**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 Г.УССУРИЙСКА**

**УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

На педагогическом совете Директор МБОУ СОШ № 16

Протокол №\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А.С.Вакуленко /

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г

Локальный нормативный акт

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о системе оценок, форме, порядке, периодичности промежуточной аттестации**

**на ступени начального общего образования в МОУ СОШ № 16**

Уссурийск

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 Г.УССУРИЙСКА**

**УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

На педагогическом совете Директор МБОУ СОШ № 16

Протокол №\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А.С. Вакуленко/

От «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

Дополнение к Положению

**о системе оценок, форме, порядке, периодичности промежуточной аттестации**

**на ступени начального общего образования в МОУ СОШ № 16**

«Об оценивании и аттестации

учащихся по предмету «Физическая культура»

Уссурийск

**1. Общие положения**

1.1 Настоящее Дополнение к Положению разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании», типовым Положением об общеобразовательном учреждении, Федеральным государственным образовательным стандартом, Уставом школы, Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» (от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123) и регламентирует содержание и порядок промежуточной аттестации обучающихся, их перевод по итогам учебного года на следующую ступень обучения по предмету «Физическая культура».

1.2 Целью промежуточной аттестации является:

- установление фактического уровня теоретических знаний учащихся по предмету «Физическая культура», их практических умений и навыков;

- соотнесение этого уровня с Примерными показателями уровня физической подготовленности учащихся 1-4-ых классов (Приложение 1) и в зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащихся;

- контроль за выполнением учебной программы и календарно - тематического планирования по предмету «Физическая культура».

1.3 Промежуточная аттестация подразделяется на текущую, включающую в себя оценивание по четвертям и годовое оценивание результатов работы обучающихся и итоговый контроль: сдача нормативов, проведение зачётных мероприятий, соревнований, спортивных и подвижных игр.

**2. Промежуточная аттестация обучающихся**

**2.1 Особенности промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура»**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (Приложение 2). Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**2.2 Виды промежуточной аттестации:**

* стартовая; имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года. Цель: зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и универсальные учебные действия, связанные с предстоящей деятельностью;
* текущая; осуществляется поурочно. Цель: контроль предметных знаний и универсальных учебных действий по результатам урока;
* рубежная (тематическая, четвертная, полугодовая); осуществляется по итогам изучения темы, раздела, курса, четверти. Цель: контроль предметных результатов и метапредметных результатов темы, раздела, курса, четверти.
* годовая; предполагает комплексную проверку образовательных результатов, в том числе и метапредметных, в конце учебного года.

 **2.3** **Критерии оценивания**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся (Приложение 3).

***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 ненамного. 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.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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.

**2.4** Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся 2-4-ых классов. Учащиеся 2-ых классов аттестуются со второй четверти.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

**2.5** Форму промежуточной аттестации определяет учитель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и других обстоятельств.

Проверяемые результаты физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

* укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
* улучшение показателей физического развития;
* освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
* закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
* овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
* обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
* обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
* соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

*Для проведения тестовых мероприятий у учащихся, отнесённых к СМГ, учитель опирается на Рекомендации, определённые Письмом:*

учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должен знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов.

В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заболевания | Противопоказания и ограничения | Рекомендации |
| Сердечно- сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений  | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)  | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса  | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода  |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)  | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела  | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5 - 10 мин. - первый год обучения, 10 - 15 мин. - второй и последующие годы обучения)  |
| Нарушения нервной системы  | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.  | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения  |
| Органы зрения  | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове  | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз  |
| Хронические заболевания желудочно- кишечного тракта, желчного пузыря, печени  | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки  |

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

**2.6** Результаты работ обучающихся контрольного характера должны быть отражены в классном журнале с записью: «контроль», «тест», «зачёт».

**2.7** Отметка обучающегося за четверть выставляется как среднее арифметическое результатов, имеющих контрольный характер. Отметка обучающегося за четверть выставляется учителем при наличии не менее 3-х отметок у обучающихся.

**3. Итоговый контроль (переводная) аттестация**

3.1 Переводная аттестация проводится (3-4 неделя апреля) в форме итоговых тестов, соревнований, проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

3.2 Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Если ученик не продемонстрировал динамики в формировании умений и навыков по предмету, то все равно должна быть выставлена положительная оценка. Учитель должен заметить даже незначительные и малозаметные изменения в физических возможностях ученика и выставить положительную отметку.

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий прилагается (Приложение 4).

Приложение 1

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся

1-го класса (7–8 лет).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,7 | 6,3 | 7,0 | 5,9 | 6,5 | 7,2 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,8 | 10,4 | 11,0 | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 130 | 115 | 130 | 120 | 105 |
| Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз | 3 | 2 | 1 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 10 | 8 | 5 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 15 | 12 | 9 | 15 | 12 | 9 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +8 | +6 | +4 | +9 | +7 | +5 |
| 6-минутный бег, м | 1000 | 850 | 700 | 900 | 750 | 600 |

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся

2-го класса (8–9 лет).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 135 | 125 | 135 | 125 | 115 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 4 | 3 | 2 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 13 | 10 | 7 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 18 | 15 | 12 | 16 | 13 | 10 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +8 | +7 | +5 | +10 | +8 | +6 |
| Бег на 1000 м, мин., сек. | 5.50 | 6.10 | 6.30 | 6.05 | 6.25 | 6.45 |

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса (9–10 лет).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные****упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,3 | 5,8 | 6,3 | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 120 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 5 | 4 | 3 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 14 | 11 | 8 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +7 | +6 | +4 | +12 | +9 | +6 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 19 | 17 | 13 | 17 | 14 | 11 |
| Бег на 1000 м, мин., сек. | 5.40 | 5.55 | 6.15 | 6.00 | 6.15 | 6.30 |

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса (10–11 лет).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,1 | 5,7 | 6,2 | 5,3 | 5,8 | 6,3 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 8,8 | 9,3 | 9,8 | 9,3 | 9,8 | 10,3 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 130 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 6 | 5 | 4 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 16 | 13 | 10 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +9 | +8 | +6 | +13 | +10 | +7 |
| Бег на 1000 м, мин., сек. | 5.20 | 5.30 | 5.45 | 5.50 | 6.00 | 6.15 |

Приложение 2

Любые справки о занятиях физкультурой: освобождение от физкультуры, справка о занятиях в подготовительной или специальной физкультурной группах должны обновляться не реже одного раза в год. Если в начале учебного года ребенок не приносит новую справку с рекомендациями врача в отношении занятий физкультурой, он автоматически попадает в основную физкультурную группу.

**Основная группа здоровья (I группа)**

Основная группа — для здоровых детей и детей с незначительными функциональными отклонениями, не влияющими на их физическое развитие и физическую подготовленность. Основная группа в медицинских и школьных документах обозначается римской цифрой I. Все школьники попадают в нее, если в медицинской карте ребенка нет записей, рекомендующих занятия физкультурой в другой группе.

* Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**Подготовительная группа здоровья (II группа)**

Подготовительная группа, обозначается цифрой II — для детей, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и(или) слабую физическую подготовку. Занятия в этой группе может порекомендовать врач-специалист по заболеванию ребенка. От него требуется сделать четкую запись с рекомендациями в отношении школьных занятий физкультурой в амбулаторной карте ребенка. Заключения КЭК для занятий в подготовительной группе не требуется, на справке достаточно одной врачебной подписи и печати поликлиники. Зато необходима четкая и конкретная запись с рекомендациями в школьной справке. Эту справку обычно выдает участковый педиатр на основании рекомендаций врача-специалиста.

Обязательно указывается диагноз, срок на который рекомендуются занятия в подготовительной группе (на весь учебный год, на полугодие, на четверть), и конкретные рекомендации, что именно нужно ограничить ребенку при занятиях физкультурой (не разрешаются занятия физкультурой на улице или в бассейне, ребенок не допускается к соревнованиям или сдаче каких-то определенных нормативов, не разрешаются кувырки через голову или прыжки и т.д.)

Подготовительная группа для ребенка означает, что он будет посещать занятия физкультурой вместе со всеми, соблюдая те ограничения, которые указаны в его справке. Лучше, если ребенок сам будет знать, какие именно упражнения на уроке физкультуры ему делать нельзя. По окончанию срока действия справки, ребенок автоматически окажется в основной группе.

* Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.
* Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

**Специальная группа здоровья (III группа)**

Специальная группа — это физкультурная группа для детей с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Справка, определяющая специальную физкультурную группу для ребенка, оформляется через КЭК. Показаниями к занятиям ребенка в спецгруппе могут быть заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной и других систем организма.

На сегодняшний день выделяют две специальные группы: Специальная «А» (III группа) и Специальная «Б» (IV группа).

Специальная «А» (III)

К специальной группе «А» или III физкультурной группе относятся дети с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации (вне обострения).

*В спецгруппе «А» обычно собираются дети с отклонениями в состоянии здоровья из разных классов. Если в школе таких детей много, отдельно проводят занятия для младших, средних и старших школьников, если детей мало — сразу для всех. Нагрузку и упражнения для ребенка всегда подбирают с учетом его заболевания. В соревнованиях такие дети не участвуют, нормативы не сдают. По окончанию срока действия справки, ребенок автоматически переводится в основную группу. Родителям нужно следить за ее своевременным обновлением.*

Специальная «Б» (IV)

К специальной группе «Б» или IV физкультурной группе относятся дети с хроническими заболеваниями или отклонениями в состоянии здоровья, в том числе временного характера, в состоянии субкомпенсации (неполной ремиссии или на выходе из обострения). Спецгруппа «Б» означает замену физкультуры в школе занятиями лечебной физкультурой в медицинском учреждении или на дому. Т.е. фактически – это освобождение от школьных занятий физкультурой.

Приложение 3

1 класс (отметки – ориентиры, в журнал не выставляются)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |                      Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 6,1 | 6,2-7,3 | 7,5 | 6,8 | 6,4-7,5 | 7,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,0-11,1 | 11,2 | 10,2 | 10,3-11,6 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 5,45 | 5,46-8,45 | 8,46 | 6,00 | 6,01-9,09 | 9,10 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места   (см) | 140 | 120 | 100 | 120 | 100 | 80 |
| Пресс   за   30 сек | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 7 | 6-4 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |
| Приседания за 1 мин |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный   бег | 700 | 750-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |

Учебные нормативы по физкультуре 2 класс.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 2 классах |
|                      Мальчики |                           Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,9 | 6,0-7,0 | 7,1 | 6,1 | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,36 | 5,37—8,30 | 8,31 | 5,50 | 5,51-8,50 | 8,51 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 5 | 4-3 | 2 | 14 | 13-7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс   за   30 сек (кол-во раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 8 | 7-4 | 3 |  |  |  |

Учебные нормативы по физкультуре 3 класс.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах |
|                      Мальчики |                          Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,6 | 5,7-6,7 | 6,8 | 5,9 | 6,0-6,9 | 7,0 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,8 | 8,9-10,1 | 10.2 | 9,3 | 9,4-10,7 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 5,16 | 5,17-8,15 | 8,16 | 5,40 | 5,41-8,40 | 8,41 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 6 | 5-3 | 2 | 16 | 15-8 | 7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 125 | 140 | 120 | 100 |
| Пресс   за   30 сек | 12 | 10 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| Метание мяча с места 150 г | 25 | 20 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Приседания за 1 мин. | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Шестиминутный   бег (м) | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| Скакалка за 1 мин. | 50 | 30 | 10 | 70 | 50 | 30 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 9 | 8-5 | 4 | 13 | 12-7 | 6 |

Учебные нормативы по физкультуре 4 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения |                      Мальчики |                          Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9.9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 7 | 6-4 | 3 | 18 | 17-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс   за   30 сек | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 850 | 950-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 10 | 9-5 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |

Приложение 4

Перечень вопросов и практических заданий по физической культуре

для итоговой аттестации учащихся,

отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Примерные вопросы

1. Что такое «здоровый образ жизни»?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).