

Является частью внутришкольной системы оценки образовательных результатов обучающихся

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ
ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования, способов оценки

Этап формиро вания	Список итоговых планируемых результатов	Способ оценки, тип контроля
10 класс	Раздел « Знания о физической культуре»	
	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации, активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое значение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	Текущий устный ответ
	Раздел « Организация самостоятельных занятий»:	
	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Текущий - демонстрация упражнений
	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	Текущий - демонстрация упражнений, тестирование
	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	Текущий - демонстрация упражнений, тестирование
	Раздел « Физическое совершенствование»	

	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Текущий - демонстрация упражнений, устный ответ
	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Текущий - устный демонстрация упражнений, ответ, самооценка
	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании и кондиционной тренировки;	Текущий, тематический - демонстрация упражнений
	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	
	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Текущий, тематический, промежуточный демонстрация упражнений, тестирование
Этап формирования	Список итоговых планируемых результатов	Способ оценки, тип контроля
11 класс	Раздел «Знания о физической культуре»	
	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Текущий устный ответ
	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	Текущий устный ответ
	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	Текущий - устный наблюдение ответ,
	Раздел «Организация самостоятельных занятий»:	
	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	Текущий - устный наблюдение ответ,

организовывать и проводить сеансы релаксации, самомассаж с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	Текущий - устный демонстрация ответ,
проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	Текущий, тестирование
Раздел «Физическое совершенствование»:	
выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Текущий - демонстрация упражнений, устный ответ
выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Текущий - устный упражнений , самооценка ответ,
демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	Текущий, тематический - демонстрация упражнений
демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	Текущий, тематический - демонстрация упражнений
выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Текущий, тематический, итоговый - демонстрация упражнений, тестирование

2.Промежуточная аттестация

На основании ФЗ-273 образовательная организация проводит промежуточную аттестацию обучающихся в соответствии с определенными ею формами и установленным порядком. В МБОУ СОШ № 155 промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года на основе результатов накопленной оценки и результатов выполнения тематических работ

Формой промежуточной аттестации является:

Учебные предметы	Форма промежуточной аттестации	
	10 А класс	11 А класс
Русский язык(Б) Алгебра и начала математического анализа(Б)	Всероссийская проверочная работа	Контрольная работа, приближенная к формату ЕГЭ
Литература(У)	Сочинение, приближенное к формату итогового сочинения	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия
История (У)	Контрольная работа, приближенная к формату ЕГЭ	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия

По всем предметам, не указанным выше	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия
Индивидуальный проект	Защита индивидуального проекта	
Метапредметная работа	Комплексная работа на метапредметной основе для определения уровня сформированности УУД	

Учебные предметы	Форма промежуточной аттестации	
	10 Б класс	11 Б класс
Русский язык (Б) Алгебра и начала математического анализа (У)	Всероссийская проверочная работа	Контрольная работа, приближенная к формату ЕГЭ
Литература (Б)	Сочинение, приближенное к формату итогового сочинения	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия
Информатика (У)	Контрольная работа, приближенная к формату ЕГЭ	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия
По всем предметам, не указанным выше	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия
Индивидуальный проект	Защита индивидуального проекта	
Метапредметная работа	Комплексная работа на метапредметной основе для определения уровня сформированности УУД	

Учебные предметы	Форма промежуточной аттестации	
	10 В класс	11 В класс
Русский язык(Б) Алгебра и начала математического анализа(У)	Всероссийская проверочная работа	Контрольная работа, приближенная к формату ЕГЭ
Литература(Б)	Сочинение, приближенное к формату итогового сочинения	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия
История (У)	Контрольная работа, приближенная к формату ЕГЭ	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия
По всем предметам, не указанным выше	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия	Годовая отметка на основе среднего арифметического отметок за полугодия
Индивидуальный проект	Защита индивидуального проекта	
Метапредметная работа	Комплексная работа на метапредметной основе для определения уровня сформированности УУД	

Результаты процедур ВПР засчитываются как результаты промежуточной аттестации по русскому языку, математике, проводимым в рамках промежуточной аттестации.

Предметы, проверяемые в рамках ВПР и отсутствующие в графике промежуточной аттестации в текущем учебном году, выставляются в качестве текущей отметки.

В случае отсутствия обучающегося на ВПР по уважительной причине, засчитываемой в качестве ПА, администрацией школы утверждается график для написания промежуточной аттестации в дополнительные сроки.

Порядок проведения промежуточной аттестации, в том числе для обучающихся с особыми возможностями здоровья, определяется Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ СОШ № 155.

Статья 58 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает, что неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации признаются академической задолженностью, которую обучающийся должен ликвидировать. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по усмотрению их родителей (законных представителей) оставляются на повторное обучение, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии либо на обучение по индивидуальному учебному плану.

Особенности оценивания обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

Оценивание - процедура определения соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам. Итогом оценивания является оценка – суждение о ценности, уровне, значении выявленного результата. Свое количественное выражение оценка находит в отметке.

В статье 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ говорится о компетенции образовательной организации в области системы оценивания.

При организации оценивания предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» используются разные виды контроля с учётом этапа освоения и содержательной специфики раздела, темы, проверки уровня восприятия, понимания, воспроизведения учебного материала по мере его прохождения на каждом уроке.

Оценивание составлено в соответствии с методическими рекомендациями ФГБНУ «Институт стратегии развития образования».

Оценка достижений учащихся по предмету «Физическая культура» отражает действительный уровень владения учащимися знаниями, двигательными умениями и навыками в объёме, определённом требованиями ФГОС, содержанием планируемых результатов.

В процессе проведения оценивания выявляются подлинные знания, умения и навыки по изучаемому учебному материалу при одинаковых для всех учащихся условиях, но с учётом их индивидуальных особенностей:

- а) полнота и глубина освоенных учащимися знаний;
- б) качество владения освоенными способами и умениями самостоятельной деятельности;
- в) уровень сформированности двигательных действий и технических приёмов из базовых видов спорта;
- г) годовой прирост показателей основных физических качеств.

Оценивание техники владения двигательными действиями (умениями и навыками)

По степени отклонения от правильного выполнения движения условно различают незначительные, значительные и грубые ошибки.

Незначительные ошибки — это небольшие отступления от техники движения,

отклонения в отдельных деталях (элементах) движения, которые не нарушают структуру самого движения.

К *значительным ошибкам* относятся отклонения в технике, которые несколько изменяют биомеханическую структуру самого движения.

Грубые ошибки нарушают целостную структуру движения или отдельных его элементов.

Отметка «5» выставляется, если движение выполнено правильно, без ошибок, с сохранением требуемой структуры движения, легко, уверенно, с надлежащим ритмом. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в его частях и элементах, объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допускаемые другими учениками, в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив.

Отметка «4» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением основных требований, уверенно, легко, слитно, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок. Требования к уровню сформированности знаний в отношении существа выполняемого движения и выполнению учебного норматива соответствуют отметке «5».

Отметка «3» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных. При этом техника движения при выполнении учебного норматива физической подготовки сохраняется на удовлетворительном уровне и сам норматив успешно выполняется. Раскрытие техники движения осознаётся фрагментарно и объясняется общими представлениями и примерами.

Отметка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву выполнения самого движения. Раскрытие техники движения на уровне отметки «3».

Оценивание по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

Отметка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его. Выполняет роль капитана команды, ответственного в группе (при круговой тренировке). При демонстрации и выполнении упражнений владеет терминологией.

Отметка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Учащийся организует место занятий с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств. При демонстрации и выполнении упражнений не использует терминологию.

Отметка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Отметка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности; отказывается от проведения комплекса упражнений.

Во всех случаях отметка снижается на один балл, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.

Оценивание по уровню физической подготовленности

Отметка «5»: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и высокому приросту в показателях физической подготовленности.

Отметка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Отметка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Отметка «2»: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Оценивание устного ответа

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта (знание техники безопасности на уроках физической культуры, правила соревнований базовых видов спорта, которые входят в школьную программу, знания двигательных действий в рамках программного материала).

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

Отметка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы, незнание правил техники безопасности.

Оценивание тестовой работы

Отметка «5» - объём работы выполнен на 90-100%

Отметка «4» - объём работы выполнен на 60-89%

Отметка «3» - объём работы выполнен на 40-59%

Отметка «2» - объём работы выполнен на 0-39%

Оценивание проектов

Требования к структуре проектной работы(обязательные компоненты):

Введение

-обоснование актуальности,
определение цели, задачи,
определение объекта, предмета ,гипотезы исследования.

Основная часть

Теоретическая часть –литературный обзор, методика исследования, проектирования.

Практическая часть-описание проекта или исследования (текста уникальность более 70%)

Заключение(выводыи результаты).

Основные критерииоцениванияпроектнойработы

Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем

Сформированностьпредметныхзнанийиспособовдействий Сформированность регулятивных действий

Сформированность коммуникативных действий

Отметка «5»

Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников Проблема сформулирована, обоснована, выдвинута гипотеза (гипотезы), дан подробный план действий по доказательству/ опровержению гипотезы. Актуальность темы проекта и её значимость раскрыты и обоснованы исчерпывающе. Сделаны необходимые выводы, намечены перспективы работы. Работа отличается творческим подходом, собственным оригинальным отношением автора к идее проекта. Сформулированы рекомендации по использованию полученного продукта.

Цели проекта достигнуты. Тема проекта раскрыта. Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленнымцелям).Средстванаглядностииспользуются,выдержаныосновныетребования кдизайнупрезентации,подачаматериалалогична,презентацияитекстдокладаполностью согласованы.

Работа отличается четким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами. Цель сформулирована, четко обоснована, самостоятельно осуществляет контроль и коррекцию деятельности. Тема и содержание проекта раскрыты.

Авторуво времязащиты удалось вызватьинтересаудиториииуложитьсяврегламент.

Содержание всех элементов дают представление о проекте; наблюдается правильность речи; точность устной и письменной речи; четкость речи, лаконизм, немотивированные отступления от заявленной темы в ходе выступления отсутствуют Автор проявляет хорошее владение материалом, уверенно отвечает на поставленные

вопросы, доказательно и развернуто обосновывает свою точку зрения.

Отметка«4»

Работа содержит достаточно полную информацию из однотипных источников. Проблема сформулирована, но допущены неточности в обосновании, выдвинута гипотеза (гипотезы). Актуальность темы проекта и её значимость раскрыты и обоснованы. Сделаны необходимые выводы, намечены перспективы работы. Сформулированы рекомендации по использованию полученного продукта.

Цели проекта достигнуты. Тема проекта раскрыта, но допущена фактическая ошибка. Продукт частично соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям). Средства наглядности используются, выдержаны основные требования к дизайну презентации, подача материала логична, презентация и текст доклада согласованы, но выявлены неточности.

Работа отличается четким и грамотным оформлением в соответствии с установленными правилами. Цель сформулирована, обоснована, самостоятельно осуществляет контроль и коррекцию деятельности. Тема и содержание проекта раскрыты не в полном объеме.

Автору во время защиты удалось вызвать интерес аудитории и уложиться в регламент.

Содержание всех элементов дают представление о проекте; наблюдается правильность речи; точность устной и письменной речи; четкость речи, лаконизм, немотивированные отступления от заявленной темы в ходе выступления отсутствуют. Автор проявляет хорошее владение материалом, отвечает на все поставленные вопросы.

Отметка«3»

Работа содержит достаточный объем подходящей информации из однотипных источников. Проблема сформулирована, выдвинута гипотеза (гипотезы), но план действий по доказательству/ опровержению гипотезы не полный. Актуальность темы проекта и её значимость для ученика обозначены на уровне утверждений, приведены основания.

Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, применены элементы творчества. Названы потенциальные потребители и области использования продукта.

Использованные способы работы соответствуют теме и цели проекта, но являются недостаточными. Тема проекта раскрыта, автор показал не полные знания темы в рамках школьной программы. Продукт не полностью соответствует требованиям качества.

Средства наглядности используются, выдержаны основные требования к дизайну презентации, может отсутствовать согласованность между презентацией и текстом доклада.

Письменная часть работы оформлена с опорой на установленные правила, порядок и структуру, допущены ошибки в оформлении. Цель сформулирована, планирование деятельности соотносится с собственным жизненным опытом, задачи реализуются последовательно. Тема и содержание проекта раскрыты. Автору удалось вызвать интерес аудитории, но не уложился в рамки регламента.

Содержание всех элементов выступления дают представление о проекте; присутствует культура речи, присутствуют немотивированные отступления от заявленной темы в ходе выступления. Автор отвечает на поставленные вопросы, но не обосновывает свою точку зрения.

Отметка«2»

Работа не выполнена или содержит недостаточный объем подходящей информации из однотипных источников. Проблема не сформулирована или не выдвинута гипотеза (гипотезы), отсутствует план действий по доказательству/ опровержению гипотезы не полный. Нет актуальности темы проекта.

Тема проекта не раскрыта или частично, автор не продемонстрировал знания темы в рамках школьной программы. Продукт не соответствует требованиям качества. Средства наглядности не используются.

Письменная часть работы оформлена без опоры на установленные правила, порядок и структуру, допущены ошибки в оформлении.

Автор не отвечает на поставленные вопросы, не умеет обосновывать свою точку зрения.

Особенности оценивания обучающихся по медицинским группам

На основании медицинского обследования все учащиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

В основную медицинскую группу зачисляются здоровые и физически подготовленные учащиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. В эту же группу могут быть зачислены школьники, имеющие незначительные отклонения, которые допускаются до занятий с разрешения врача, который их наблюдает.

Подготовительная медицинская группа состоит из учащихся с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии, без существенных функциональных изменений, не имеющих достаточной физической подготовленности. Учащиеся подготовительной группы занимаются по рабочей программе, но с определёнными ограничениями, в зависимости от характера и степени имеющихся отклонений, определяемых врачом. Для учащихся этой группы необязательна сдача зачетных нормативов на количественные результаты (например, сдача нормативных требований Комплекса ГТО), но они допускаются до выполнения планируемых результатов рабочей программы в части учебного материала разделов «Знания физической культуры» и «Способы самостоятельной деятельности». Им также рекомендуется выполнение планируемых результатов в упражнениях на технику, в гимнастических и акробатических комбинациях, не требующих больших мышечных напряжений.

Специальная медицинская группа. Учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера относятся к специальной медицинской группе. Имеющиеся у них отклонения не мешают их обучению в общеобразовательной школе, но являются противопоказаниями к занятиям по большинству разделов рабочей программы по физической культуре. Также как учащиеся основной и подготовительной медицинской группы на учащихся специальной группы распространяется обязательное выполнение требований рабочей программы. Однако в отличие от учащихся основной медицинской группы, их необходимо проверять с использованием учебных (проверочных) заданий только по учебному материалу, который им преподавали.

Оценивание учащихся как подготовительной, так и основной специальной медицинской группы (подгруппа А) осуществляется на общих основаниях по пятибалльной системе. Оцениванию подлежит качество освоения учебного материала соответствующих учебных программ.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10 класса (16 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим.
		юноши			девушки			оценка «отл.»соот- ветствует нормативуV ступени «ГТО»
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1.	Бегна30м(с)	4,9	5,1	5,3	5,7	5,9	6,1	бронзовый знак
2.	Бегна60 м (с)	8,8	9,0	9,2	10,5	10,7	10,9	бронзовый знак

3.	Бегна100м(с)	14,6	14,8	15,0	17,6	17,8	18,0	бронзовый знак
4.	Бег на2000м (мин,с)	-	-	-	12.00	12.30	13.00	бронзовый знак
5.	Бег на3000м (мин,с)	15.00	15.30	16.00	-	-	-	бронзовый знак
6.	Подтягивание из висанавы-сокой перекладине (кол-вораз)	9	7	5	-	-	-	бронзовый знак
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине90см (кол-вораз)	-	-	-	11	9	7	бронзовый знак
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-вораз)	27	24	21	9	7	5	бронзовый знак
9.	Наклон вперед из положения стоянагимнастической скамье(отуровня скамьи – см)	+6	+4	+2	+7	+5	+3	бронзовый знак
10.	Челночный бег3×10м (с)	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5	бронзовый знак
12.	Прыжоквдлину сразбега(см)	375	365	355	285	275	265	бронзовыйзнак
13.	Прыжоквдлину с места толчком двумя ногами(см)	195	180	170	160	150	140	бронзовыйзнак
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	36	32	28	33	29	25	бронзовыйзнак
15.	Метание спортивного снарядавесом700г (м)	27	23	19	-	-	-	бронзовыйзнак

16.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	-	-	13	11	9	бронзовый знак
17.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	21.00	22.00	бронзовый знак
18.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	29.30	31.30	-	-	-	бронзовый знак
19.	Бег на 200 м (с)	33,0	34,0	36,3	35,1	36,3	38,1	-
20.	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.00	5.20	5.40	-
21.	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	800	650	450	500	400	300	-
22.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	140	130	100	-

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (17 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим.
		юноши			девушки			оценка «отл.»соот- ветствует нормативуV ступени «ГТО»
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1.	Бегна30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,2	серебряный знак
2.	Бегна60 м (с)	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5	11,3	серебряный знак
3.	Бегна100м(с)	14,3	14,6	15,5	17,2	17,6	18,8	серебряный знак
4.	Бегна2000м (мин,с)	-	-	-	11.20	12.00	12.40	серебряный знак
5.	Бегна3000м (мин,с)	14.30	15.00	16.00				серебряный знак
6.	Подтягивание из висанавы-сокой пере- кладине (кол- вораз)	11	9	6	-	-	-	серебряный знак

7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	13	11	5	серебряный знак
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	27	16	11	9	4	серебряный знак
9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+6	+1	+9	+7	+2	серебряный знак
10.	Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,6	8,7	8,9	9,7	серебряный знак
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	385	375	320	300	285	240	серебряный знак
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	195	175	170	160	145	серебряный знак
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	36	26	36	33	25	серебряный знак
14.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	27	21	-	-	-	серебряный знак
15.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	16	13	9	серебряный знак
16.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.00	20.00	22.00	серебряный знак
17.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.10	27.30	29.40	-	-	-	серебряный знак
18.	Бег на 200 м (с)	29,5	30,5	31,5	33,0	34,0	36,3	-

19.	Бегна1000м (мин,с)	3.40	3.50	4.00	4.50	5.10	5.30	-
20.	Бросокнабив- ного мяча из положенияси- дя 1 кг (см)	850	700	500	550	400	350	-
21.	Прыжкичерез скалку за 1мин(кол-вораз)	-	-	-	150	140	100	-

3.График контрольных мероприятий**10 КЛАСС**

Подготовка к ГТО	85-102урок	Практикум
11 КЛАСС		
Подготовка к ГТО	85-102урок	Практикум