

Особенности оценки учебных достижений по физической культуре 5-9 класс

По окончании 5-6 класс обучающиеся должны:

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой (девочки), кол-во раз, подтягивание (мальчики)	6	20
Выносливость	500м,1000м	4,20	4.30
	Передвижение на лыжах 2000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,3	9,7

III СТУПЕНЬ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты) (мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)							
Виды испытаний (тесты) и нормы							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
3	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7	7	7	7
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	6	7	5	6	7

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

По окончании 7 - 9 класса, обучающиеся должны:

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,5	5,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой(девочки), подтягивание (мальчики), кол-во раз	7	22
Выносливость	1000м ,500м	4,00	4,10

	Передвижение на лыжах 3000м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,4

IV СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
3	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

	полу						
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8

*

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.