, уверенно, красиво, выразительно. Началом и окончанием упражнения является основная стойка.

Оценка техники выполнения акробатических элементов.

Элемент	Оценка		
	5	4	3
	Отсутствие ошибок	Мелкие ошибки	Существенные ошибки
Упор присев	Опора на <u>ладони</u> рук и на <u>носки</u> ног в положении приседа. Колени вместе, ладони опираются около носков снаружи, руки прямые. Тяжесть тела равномерно распределена на руки и ноги; линия плеч находится над ладонями.	Незначительное разведение ног; слегка согнутые руки; нет чёткого двух опорного распределения тяжести тела между руками и ногами; линия плеч не находится над ладонями.	Положение приседа с касанием <u>пальчиков</u> рук пола; тяжесть тела на пятках. Значительное разведение ног.
Группировка	Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам локти прижаты к туловищу, кисти захватывают <u>голен</u> и.	Руки обхватывают колени; голова не касается коленей.	Значительное разведение ног; голова касается мата; нет полного обхвата руками.
Стойка на голове из упора присев	«Треугольное» расположение головы и рук. Устойчивое	Незначительные колебания в стойке; носки не оттянуты, ноги не	Неправильная постановка рук и головы (нет «треугольного»

толчком двумя.	равновесие туловища. Ноги соединены. Носки оттянуты. Нет чрезмерного прогиба в пояснице.	соединены; недостаточно уверенное исполнение.	расположения); неустойчивое равновесие; чрезмерный прогиб в пояснице; значительное разведение и сгибание ног.
Стойка на лопатках.	Выполняется с опорой лопатками и затылком. Руки упираются в поясницу, помогая сохранить <u>устойчивое</u> вертикальное положение тела. Ноги прямые, носки оттянуты.	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах; небольшое разведение ног; слегка согнутые ноги; незначительная потеря устойчивого равновесия.	Чрезмерное согнутое положение тела; значительно согнутые или разведенные ноги; нет устойчивого равновесия.
Кувырок вперед.	Вращательное движение тела в группировке с последовательным касанием опоры рук, головы (затылка), лопаток, спины, «таза», и приходом в упор присев или другое предусмотренное положение.	Нарушение ритма вращения, неплотная группировка нет легкости выполнения. Незначительное нарушение прямолинейного направления.	Отсутствие опоры на руки; неплотная группировка; упор головой в мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления; *Кувырок через плечо – невыполнение элемента.
Кувырок назад.	Выполняется обычно из упора присев, перекатом назад, переворачиваясь через голову с опорой на руки.	Недостаточно плотная группировка; потеря слитности выполнения; незначительное изменение направления; нет легкости исполнения.	Резкое падение на спину; нет плавного переката; отсутствие опоры на руки; приход на колени; отсутствие плотной группировки. *Кувырок через плечо – невыполнение элемента.
Равновесие.	Устойчивое положение тела на одной ноге; наклонившись вперед и отведя другую ногу максимально назад; отведенная назад нога не ниже линии головы. Ноги прямые. Руки в стороны.	Незначительное сгибание ног; незначительная потеря равновесия; отведенная назад нога ниже линии головы.	Значительное сгибание ног; существенная потеря равновесия; не горизонтальное положение линии и «голова – нога».
Мост.	Дугообразное максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости. Линия плеч проходит через линию запястья. Руки и ноги прямые.	Слегка согнутые ноги и руки; линия плеч проходит через ладони.	Колебания с целью сохранения равновесия; чрезмерно широкое положение рук и ноги сильно согнутые руки и ноги; линия плеч не проходит даже через кончики пальцев. *Опора на голову – невыполнение элемента.
Полушпагат.	«Сед» на пятке согнутой вперед ноги, другая прямая сзади. Туловище	Незначительное отклонение туловища вперед от вертикали;	Значительное отклонение туловища от вертикали вперед; сутулая спина.

	вертикально, руки в стороны		
Кувырок прыжком	Отличие от длинного кувырка – фаза полёта перед опорой руками.	Недостаточная слитность и чёткость исполнения; недостаточно плотная группировка.	Нет опоры на руки (прыгают сразу на спину); отсутствие группировки; дополнительная опора руками при перекате вперёд.
Кувырок назад в стойку на руках	Кувырок назад с опорой головой и руками, и с последующим выходом в стойку на руках; ноги и руки прямые.	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах; незначительное сгибание ног и рук; нет лёгкости и слитности; незначительное разведение ног.	Нет разгибания вверх; значительное сгибание в тазобедренных суставах; не выпрямлены руки; слишком согнуты или разведены ноги.
Из стойки на руках – кувырок вперёд.	Дополнительные требования – мягкий переход со стойки в кувырок	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах; незначительно согнуты ноги и руки; нет лёгкости и слитности в исполнении; незначительное разведение ног.	Нет разгибания вверх; значительное сгибание в тазобедренных суставах; слишком согнуты ноги и руки.
Два переворота слитно	Требования к оценке такие же, как при исполнении одного переворота	Незначительное нарушение направления; слегка согнуты руки и ноги; нет чёткого прохождения через стойку на руках ноги врозь; незначительное сгибание в тазобедренных суставах; недостаточная слитность и лёгкость; носки не оттянуты	Грубое искажение прямолинейного направления; чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах; сильное сгибание рук и ног. Остановка перед вторым переворотом; постановка ноги после первого и повторное её поднятие перед вторым переворотом; нарушение направления одной линии.
Кувырок вперёд в стойку на лопатках	<u>Смежность</u> : кувырок вперёд, исполняемый в медленном темпе, и стойка на лопатках, так же исполняемая в медленном темпе.	Оценка производится так же, как и при исполнении отдельных элементов из этого же соединения. Оценку смотреть в отдельных элементах кувырка вперёд и стойки на лопатках.	
Прыжок вверх, погнувшись	Подпрыгивание на месте. Туловище вертикально, ноги прямые максимально отведены назад; носки оттянуты. Голова наклонена назад.	Расслабленные ноги; носки не оттянуты. Голова опущена вперед.	Жёсткое приземление на всю стопу; общая расслабленность туловища; сильное сгибание ног; нет прогиба; спина сутулая.
Сед углом	Положение, сидя с опорой сзади на руки и поднятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем прямой угол.	Слегка согнутые руки и ноги; носки не оттянуты.	Сильное сгибание рук и ног; сутулость; голова опущена вниз.

	Голова прямо.		
Упор стоя согнувшись	Смешанный упор, при котором тело гимнаста ближе к вертикальному положению; ноги прямые, руки опираются на пол перед ногами ног.	Расслабленность ног и рук; Угол в тазобедренном суставе чуть более 45 градусов.	Сильное сгибание ног и рук; Угол в тазобедренном суставе значительно больше 45 градусов.

Оценка «2» выставляется за отказ выполнения гимнастического элемента.

Критерии оценивания двигательной подготовленности обучающихся**1 класс**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,5	7,0	7,3	6,7	7,4	7,5
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,0	10,5	11,0	10,4	11,3	11,7
Бег 300 м (мин., сек)	1.15	1.25	1.35	1.20	1.30	1.40
Бег 1000 м (мин., сек)	6.00	6.30	7.00	6.30	7.00	7.30
6 минутный бег (мет)	1000	900	800	700	600	500
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	100
Прыжки со скакалкой (кол-во раз, без ошибок)	15	12	10	15	12	10
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	295	235	195	245	220	200
Метание в цель с 6 м (кол-во раз)	3	2	1	3	2	1
Метание малого мяча 150 г (м)	20	15	10	15	10	5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	15	12	10	15	12	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	25	21	16	20	15	12
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	10	7	11	6	4
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	8	5	8	5	3
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	6	3	1	7	5	3
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	3	1	7	5	3
Бег на лыжах 1 км (мин., сек)	9.00	9.30	10.30	9.30	10.0	11.30

2 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,5	7,0	7,3	6,6	7,2	7,4
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,0	10,5	11,0	10,4	11,0	11,5
Бег 300 м (мин., сек)	1.10	1.16	1.25	1.14	1.20	1.30
Бег 1000 м (мин., сек)	5.50	6.20	7.00	6.30	7.00	7.30
Кросс 1500 м	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	100
Прыжок в длину с разбега (см)	270	240	210	230	200	170
Прыжок в высоту способом перешагивания (см)	60	50	40	55	45	40
Прыжки со скакалкой за 10 сек (кол-во раз)	20	17	14	20	17	14
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	60	50	30	65	55	40
Тройной прыжок (см)	410	380	300	390	360	290
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	310	245	215	280	215	175
Метание малого мяча 150 г (м)	23	18	13	14	10	7

Метание в цель с 6 метров (5попыток)	3	2	1	3	2	1
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	15	13	11	15	13	11
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	30	25	19	30	25	19
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	10	7	11	6	4
Приседания (кол-во раз/мин)	40	36	32	36	32	28
Прыжки вверх из приседа (кол-во раз)	23	18	10	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	11	9	5	9	5	3
Многоскоки - 8прыжков (м)	10	8	6	9	7	5
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	7	3	1	9	5	3
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	4	2	8	6	4
Бег на лыжах 1 км (мин., сек)	8.30	9.30	10.30	9.00	10.00	11.30

3 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,0	6,5	7,0	6,3	6,8	7,2
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 300 м (мин., сек)	0,58	1.08	1.12	1.08	1.12	1.20
Бег 1000 м (мин., сек)	5.30	6.00	6.30	6.30	7.00	7.40
Кросс 1500 м	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	155	135	120	145	125	105
Прыжок в длину с разбега (см)	300	250	200	250	200	160
Прыжок в высоту способом перешагивания (см)	80	70	60	70	60	55
Прыжки со скакалкой за 10 сек (кол-во раз)	20	18	16	20	18	16
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	70	60	40	75	65	55
Тройной прыжок (см)	420	390	350	390	350	310
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	360	270	220	345	265	215
Метание малого мяча 150 г (м)	25	22	15	15	12	9
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	17	15	13	17	15	13
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	33	30	20	25	20	16
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	2	1	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	16	12	8	13	8	6
Приседания (кол-во раз/мин)	42	38	34	38	34	30
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на одну руку (кол-во раз)	15	10	8	10	8	6
Прыжки вверх из приседа	29	24	14	25	18	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	6	9	6	4
Многоскоки - 8прыжков (м)	13	9	7	12	8	7

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	8	4	2	9	7	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8	6	3	10	8	6
Бег на лыжах 1 км (мин., сек)	8.00	8.30	9.30	8.30	9.30	10.20

4 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5,5	6,3	6,8	6,0	6,5	7,0
Бег 60 м (сек)	11,0	11,5	12,0	11,4	12,0	12,4
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 200 м (мин., сек)	40	46	50	44	48	54
Бег 1000 м (мин., сек)	5.10	5.50	6.20	6.00	6.30	6.50
Кросс 1500 м	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
Прыжок в длину с разбега (см)	310	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту (см)	90	80	70	85	75	65
Прыжки со скакалкой за 10 сек (кол-во раз)	20	18	16	20	18	16
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	80	70	60	90	85	70
Тройной прыжок (см)	450	400	370	400	370	330
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	360	270	220	345	265	215
Метание в цель с 6 м (кол-во)	4	3	2	4	3	1
Метание малого мяча 150 г (м)	27	18	17	16	13	10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	20	17	14	20	16	13
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	35	25	20	30	25	20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	1	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	10	8	13	8	6
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	36	32
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на одну руку (кол-во раз)	15	10	8	10	8	6
Прыжки вверх из приседа	29	24	14	25	18	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	11	7	10	6	4
Многоскоки - 8прыжков (м)	14	10	8	13	9	7
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	9	6	4	10	8	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	6	3	11	9	7
Бег на лыжах 1 км (мин., сек)	7.30	8.00	9.00	8.00	8.30	10.00

5 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5,4	5,8	6,6	5,8	6,2	6,7
Бег 60 м (сек)	10,8	11,3	11,8	11,0	11,5	12,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,0
Бег 300 м (мин., сек)	1.00	1.06	1.12	1.05	1.10	1.17

Бег 200 м (мин., сек)	38	41	44	42	45	48
Бег 1000 м (мин., сек)	4.50	5.30	6.00	5.25	5.40	6.20
Бег 1500 м (мин., сек)	8.40	9.20	9.50	9.00	9.50	10.30
Кросс 2000 м	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	170	155	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега (см)	320	270	250	270	240	200
Прыжок в высоту (см)	105	100	85	100	85	70
Прыжки со скакалкой за 20 сек (кол-во раз)	40	36	30	46	40	36
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	85	80	70	105	95	75
Тройной прыжок (см)	470	420	390	430	400	350
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	380	310	270	350	275	235
Метание малого мяча 150 г (м)	30	25	19	20	16	12
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	22	18	14	20	17	13
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	36	33	25	31	25	20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	19	12	8	15	10	8
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	4	2	1	-	-	-
Поднимание согнутых ног (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на одну руку (кол-во раз)	15	10	8	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	12	7	11	6	5
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	9	6	3	11	9	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	8	6	12	9	7
Бег на лыжах 1 км (мин., сек)	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.30
Бег на лыжах 2 км (мин., сек)	14.30	15.30	15.00	14.50	15.50	18.00
Бег на лыжах 3 км	без учета времени			без учета времени		
Передача баскетбольного мяча в стенку за 20 сек (расстояние 2-3 м, кол-во раз)	18	16	12	15	13	9
Ведение баскетбольного мяча, 2 шага-бросок (с 3 сторон по 5 попыток, кол-во раз)	8	6	4	7	5	3
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	2	5	3	2
Передачи волейбольного мяча сверху в парах (кол-во раз)	10	8	6	10	8	6
Нижняя подача мяча с 3-4 м (кол-во раз из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1

6 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5,3	5,7	6,4	5,5	6,1	6,5
Бег 60 м (сек)	10,4	10,9	11,4	10,8	11,3	11,8
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	9,9
Бег 200 м (мин., сек)	37,0	40,0	43,0	41,0	44,00	47,00
Бег 300 м (мин., сек)	1.00	1.05	1.10	1.05	1.09	1.16

Бег 1000 м (мин., сек)	4.30	5.15	5.45	5,11	5.30	6.00
Бег 1500 м (мин., сек)	7.30	8.15	8.30	8.00	8.50	9.30
Кросс 2000 м	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	175	165	150	165	150	135
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	270	300	240	230
Прыжок в высоту (см)	110	105	90	105	90	80
Прыжки со скакалкой за 20 сек (кол-во раз)	46	44	42	48	46	44
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	95	90	70	115	100	75
Тройной прыжок (см)	500	450	400	450	420	370
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	430	350	305	355	300	250
Метание малого мяча 150 г (м)	33	26	21	22	18	14
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	23	20	15	21	16	13
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	37	34	26	32	25	22
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	23	15	10	17	11	9
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
Поднимание согнутых ног (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на одну руку (кол-во раз)	15	10	8	12	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	15	12	11	7	5
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	9	6	3	11	9	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	8	6	12	9	7
Бег на лыжах 2 км (мин., сек)	14,00	14.30	15,00	14.30	15.00	17.00
Бег на лыжах 3 км	Без учёта времени			Без учёта времени		
Передача баскетбольного мяча в стенку за 20 сек (расстояние 2-3 м, кол-во раз)	20	18	12	18	16	10
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	9,5	10,0	10,5	10,2	10,7	11,2
Ведение баскетбольного мяча, 2 шага-бросок (с 3 сторон по 5 попыток, кол-во раз)	8	6	4	7	5	3
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	2	5	3	2
Передачи волейбольного мяча сверху в парах (кол-во раз)	15	10	8	14	9	7
Нижняя подача мяча с 3-4 м (кол-во раз из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1

7 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	5,0	5,3	5,6	5,3	5,9	6,1
Бег 60 м (сек)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	8,6	9,4	9,7
Бег 200 м (мин., сек)	36	40	42	40	43	46
Бег 300 м (мин., сек)	0.58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.12
Бег 1000 м (мин., сек)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.50

Бег 1500 м (мин., сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 2000 м (мин., сек)	9.40	11.10	11.45	11.20	13.00	14.00
Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	150	140
Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	320	270	250
Прыжок в высоту (см)	115	110	100	105	100	90
Прыжки со скакалкой за 25 сек (кол-во раз)	55	45	35	60	50	40
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	100	90	80	115	100	80
Тройной прыжок (см)	550	500	450	480	450	400
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	465	415	390	430	350	300
Метание малого мяча 150 г (м)	37	30	23	24	18	16
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	24	20	16	22	20	16
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	35	30	35	28	25
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	5	3	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	23	15	10	18	12	10
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Поднимание согнутых ног (кол-во раз)	-	-	-	18	12	8
Приседания на правой и левой ноге, без опоры (кол-во раз)	10	8	4	8	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	25	18	15	12	7	5
Угол в упоре на брусьях (сек)	4	2	1	-	-	-
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	11	6	4	15	8	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	8	6	12	9	7
Бег на лыжах 2 км (мин., сек)	13.00	14.00	14.40	14.00	14.30	15.00
Бег на лыжах 3 км	без учета времени			без учета времени		
Передача баскетбольного мяча в стенку за 20 сек (расстояние 2-3 м, кол-во раз)	21	19	15	20	18	15
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	9,1	9,6	10,0	9,8	10,3	10,8
Ведение баскетбольного мяча, 2 шага-бросок (с 3 сторон по 5 попыток, кол-во раз)	8	6	4	7	5	3
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	6	4	2	5	3	2
Передачи волейбольного мяча сверху в парах (кол-во раз)	20	15	10	15	10	7
Нижняя подача мяча с 4-5 м (кол-во раз из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1

8 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,8	5,1	5,4	5,1	5,8	6,0
Бег 60 м (сек)	9,2	9,7	10,5	10,2	10,7	11,2
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	8,6	8,8	8,5	9,3	9,6
Бег 200 м (мин., сек)	35,00	38,00	41,00	39,00	42,00	45,00
Бег 300 м (мин., сек)	0.55	0.58	1.03	1,00	1.04	1.10
Бег 1000 м (мин., сек)	4,03	4.15	4.30	4.48	5,00	5.20

Бег 2000 м (мин., сек)	9.30	10.40	11.30	11.00	12.40	13.50
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	170	155	140
Прыжок в длину с разбега (см)	380	345	310	330	280	260
Прыжок в высоту (см)	120	115	105	105	100	90
Прыжки со скакалкой за 25 сек (кол-во раз)	60	50	40	65	55	45
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	105	100	90	115	105	90
Тройной прыжок (см)	610	550	490	490	475	420
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	565	435	395	480	390	340
Метание малого мяча 150 г (м)	38	32	28	25	19	17
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	25	22	20	23	20	18
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	36	30	35	30	25
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	5	3	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	25	15	11	18	12	10
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Поднимание ног до прямого угла (кол-во раз)	-	-	-	10	8	6
Угол в упоре на брусьях (сек)	6	4	2	-	-	-
Приседания на правой и левой ноге, без опоры (кол-во раз)	12	10	5	8	5	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	30	20	15	12	8	6
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	11	6	4	15	8	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	8	6	13	10	7
Бег на лыжах 2 км (мин., сек)	12,00	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	18,00	19,00	20,00	без учета времени		
Передача баскетбольного мяча в стенку за 20 сек (расстояние 2-3 м, кол-во раз)	24	22	18	22	20	16
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	8,7	9,1	9,5	9,5	10,0	10,2
Ведение баскетбольного мяча, 2 шага-бросок (с 3 сторон по 5 попыток, кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	7	5	3	6	4	2
Передачи волейбольного мяча сверху в парах (сек)	35,0	25,0	10,0	30,0	20,0	10,0
Нижняя подача мяча (кол-во раз из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Нижний приём мяча у стены (кол-во раз)	10	8	6	9	7	5

9 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,7	5,9
Бег 60 м (сек)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,4	10,8
Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9	8,5	8,7	8,4	9,2	9,5
Бег 200 м (мин., сек)	34,00	37,00	40,00	38,00	41,00	44,00
Бег 300 м (мин., сек)	0.52	0.56	1.02	0.58	1.01	1.10
Бег 1000 м (мин., сек)	3.57	4,10	4,25	4.39	4.54	5,15

Бег 2000 м (мин., сек)	9,20	10,00	11,00	10.20	12.00	13.00
Прыжок в длину с места (см)	210	190	170	180	160	150
Прыжок в длину с разбега (см)	400	360	310	340	290	275
Прыжок в высоту (см)	125	120	110	110	105	95
Прыжки со скакалкой за 30 сек (кол-во раз)	45	40	35	60	50	40
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	110	100	90	120	110	95
Тройной прыжок (см)	640	600	550	525	510	450
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	695	530	430	545	445	385
Метание малого мяча 150 г (м)	40	34	30	27	21	17
Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (ю) (м)	25	20	15	15	12	8
Толкание ядра 3 кг (д), 5 кг (ю) (м)	7	6	5	5	4	3
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (кол-во раз)	25	22	15	23	17	14
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	45	37	30	35	31	28
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во)	10	8	6	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	25	17	13	18	12	10
Угол в упоре на брусьях (сек)	6	4	3	-	-	-
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	8	6	5	-	-	-
Поднимание ног до прямого угла (кол-во раз)	-	-	-	10	8	6
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на одну руку (кол-во раз)	13	9	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	32	24	20	13	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)	10	8	5	-	-	-
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	11	6	4	15	8	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	8	6	15	10	7
Бег на лыжах 1 км (мин., сек)	5,00	5,30	6,30	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2 км (мин., сек)	11,30	12,00	13,00	12.30	13,00	14,00
Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,00	20,00	19.30	21.30	22.30
Передача баскетбольного мяча в стенку за 20 сек (расстояние 2-3 м, кол-во раз)	25	23	17	23	20	16
Ведение баскетбольного мяча 20 м (сек)	8,5	8,8	9,2	9,1	9,6	10,2
Ведение баскетбольного мяча, 2 шага-бросок (с 3 сторон по 5 попыток, кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	7	5	3	6	4	2
Передачи волейбольного мяча сверху в парах (сек)	50,0	35,0	15,0	45,0	30,0	10,0
Нижняя или верхняя подача мяча (кол-во раз из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
Нижний приём мяча у стены (кол-во раз)	12	10	8	11	9	7

10 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,5	4,9	5,2	5,0	5,6	5,9
Бег 60 м (сек)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,4	10,8
Бег 100 м (сек)	14,4	14,7	15,5	16,5	17,5	18,2
Челночный бег 3x10 м (сек)	7,3	8,0	8,2	8,2	9,0	9,9
Бег 200 м (сек)	32	34	36	36	39	42
Бег 300 м (мин., сек)	0.50	0.55	0.57	0.57	1.00	1.08
Бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.20	11.40	12.40

Бег 3000 м (мин., сек)	13,40	14.40	15.40	Без учёта времени		
Бег 5000 м (мин., сек)	Без учёта времени			-		
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	185	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	430	385	350	345	300	280
Прыжок в высоту (см)	130	120	115	110	105	95
Прыжки со скакалкой за 30 сек (кол-во раз)	50	45	35	65	55	45
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	110	90	70	125	115	100
Тройной прыжок (см)	660	640	550	530	510	470
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя (см)	795	600	480	580	470	405
Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (ю), (м)	32	26	22	19	15	12
Толкание ядра 3 кг (д), 5 кг (ю), (м)	8	6	5	6	5	4
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	50	40	36	38	33	29
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.)	12	10	7	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	19	13	11
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	8	6	5	-	-	-
Поднимание ног до прямого угла (кол-во раз)	-	-	-	10	8	6
Угол в упоре на брусьях (сек)	7	4	3	-	-	-
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	33	18	15-	-	-	-
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1	-	-	-
Выход силой (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на одну руку (кол-во раз)	14	9	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол.)	35	30	25	14	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол)	10	7	4	-	-	-
Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	16	9	7
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	10	5	16	10	7
Бег на лыжах 1 км (мин., сек)	4.40	5.00	5.30	6.00	6.30	7.10
Бег на лыжах 2 км (мин., сек)	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	15,30	16,30	18,00	19,00	20,00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	без учета времени		
Передача баскетбольного мяча в стенку за 20 сек (расстояние 2-3 м, кол-во раз)	26	24	18	24	21	17
Ведение баскетбольного мяча, 2 шага-бросок (с 3 сторон по 5 попыток, кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	8	6	4	6	4	2
Передачи волейбольного мяча сверху в парах (сек)	1.00	45,0	25,0	50,0	40,0	15,0
Верхняя подача мяча (кол-во раз из 5 попыток)	5	4	3	4	3	2
Нижний приём мяча у стены (кол-во раз)	15	12	10	12	10	8

11 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,5	6,2
Бег 60 м (сек)	8,2	8,8	9,2	9,5	10,4	10,8
Бег 100 м (сек)	14,0	14,5	15,0	16,2	17,2	18,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	7,0	7,6	8,0	8,0	8,7	9,9
Бег 200 м (сек)	31	33	35	36	39	42
Бег 300 м (мин., сек)	0.50	0.55	0.57	0.57	1.00	1.08
Бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.20	11.40	12.40

Бег 3000 м (мин., сек)	13.20	14.30	15.00	Без учёта времени		
Бег 5000 м (мин., сек)	Без учёта времени			-		
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	430	385	375	345	300	280
Прыжок в высоту (см)	130	120	115	110	105	90
Прыжки со скакалкой за 30 сек (кол-во раз)	50	45	35	65	55	45
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	110	90	70	125	115	100
Тройной прыжок (см)	660	640	550	530	510	470
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см)	810	630	520	600	500	450
Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (ю) (м)	35	29	27	20	16	13
Толкание ядра 3 кг (д), 5 кг (ю) (м)	8	7	6	6	5	4
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	50	40	36	38	33	29
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-в)	12	10	8	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (ра	-	-	-	19	13	11
Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	8	6	5	-	-	-
Поднимание ног до прямого угла (кол-во раз)	-	-	-	10	8	6
Угол в упоре на брусьях (сек)	7	4	3	-	-	-
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2	-	-	-
Выход силой (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
Приседания на правой и левой ноге, с опорой на руку	15	9	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол)	35	30	25	14	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-в)	12	10	7	-	-	-
Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	16	9	7
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	10	5	16	10	7
Бег на лыжах 1 км (мин., сек)	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2 км (мин., сек)	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	15,30	16,30	18,00	19,00	20,00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	27.00	29.00	31.00	без учета времени		
Передача баскетбольного мяча в стенку за 20 сек (расстояние 2-3 м, кол-во раз)	27	25	20	24	21	18
Ведение баскетбольного мяча, 2 шага-бросок (с 3 сторон по 5 попыток, кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков)	8	6	4	6	4	2
Передачи волейбольного мяча сверху в парах (сек)	1.10	50,0	30,0	55,0	45,0	20,0
Верхняя подача мяча (кол-во раз из 5 попыток)	5	4	3	4	3	2
Нижний приём мяча у стены (кол-во раз)	15	12	10	12	10	8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088690

Владелец Топоркова Светлана Викторовна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026