ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №1

**МАТЕРИАЛЫ ГОДОВОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

**НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Составитель:

**М.Ю. Мошкова**,

учитель высшей квалификационной категории,

отличник физической культуры и спорта РФ,

мастер спорта СССР.

г. Южно-Сахалинск – 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………… 3
2. СОДЕРЖАНИЕ, ФОРМА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ГОДОВОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ…………………………………….………... 5
3. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ГОДОВОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ…………………………………………………….……………………….. 7
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ …………………………………………………….………… 8

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Описание и результаты контрольных тестов……. 10

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Протокол промежуточной аттестации………….. 17

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Материалы промежуточной аттестации разработаны в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказомМинобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897), федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобразования России от 5 марта 2004 г. N 1089.), письмом Министерства образования и науки РФ от 27 марта 2006 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» а также в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего образования» (утвержден приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. № 1015).

* ***Материалы промежуточной аттестации составлены на основе:*** «Комплексной программы по физической культуре 1-11 классов»,

рекомендованной Министерством образования и науки РФ, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич и с использованием учебно-методического комплекса, разработанного В.И. Лях, А.А. Зданевич, (М.: Просвещение, 2014);

* «Программы по физической культуре для обучающихся V- XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А», автор Коданева Л.Н., 2012, Программа рекомендована Министерством образования и науки РФ.
* Учебников: «Физическая культура. 5—7 классы»: учеб. для общеобразовательных учреждений/ под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2014;
* «Физическая культура. 8—9 классы»: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014;
* «Физическая культура. 10—11 классы»: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.

***Понятийная база и материалы промежуточной аттестации основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:***

• Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

***Целью промежуточной аттестации является:***

* установление фактического уровня теоретических знаний учащихся по физической культуре и физической подготовленности;
* соотнесение этого уровня с требованиями государственного образовательного стандарта;

Во втором и третьем разделе представлено содержание, формы и порядок проведения, критерии и нормы оценки промежуточной аттестации, которое отражает требования к уровню развития физической культуры учащихся в соответствии с рабочей программой по физической культуре основной и средней школы.

Для определения отметки за контрольные испытания уровня развития двигательных качеств для учащихся 8-11 классов использованы дифференцированные таблицы по оценке двигательных тестов в соответствии с типами телосложения (автор Е.М. Лапицкая, КПН, доцент, старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО), т.к. разнокачественность в физическом развитии учащихся в подростковом и юношеском возрасте проявляется существенно.

В приложении представлено описание и результаты контрольных испытаний и протоколы для фиксации результатов.

1. **СОДЕРЖАНИЕ, ФОРМА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ГОДОВОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

Годовую промежуточную аттестацию проходят все учащиеся 5-11 классов.

***Содержание годовой промежуточной аттестации по физической культуре для учащихся основной и подготовительной медицинской группы*** состоит из контрольных испытаний, направленных на определение уровня развития основных двигательных качеств и теста по основам знаний.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья

1. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств –

*прыжок в длину с места (см).*

1. Определение уровня развития координационных и скоростных качеств – *челночный бег 3х10 м (сек).*
2. Определение уровня развития гибкости – *наклон вперед из положения стоя (5-7 класс), сидя (8-11 класс).*
3. Определение уровня развития силовых качеств – *подтягивание в висе (мальчики, юноши) (кол-во раз), подтягивание в полувисе (девочки, девушки) (кол-во раз).*
4. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств - *подъем туловища из положения лежа в сед за 30 сек. (кол-во раз).*
5. Определение уровня освоения комплекса знаний о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, репродуктивную функцию и творческое долголетие, олимпийского движения - *тест по основам знаний из 20 заданий закрытого и открытого типа.*

***Содержание годовой промежуточной аттестации по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы*** состоит из контрольных испытаний, направленных на определение уровня развития основных двигательных качеств и теста по основам знаний.

1. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств –

*прыжок в длину с места (см).*

1. Определение уровня развития гибкости – *наклон вперед из положения сидя (5-11 класс).*
2. Определение уровня развития силовых качеств - *сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).*
3. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств *- подъем туловища из положения лежа в сед за 15 сек. (кол-во раз).*
4. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств *– приседание за 30 сек. (кол-во раз).*
5. Определение уровня освоения комплекса знаний о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, репродуктивную функцию и творческое долголетие, олимпийского движения *- тест по основам знаний из 20 заданий закрытого и открытого типа.*

Промежуточная аттестация учащихся за год проводится ***в форме дифференцированного зачета.***

Учащиеся по состоянию здоровья, находящиеся на домашнем обучении годовую промежуточную аттестацию, проходят ***в форме защиты реферата.***

***Годовая промежуточная аттестация проводится*** во время учебных занятий: в рамках учебного расписания с 17 апреля до 15 мая. За одно учебное занятие допускается выполнение не более 2 контрольных разнонаправленных испытаний.

Учащиеся, имеющих временное освобождение от уроков физической культуры, совпадающее с приемом контрольных упражнений проходят аттестацию на следующих уроках.

1. **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ГОДОВОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

От годовой промежуточной аттестации по физической культуре освобождаются учащиеся, имеющие 1 спортивный разряд по видам спорта, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта РФ.

Годовая промежуточная аттестация осуществляется учителями физической культуры по пятибальной системе. Отметка за дифференцированный зачет выставляется путем нахождения средней арифметической отметки 3 лучших результатов из 5 контрольных испытаний и отметки за тест по основам знаний.

Если учащийся имеет освобождение от определенных физических упражнений, то учитель вправе заменить их (не более 2) или сократить программу тестирования с 5 до 3 упражнений.

Отметка за дифференцированный зачет выставляется целым числом в соответствии с правилами математического округления.

Годовая отметка выставляется путем нахождения средней арифметической отметки результатов 4 учебных четвертей и отметки за дифференцированный зачет. Годовая отметка выставляется целым числом в соответствии с правилами математического округления.

Обучающиеся пропустившие по неуважительным причинам годовую промежуточную аттестацию выставляется неудовлетворительная отметка.

Обучающимся, получившим неудовлетворительную аттестационную отметку предоставляется возможность повторной аттестации до конца учебного года.

В рамках годовой промежуточной аттестации результаты и отметки выставляются учителями физической культуры в протоколы соответствующего образца с последующим выставлением в электронный журнал.

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

**Нормативно-правовые документы:**

1. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

**Программы:**

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов. — М.: Просвещение, 2011.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2011. — (Серия «Стандарты нового поколения»).
3. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов / В. И. Лях,

А.А. Зданевич. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2012.

4. Коданева Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся V-

XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по

состоянию здоровья к специальной медицинской группе А.

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия

учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2012.

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия

учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014.

7. Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2012.

**Учебники**

1. Физическая культура: 5—7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2014.
2. Физическая культура: 8—9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2014.
3. Физическая культура: 10—11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2014.

**Рекомендуемые пособия**

1. Лапицкая Е. М. Конституциональный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья: Учеб. пособие. — Мурманск: МОИПКРО; НИЦ «Пазори», 2004. — 122 с.
2. Лапицкая Е.М. Особенности физического развития школьников различных конституциональных типов, проживающих в Кольском Заполярье. Новые исследования (альманах). М., Вердана, 2002, 1: 131–140.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт, 2003.
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Лях В. И. Физическая культура: 5—9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2012.
6. Лях В. И. Физическая культура: 10—11 классы: тестовый контроль: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2012.
7. Лях В. И., Физическая культура: 8—9 кл.: метод, пособие / В. И. Лях,

А.А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2010.

1. Погадаев Г. И. Физическая культура: сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе / Г. И. Погадаев, Б. И. Мишин; под ред. Г. И. Погадаева. — М.: Просвещение, 2011.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Описание и результаты контрольных тестов.**

**Челночный бег 3х10 м**. Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная линия). Учащийся становится за стартовой линией и по команде «марш» начинает бег к финишной линии; касается ее рукой, возвращается к линии старта, касается ее рукой и снова бежит к финишной линии, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Учащемуся дается 2 попытки.

**Подтягивание в висе на перекладине** (мальчики, юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху на высокой перекладине. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Учащемуся дается 1 попытка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре** **«лежа»**. Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до сгибания рук в локтевых суставах до угла примерно 90º, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество сгибаний-разгибаний рук при условии правильного выполнения упражнения.

**Поднимание туловища из положения «лежа на спине»** **за 30 (15) с**. Исходное положение – лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, кисти в замок, ноги согнуты в коленях под углом приблизительно 90º, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 (15) секунд. Дается 1 попытка.

**Прыжок в длину с места**. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Учащимся предоставляется три попытки.

**Наклон вперед из положения «сед упор сзади ноги врозь»**. На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Учащийся в исходном положении (на гимнастическом коврике), ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между ступнями составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается. Дается 2 попытки.

**Наклон вперед из положения стоя**. На скамейке обозначается вертикальная линейка с разметкой. Стоя на скамейке, ноги вместе учащийся выполняет три наклона вперед, руки вместе, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается. Дается 2 попытки.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**УЧАЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ**

**ПО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫМ ТАБЛИЦАМ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

**Прыжок в длину с места**

Девушки Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13  15 | а  17 | 136-151 | 152-176 | 177-191 |
| т | 144 - 154 | 155-172 | 173-183 |
| м | 125-140 | 141-166 | 167-183 |
| д | 131-143 | 144-164 | 165-177 |
| 14 | а | 139-153 | 154-177 | 178-192 |
| т | 141 -152 | 153-171 | 172-183 |
| м | 135-151 | 152-179 | 180-195 |
| д | 133-148 | 149-174 | 175-190 |
| 15 | а | 143-156 | 157-178 | 179-192 |
| т | 145-158 | 159-179 | 180-192 |
| м | 146-156 | 157-173 | 174-183 |
| д | 141 -153 | 154-175 | 176-188 |
| 16 | а | 146-160 | 161-184 | 185-198 |
| т | 151 -161 | 162-180 | 181 -191 |
| м | 140-154 | 155-180 | 181 -195 |
| д | 136-149 | 150-172 | 173-186 |
| 17 | а | 141 -152 | 153-172 | 173-185 |
| т | 135-143 | 149-171 | 172-185 |
| м | 137-151 | 152-175 | 176-189 |
| д | 138-161 | 162-184 | 183-209 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13 | а  17 | 144-164 | 165 --197 | 198-217 |
| т | 153-165 | 166-187 | 188-200 |
| м | 151-165 | 166-190 | 191 -205 |
| д | 145-161 | 162-187 | 188-203 |
| 14 | а | 163-177 | 178-201 | 202-216 |
| т | 162-178 | 179-205 | 206-222 |
| м | 159-175 | 176-204 | 205-221 |
| д | 154-173 | 174-204 | 205-224 |
| 15 | а | 174-187 | 188-210 | 211 -224 |
| т | 172-188 | 189-215 | 216-231 |
| м | 175-190 | 191-217 | 218-233 |
| д | 163-183 | 184-216 | 217-237 |
| 16 | а | 187-201 | 202-226 | 227 - 241 |
| т | 180-199 | 200 - 230 | 231 - 250 |
| м | 179-199 | 200 - 232 | 233-252 |
| д | 179-196 | 197-225 | 226 - 243 |
| 17 | а | 184-203 | 204 - 236 | 237-256 |
| т | 185-204 | 205 - 237 | 238 - 258 |
| м | 189-205 | 206 - 231 | 232 - 248 |
| д | 189-208 | 209 - 240 | 241 - 260 |

**Поднимание туловища из положения лежа в сед за 30 сек. (кол-во)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13 | а  17 | 18-20 | 21 -24 | 25-26 |
| т | 16-18 | 19-23 | 24-27 |
| м | 15-18 | 19-23 | 24-27 |
| д | 14-17 | 18-23 | 24-26 |
| 14 | а | 13-17 | 18-24 | 25-28 |
| т | 11-16 | 17-25 | 26-31 |
| м | 13-17 | 18-24 | 25-28 |
| д | 4-12 | 13-28 | 29-37 |
| 15 | а | 13-16 | 17-24 | 25-28 |
| т | 15-17 | 18-23 | 24 - 26 |
| м | 15-17 | 18-22 | 23-25 |
| д | 14-17 | 18-23 | 24-26 |
| 16 | а | 15-18 | 19-24 | 25-28 |
| т | 17-19 | 20 - 23 | 24-26 |
| м | 16-19 | 20-24 | 25-28 |
| д | 14 17 | 18-22 | 23-26 |
| 17 | а | 19-21 | 22-25 | 26-28 |
| т | 20-21 | 22 -25 | 26-27 |
| м | 22 -24 | 25-26 | 27 |
| д | 15-18 | 19-26 | 27-30 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| лет | тип | «3» | «4» | «5» |
| 13 | а  17 | 19-21 | 22-26 | 27-29 |
| т | 19-21 | 22-27 | 28-31 |
| м | 17-20 | 21-27 | 28-31 |
| д | 12-17 | 18-26 | 27-32 |
| 14 | а | 18-21 | 22-27 | 28-30 |
| т | 14-19 | 20-28 | 29-33 |
| м | 17-21 | 22-28 | 29-32 |
| д | 18-21 | 22-27 | 28-31 |
| 15 | а | 19-22 | 23-27 | 28-30 |
| т | 19-21 | 22-27 | 28-31 |
| м | 19-22 | 23-29 | 30-33 |
| д | 18-21 | 22-26 | 27-30 |
| 16 | а | 22-24 | 25-28 | 29-30 |
| т | 22-24 | 25-28 | 29-31 |
| м | 22-23 | 24-27 | 28-29 |
| д | 20-22 | 23-28 | 29-31 |
| 17 | а | 21-23 | 24-28 | 29-31 |
| т | 21- 23  21 -23 | 24-28 | 29-31 |
| м | 21-23 | 24-28 | 29-31 |
| д | 21-23 | 24-29 | 30-33 |

Девушки Юноши

**Подтягивание в полувисе (д), в висе (ю) (кол-во раз)**

Девушки Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **лет** | **тип** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 13 | А | 3-9 | 9-16 | 17-22 | 1-2 | 3-6 | 7-8 |
| Т | 6-9 | 10-17 | 18-21 | 1-3 | 4-7 | 8-10 |
| М | 3-7 | 8-15 | 16-20 | 1-3 | 4-7 | 8-10 |
| Д | 2-8 | 9-18 | 19-25 | 1 | 2-7 | 8-10 |
| 14 | А | 1-6 | 7-16 | 17-23 | 1-2 | 3-8 | 9-13 |
| Т | 1-8 | 9-20 | 21-27 | 1-2 | 3-8 | 9-11 |
| М | 2-7 | 8-17 | 18-23 | 1-4 | 4-9 | 10-12 |
| Д | 2-7 | 8-15 | 16-21 | 1-2 | 3-7 | 8-11 |
| 15 | А | 2-7 | 8-16 | 17-22 | 1-4 | 5-9 | 10-13 |
| Т | 5-9 | 10-16 | 17-21 | 1-4 | 5 - 11 | 12-15 |
| М | 1-6 | 7-17 | 18-24 | 3-5 | 6-10 | 11-13 |
| Д | 2-6 | 7-15 | 16-20 | 1-3 | 4-7 | 8-10 |
| 16 | А | 3-7 | 8-14 | 15-19 | 2-5 | 6-12 | 13-17 |
| Т | 3-8 | 9-19 | 20-26 | 1-5 | 6 – 42 | 13-17 |
| М | 3-8 | 9-18 | 19-24 | 1-5 | 6-12 | 13-17 |
| Д | 1-5 | 6-14 | 15-19 | 2-4 | 5-9 | 10-12 |
| 17 | А | 2-8 | 9-22 | 23-31 | 2-5 | 6-11 | 12-15 |
| Т | 1 -6 | 7-18 | 19-25 | 2-5 | 6-12 | 13-17 |
| М | 23 | 24 | 25 | 6-7 | 8-11 | 12-13 |
| Д | 1-7 | 8-20 | 21-28 | 1-5 | 5-13 | 14-18 |

**Наклон вперед из положения сидя (см)**

Девушки Юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **лет** | **тип** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 13 | а  17 | 2-6 | 7-14 | 15-19 |
| т | 2-6 | 7-15 | 16-21 |
| м | 3-8 | 7-14 | 15-18 |
| д | 1 -6 | 7-18 | 19-25 |
| 14 | а | 5-8 | 9-16 | 17-20 |
| т | 6-9 | 10-17 | 18-22 |
| м | 5-8 | 9-16 | 17-20 |
| д | -1-4 | 5-16 | 17-23 |
| 15 | а | - 3-8 | 9-17 | 18-23 |
| т | 3-8 | 9-18 | 19-25 |
| м | 1-7 | 8-18 | 19-25 |
| д | 4-9 | 10-18 | 19-24 |
| 16 | а | -8-3 | 4-23 | 24-36 |
| т | 5-9 | 10-17 | 18-23 |
| м | 2-8 | 9-21 | 22-29 |
| д | -4-5 | 6-22 | 23-33 |
| 17 | а | 1-17 | 18-44 | 45-60 |
| т | 10-12 | 13-16 | 17-19 |
| м | 7-15 | 16-30 | 31-40 |
| д | 0-10 | 11-30 | 31 -42 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **лет** | **тип** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 13 | а  17 | 1 - 4 | 5-10 | 11-14 |
| т | -2 - 2 | 3-11 | 12-17 |
| м | 1 - 3 | 4-11 | 12-15 |
| д | -2 - 2 | 3-11 | 12-16 |
| 14 | а | 1 - 4 | 5-10 | 11 -15 |
| т | -2 - 3 | 4-12 | 13-18 |
| м | 2 - 6 | 7-18 | 19-21 |
| д | 0 - 3 | 4-13 | 14-18 |
| 15 | а | -1 - 4 | 5-13 | 14-19 |
| т | 1 - 4 | 5-12 | 13-17 |
| м | 0 - 4 | 5-13 | 14-18 |
| д | 3 -7 | 8-13 | 14-17 |
| 16 | а | -2 - 2 | 3-12 | 13-18 |
| т | -4 - 2 | -3-16 | 17-24 |
| м | -2 - 3 | 4-14 | 15-21 |
| д | 1 - 5 | 6-14 | 15-19 |
| 17 | а | -1 - 3 | -4-10 | 11 -15 |
| т | 1 - 5 | 6-14 | 15-19 |
| м | -3 - 2 | 3-13 | 14-19 |
| д | -2 - 3 | 4-15 | 16-21 |

**Челночный бег 3 по 10 м (сек). Юноши.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **лет** | **Тип** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 13 | А | 9,9 и ниже | 9,8-9,3 | 9,2-8,4 | 8,3-7,8 |
| Т | 9,6 и ниже | 9,5-9,0 | 8,9-8,0 | 7,9-7,4 |
| М | 9,7 и ниже | 9,6-9,2 | 9,1-8,3 | 8,2-7,8 |
| Д | 9,9 и ниже | 9,8-9,3 | 9,2-8,3 | 8,2-7,6 |
| 14 | А | 9,6 и ниже | 9,5-9,0 | 8,9-8,0 | 7,9-7,4 |
| Т | 9,7 и ниже | 9,6-9,0 | 8,9-7,8 | 7,7-7,1 |
| М | 9,7 и ниже | 9,6-9,0 | 8,9-7,8 | 7,7-7,0 |
| Д | 10,5 и ниже | 10,4-9,4 | 9,3-7,5 | 7,4-6,4 |
| 15 | А | 9,7 и ниже | 9,6-8,9 | 8,8 - 7,6 | 7,5-6,8 |
| Т | 9,8 и ниже | 9,7-8,9 | 8,8-7,4 | 7,3-6,5 |
| М | 9,6 и ниже | 9,5-8,7 | 8,6-7,4 | 7,3-6,6 |
| Д | 9,7 и ниже | 9,6-9,0 | 8,9-7,8 | 7,7-7,1 |
| 16 | А | 9,6 и ниже | 9,5-8,8 | 8,7-7,7 | 7,6-6,9 |
| Т | 9,0 и ниже | 8,9-8,4 | 8,3-7,5 | 7,4 - 7,0 |
| М | 8,9 и ниже | 8,8-8,4 | 8,3-7,7 | 7,6-7,3 |
| Д | 9,9 и ниже | 9,8-8,9 | 8,8-7,3 | 7,2-6,3 |
| 17 | А | 9.5 и ниже | 9,4-8,8 | 8,7-7,5 | 7,4-6,8 |
| Т | 8,9 и ниже | 8,8-8,4 | 8,3-7,7 | 7,6-7,2 |
| М | 8,5 и ниже | 8,4-8,1 | 8,0-7,6 | 7,5-7,3 |
| Д | 3,1 и ниже | 9,0-8,0 | 8,4-7,5 | 7,4-6,9 |

**Челночный бег 3 по 10 м (сек). Девушки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | **Тип телосложения** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| А | 10,3 и ниже | 10,3-9,7 | 9,6 - 8,7 | 8,6-8,1 |
| Т | 10,4 и ниже | 10,3-9,7 | 9,6 - 8,6 | 8,5-8,0 |
| М | 10,8 и ниже | 10,7-10,0 | 9,9-8,6 | 8,5-7,7 |
| Д | 10,8 и ниже | 10,7-10,0 | 9,9-8,7 | 7,6-7,9 |
| 14 | А | 11 ,4 и ниже | 11,3-10,4 | 10,3-8,6 | 8,5-7,5 |
| Т | 10,2 и ниже | 10,1-9,7 | 9,6-9,0 | 8,9 - 8,5 |
| М | 10,6 и ниже | 10,5-9,9 | 9.8-8,8 | 8,7-8,1 |
| Д | 10,5 и ниже | 10,5-9,8 | 9,7 - 8,7 | 8,6-8,0 |
| 15 | А | 11,2и ниже | 11,1-10,2 | 10,1-8,5 | 8,4-7,5 |
| Т | 11,4 и ниже | 11,3-10,3 | 10,2-8,5 | 8,4-7,4 |
| М | 11,7 и ниже | 11,6-10,5 | 10,4-8,5 | 8,4-7,4 |
| Д | 11 3 и ниже | 112-102 | 10 1 -8,5 | 8,4-74 |
| 16 | А | 10,7и ниже | 10,6 - 9,8 | 9,7-8,5 | 8,4-7,7 |
| Т | 10,4 и ниже | 10,3-9,8 | 9.7-8,9 | 8,8-8,3 |
| М | 10,3 и ниже | 10,2-9,8 | 9,7-8,9 | 8,8-8,3 |
| Д | 11.1 и ниже | 11,0-10.6 | 10,5-8,7 | 8,6 - 7,6 |
| 17 | А | 9,8 и ниже | 9,7 - 9,4 | 9,3-8,9 | 8,8-8,5 |
| Т | 10,7 и ниже | 10,6 -10,1 | 10,0-9,2 | 9,1-8,6 |
| М | 9,4 и ниже | 9,3 -9,1 | 9,0-8,6 | 8,5-8,3 |
| Д | 10,4 и ниже | 10,3 -10,1 | 10,0-8,9 | 8,8 - 8,2 |

**Таблица уровня физической подготовленности учащихся 11-15 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | упражнения  **(тест)** | лет | мальчики | | | девочки | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м, сек | 11 | 9,7 -9.4 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3-9.1 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3-9.1 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9.0-8.8 | 8,7-8,3 | 8 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 2. | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140-159 | 160-180 | 195 | 130 и выше | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145-164 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150-169 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160-179 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 | - | - | \_ |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 | - | - | - |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 | - | - | - |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 | - | - | - |
| на низкой перекладине из виса лежа девочки), кол-во раз | 11 | \_ | \_ | \_ | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 | - | - | - | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | - | - | - | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 | - | - | - | 5 | 13-15 | 17 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., раз | 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |

**Таблица уровня физической подготовленности учащихся**

**специальной медицинской группы 11-17 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды упражнений** | **лет** | **МАЛЬЧИКИ** | | | | **ДЕВОЧКИ** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| 1. | Прыжок в длину с места, см | 11 | 164-176 | 151-163 | 135-150 | 134 | 150-163 | 136-149 | 119-135 | 118 |
| 12 | 174-186 | 161-173 | 145-160 | 144 | 155-167 | 142-154 | 126-141 | 125 |
| 13 | 185-197 | 172-184 | 156-171 | 155 | 165-175 | 154-164 | 139-153 | 138 |
| 14 | 195-207 | 182-194 | 166-181 | 165 | 174-187 | 160-173 | 144-159 | 143 |
| 15 | 204-216 | 191-203 | 175-190 | 174 | 180-193 | 166-179 | 150-165 | 149 |
| 16 | 215-227 | 202-214 | 186-201 | 185 | 184-197 | 174-183 | 160-173 | 159 |
| 17 | 225-237 | 212-224 | 196-211 | 195 | 191-203 | 178-190 | 162-177 | 161 |
| 2. | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7-8 | 5-6 | 3-4 | 2 | 12-14 | 8-11 | 4-7 | 3 |
| 12 | 8-9 | 6-7 | 4-5 | 3 | 13-15 | 8-12 | 5-7 | 4 |
| 13 | 8-10 | 6-7 | 4-5 | 3 | 14-16 | 9-13 | 5-8 | 4 |
| 14 | 9-11 | 7-8 | 5-6 | 4 | 15-17 | 10-14 | 6-9 | 5 |
| 15 | 10-12 | 7-9 | 5-6 | 4 | 16-18 | 11-15 | 6-10 | 5 |
| 16 | 11-13 | 8-10 | 6-7 | 5 | 16-19 | 12-15 | 7-11 | 6 |
| 17 | 12-14 | 9-11 | 6-8 | 5 | 17-19 | 13-16 | 7-12 | 6 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 11 | 19 | 16 | 13 | 10 | 14 | 11 | 9 | 6 |
| 12 | 21 | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 | 7 |
| 13 | 24 | 21 | 17 | 14 | 16 | 14 | 11 | 8 |
| 14 | 27 | 23 | 19 | 16 | 17 | 15 | 12 | 9 |
| 15 | 30 | 26 | 21 | 18 | 18 | 16 | 13 | 10 |
| 16 | 32 | 28 | 23 | 20 | 19 | 17 | 14 | 11 |
| 17 | 35 | 30 | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | 12 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз | 11 | 13 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 12 | 14 | 13 | 12 | 11 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 13 | 15 | 14 | 13 | 12 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 14 | 16 | 15 | 14 | 13 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 15 | 17 | 16 | 15 | 14 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 16 | 18 | 17 | 16 | 15 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| 17 | 19 | 18 | 17 | 16 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 5. | Приседания за 30 сек., раз | 11 | 22 | 20 | 18 | 16 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| 12 | 23 | 21 | 19 | 17 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 13 | 24 | 22 | 20 | 18 | 20 | 19 | 18 | 17 |
| 14 | 25 | 23 | 21 | 19 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| 15 | 26 | 24 | 22 | 20 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| 16 | 27 | 25 | 23 | 21 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| 17 | 28 | 26 | 24 | 22 | 24 | 23 | 22 | 21 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Форма протокола дифференцированного зачета по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | \_\_\_\_\_\_ класс  Фамилия Имя | Общефизическая подготовка  (3 лучших оценки из 5 упр.) | | | | | Тест по основам знаний | Итоговая оценка |
| Прыжок в длину с места | Наклон вперед из положения сидя | Подъем туловища за 30 сек. | Челночный бег 3х10м | Подтягивание (ю.), отжимание (д.) |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Учитель ФК:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_