

**Методическое письмо**  
**о преподавании учебного предмета «Физическая культура»**  
**в общеобразовательных организациях Ярославской области**  
**в 2018/2019 учебном году**

Составитель:

*Щербак А.П., канд. пед. наук,  
зав. кафедры физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
ГАУ ДПО ЯО ИРО*

В настоящем методическом письме предлагается вариант оценки предметных результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура». Решению данной актуальной проблемы предшествовал год скрупулезной работы регионального методического объединения учителей физической культуры Ярославской области (<http://www.iro.yar.ru/index.php?id=2867>).

Основным предметом оценки в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале.

Оценка предметных результатов ведётся каждым учителем в ходе процедур текущей, тематической, промежуточной и итоговой оценки, а также администрацией образовательной организации в ходе внутришкольного мониторинга.

Особенности оценки по предмету «Физическая культура» фиксируются в приложении к образовательной программе, которая утверждается педагогическим советом образовательной организации и доводится до сведения учащихся и их родителей (законных представителей). Описание должно включить:

- список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки (например, текущая/тематическая; устно/письменно/практика);
- требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию (при необходимости — с учетом степени значимости отметок за отдельные оценочные процедуры);
- график контрольных мероприятий.

В соответствии с примерными программами общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируется:

- система знаний о физической культуре;
- опыт двигательной (физкультурной) деятельности;
- умения физического совершенствования.

*Критерии оценивания* (качественные и количественные) этих результатов определяют оценку учащегося.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физического совершенствования, включенными в обязательный минимум содержания образования (ФГОС).

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития двигательных способностей: силовых, скоростных, координационных, общей выносливости, активной гибкости, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

### *1. Физическая культура как область знаний*

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 1

## **Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура»**

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»*</b>
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал

\* Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом

### *2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

### Система оценивания способов физкультурной деятельности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

#### 3. Физическое совершенствование

##### Техника владения двигательными умениями и навыками

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 3

### Система оценивания владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется уверенно, слитно, свободно	Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Физическое упражнение не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);

- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

##### Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

### Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата

Для определения уровней физической подготовленности можно воспользоваться методическими рекомендациями по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (письмо Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. № 08-1447).

В письме отмечается, что в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО).

Примерными основными образовательными программами общего образования, разработанными в соответствии с ФГОС, также предусмотрено возможность выполнения тестовых нормативов ГТО.

Однако требование обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, законодательством в сфере образования не установлено. Соответственно, невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура». В то же самое время, выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС. Это может соответствовать оценке «отлично».

Согласно статье 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установление их форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных про-

грамм относится к компетенции образовательной организации и осуществляется в соответствии с ее уставом и другими локальными нормативными актами. Соответственно, оценка уровня физической подготовленности учащихся, сориентированная на нормативы ГТО (табл. 5–14), является исключительно примерной.

Таблица 5

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 2 класса (8 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Примечания  Оценка «отлично» соответствует нормативу I ступени «ГТО»
		Мальчики			Девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,5	бронза
2	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,5	10,7	10,6	10,8	11,0	бронза
3	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	бронза
4	Потягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронза
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2	бронза
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	4	4	3	2	бронза
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	0	-1	+3	+2	+1	бронза
8	Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	105	95	85	бронза
9	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	1	-	1	-	-	бронза

8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	21	18	15	18	15	12	бронза
10	Бег на лыжах на 1км (мин, с)	10.15	11.15	12.15	11.00	12.00	13.00	бронза
11	Бег 1км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	-
12	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	300	250	200	250	200	150	-

Таблица 6

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 3 класса (9 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отлично» соответствует нормативу II ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4	6,6	6,4	6,6	6,8	бронза
2	Бег на 60 м (с)	11,9	12,1	12,3	12,4	12,6	12,8	бронза
3	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	6.40	7.10	6.30	7.00	7.30	бронза
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронза
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	7	5	7	5	4	бронза
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	7	5	5	4	3	Бронза
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+1	0	+3	+2	+1	бронза
8	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,9	10,2	9,9	10,2	10,5	бронза

9	Прыжок в длину с разбега (см)	210	190	180	190	170	160	бронза
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110	120	110	100	бронза
11	Метание мяча весом 150 г (м)	19	16	13	13	10	8	бронза
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	22	17	24	19	14	бронза
13	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	8.45	9,15	10.0	10.30	11.0	бронза
14	Бег на 2000 м (мин, с)	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	-
15	Прыжок в высоту с разбега (см)	90	85	75	80	75	70	-
16	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	350	300	200	300	250	200	-

Таблица 7

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 4 класса (10 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,0	6,2	6,4	6,2	6,4	6,6	серебро
2	Бег на 60 м (с)	11,5	11,9	12,3	12,0	12,4	12,8	серебро
3	Бег на 1000 м (мин, с)	5.50	6.20	6.50	6.30	7.00	7.30	серебро
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-	серебро
5	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	12	9	7	9	7	5	серебро
6	Сгибание и раз-	13	10	7	7	5	4	серебро

	гибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+2	+1	+5	+3	+2	серебро
8	Челночный бег 3×10 м (с)	9,3	9,6	9,9	9,5	9,8	10,1	серебро
9	Прыжок в длину с разбега (см)	225	200	190	200	190	180	серебро
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	120	130	120	110	серебро
11	Метание мяча весом 150 г (м)	22	17	12	15	12	10	серебро
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	27	22	27	22	17	серебро
13	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7,45	8,15	8,45	8,20	8,50	9,20	серебро
14	Бег на 200 м (с)	41	45	49	44	48	52	-
15	Бег на 2 км (мин, с)	12.0	12.30	13.0	13.30	14.0	14.30	-
16	Прыжок в высоту с разбега (см)	95	90	80	85	80	70	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	400	300	250	350	300	200	-

Таблица 8

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5 класса (11 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу III ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,9	6,0	6,0	6,2	6,4	бронза
2	Бег на 60 м (с)	10,9	11,1	11,3	11,3	11,5	11,7	бронза

3	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.35	8.40	8.55	9.10	9.25	бронза
4	Бег на 2000 м (мин, с)	11.10	11.40	12.10	13.00	13.30	14.00	бронза
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-	бронза
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	9	7	9	7	5	бронза
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	9	7	7	5	4	бронза
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+1	0	+4	+2	0	бронза
9	Челночный бег 3×10 м (с)	9,0	9,4	9,8	9,4	9,8	10,2	бронза
10	Прыжок в длину с разбега (см)	270	260	250	230	220	210	бронза
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	140	130	135	125	115	бронза
12	Метание мяча весом 150 г (м)	24	22	20	16	14	12	бронза
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	30	28	28	26	24	бронза
13	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	14.40	15.10	15.00	15.30	16.00	бронза
14	Бег на 200 м (с)	40,5	42,2	43,9	42,4	44,8	47,2	-
15	Бег на 600 м (мин, с)	3.00	3.30	4.00	3.10	4.30	5.10	-
16	Бег на 800 м (мин, с)	4.25	4.55	5.25	4.50	5.15	5.40	-
17	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	95	85	90	85	75	-

18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	450	400	300	400	350	250	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	100	80	60	-

Таблица 9

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 6 класса (12 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу III ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,8	6,1	5,8	6,1	6,4	серебро
2	Бег на 60 м (с)	10,4	10,7	11,0	10,9	11,2	11,5	серебро
3	Бег на 1500 м (мин, с)	8.05	8.20	8.35	8.29	8.44	8.59	серебро
4	Бег на 2000 м (мин, с)	10.20	11.20	12.10	12.10	13.10	14.00	серебро
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-	серебро
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	12	10	11	9	7	серебро
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18	15	13	9	7	6	серебро
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+5	+3	+1	+6	+4	+2	серебро
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,7	9,2	9,7	9,1	9,6	10,1	серебро
10	Прыжок в длину с разбега (см)	280	270	220	240	230	180	серебро
11	Прыжок в дли-	160	150	140	145	135	125	серебро

	ну с места толчком двумя ногами (см)							
12	Метание мяча весом 150 г (м)	26	22	20	18	12	10	серебро
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	30	24	30	26	22	серебро
14	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	13.50	14.30	15.10	14.40	15.20	16.00	серебро
15	Бег на 200 м (с)	39,8	41,5	42,2	42,0	44,2	44,8	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.55	3.20	3.45	3.00	4.00	4.40	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	4.05	4.30	4.55	4.40	5.15	5.50	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	450	350	300	450	350	300	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	110	90	70	-

Таблица 10

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 7 класса (13 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,5	5,7	5,6	5,8	6,0	бронза
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,6	10,8	11,0	бронза
3	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	10.40	11.20	12.10	12.40	13.20	бронза
4	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	16.00	16.40	-	-	-	бронза
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	4	-	-	-	бронза
6	Подтягивание из виса лежа на низкой пере-	13	11	9	10	8	6	бронза

	кладине 90 см (кол-во раз)							
7	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	16	14	8	7	6	бронза
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи — см)	+4	+2	0	+5	+3	+1	бронза
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6	бронза
10	Прыжок в дли- ну с разбега (см)	340	320	300	275	255	235	бронза
11	Прыжок в дли- ну с места толчком двумя ногами (см)	170	160	150	150	140	130	бронза
12	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30	25	31	26	21	бронза
13	Метание мяча весом 150 г (м)	30	25	20	19	15	12	бронза
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	20.00	21.50	22.30	24.30	26.30	бронза
15	Бег на 200 м (с)	37,5	40,8	44,0	41,0	43,0	45,0	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.35	3.00	3.25	2.45	3.30	3.55	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.55	4.35	5.05	4.25	5.05	5.45	-
18	Бросок набив- ного мяча из положения сидя 1 кг (см)	550	450	350	450	350	250	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	120	100	80	-

## Оценка уровня физической подготовленности учащихся 8 класса (14 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,4	5,6	5,8	серебро
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8	11,2	серебро
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9.40	10.30	11.20	11.40	12.30	13.20	серебро
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.50	16.00	17.10	-	-	-	серебро
5	Подтягивание из виса на вы- сокой перекла- дине (кол-во раз)	8	6	4	-	-	-	серебро
6	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	17	15	13	12	10	8	серебро
7	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	20	16	10	8	7	серебро
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи — см)	+6	+4	+2	+8	+5	+2	серебро
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,8	8,2	8,6	8,8	9,2	9,6	серебро
10	Прыжок в дли- ну с разбега (см)	355	340	310	290	275	250	серебро
11	Прыжок в дли- ну с места толчком двумя ногами (см)	190	170	155	160	150	135	серебро
12	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине (кол-во раз)	39	35	30	34	29	25	серебро

	за 1 мин)							
13	Метание мяча весом 150 г (м)	34	30	26	21	17	13	серебро
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17.40	18.50	20.00	21.30	22.30	23.30	серебро
15	Бег на 200 м (с)	36,8	39,5	41,5	40,5	42,5	44,5	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.25	2.50	3.15	2.40	3.20	4.00	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.50	4.50	5.30	4.20	5.15	5.40	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	550	450	350	500	400	300	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	130	110	90	-

Таблица 12

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 9 класса (15 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» выше норматива IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,0	5,2	5,4	5,3	5,5	5,7	серебро
2	Бег на 60 м (с)	9,1	9,3	9,6	10,3	10,5	10,7	серебро
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9,20	10,20	11,0	10,20	11,20	12,10	серебро
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.10	15.50	-	-	-	серебро
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	6	-	-	-	серебро
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	17	13	16	14	10	серебро
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	24	20	12	10	8	серебро
8	Наклон вперед из положения	+7	+5	+3	+9	+6	+3	серебро

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)							
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,1	8,6	8,9	9,2	серебро
10	Прыжок в длину с разбега (см)	400	370	340	310	290	270	серебро
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	190	170	170	160	150	серебро
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	43	39	35	36	32	30	серебро
13	Метание мяча весом 150 г (м)	36	32	30	24	20	19	серебро
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17.00	18.00	18.50	20.00	21.30	22.30	серебро
15	Бег на 200 м (с)	32,0	36,0	40,0	39,0	42,0	45,0	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.20	2.45	3.15	2.35	3.10	3.35	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.40	4.15	4.50	4.15	4.55	5.20	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	600	500	400	500	450	350	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	130	120	100	-

Таблица 13

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10 класса (16 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу V ступени «ГТО»
		юноши			девушки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,1	5,3	5,7	5,9	6,1	бронза
2	Бег на 60 м (с)	8,8	9,0	9,2	10,5	10,7	10,9	бронза
3	Бег на 100 м (с)	14,6	14,8	15,0	17,6	17,8	18,0	бронза
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	12.30	13.00	бронза
5	Бег на 3000 м	15.00	15.30	16.00	-	-	-	бронза

	(мин, с)							
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	-	-	-	бронза
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	9	7	бронза
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	24	21	9	7	5	бронза
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+4	+2	+7	+5	+3	бронза
10	Челночный бег 3×10 м (с)	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5	бронза
11	Прыжок в длину с разбега (см)	375	365	355	285	275	265	бронза
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150	140	бронза
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	32	28	33	29	25	бронза
14	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	23	19	-	-	-	бронза
15	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	11	9	бронза
16	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	21.00	22.00	бронза
17	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	29.30	31.30	-	-	-	бронза
18	Бег на 200 м (с)	33,0	34,0	36,3	35,1	36,3	38,1	-
19	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.00	5.20	5.40	-
20	Бросок набивного мяча из положения сидя	800	650	450	500	400	300	-

	1 кг (см)							
21	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	140	130	100	-

Таблица 14

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (17 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу V ступени «ГТО»
		юноши			девушки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,2	серебро
2	Бег на 60 м (с)	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5	11,3	серебро
3	Бег на 100 м (с)	14,3	14,6	15,5	17,2	17,6	18,8	серебро
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	11.20	12.00	12.40	серебро
5	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.00	16.00				серебро
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	6	-	-	-	серебро
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	13	11	5	серебро
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	27	16	11	9	4	серебро
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+8	+6	+1	+9	+7	+2	серебро
10	Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,6	8,7	8,9	9,7	серебро
11	Прыжок в длину с разбега (см)	385	375	320	300	285	240	серебро
12	Прыжок в длину с места толч-	210	195	175	170	160	145	серебро

	ком двумя ногами (см)							
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	36	26	36	33	25	серебро
14	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	27	21	-	-	-	серебро
15	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	16	13	9	серебро
16	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.00	20.00	22.00	серебро
17	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.10	27.30	29.40	-	-	-	серебро
18	Бег на 200 м (с)	29,5	30,5	31,5	33,0	34,0	36,3	-
19	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	3.50	4.00	4.50	5.10	5.30	-
20	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	850	700	500	550	400	350	-
21	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	150	140	100	-

Итак, решение об индивидуальном учете результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура» принимается общеобразовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.

Вопросы состояния здоровья обучающихся как при подготовке и проведении промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», так и при интеграции в нее элементов Комплекса ГТО, необходимо рассматривать как ключевые.

Тем не менее, даже при наличии конкретных нормативов при оценке физической подготовленности приоритетным показателем все же является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологиче-

ских особенностей их развития, Минобрнауки России рекомендует осуществлять дифференцированный подход к учету достижений учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «Об особенностях медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»).

#### Организация и содержание оценочных процедур

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению на данном уровне образования. Проводится администрацией образовательной организации в начале года и выступает как основа (точка отсчёта) для оценки динамики образовательных достижений. Объектом оценки являются: структура мотивации, сформированность учебной деятельности, владение универсальными и специфическими средствами физического воспитания. Стартовая диагностика может проводиться также учителями с целью оценки готовности к изучению отдельных разделов предмета «Физическая культура». Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебного процесса.

Текущая оценка представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении программы учебного предмета. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия учащегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию учителем и учащимся существующих проблем в обучении. Объектом текущей оценки являются тематические планируемые результаты, этапы освоения которых зафиксированы в тематическом планировании. В текущей оценке используется весь арсенал форм и методов проверки (устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, индивидуальные и групповые формы, само- и взаимооценка, рефлексия, листы продвижения и др.) с учётом особенностей учебного предмета «Физическая культура» и особенностей контрольно-оценочной деятельности учителя. Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации учебного процесса.

Тематическая оценка представляет собой процедуру оценки уровня достижения тематических планируемых результатов по предмету, которые фиксируются в учебных методических комплексах. Тематическая оценка может вестись как в ходе изучения темы, так и в конце её изучения. Оценочные процедуры подбираются так, чтобы они предусматривали возможность оценки достижения всей совокупности планируемых результатов и каждого из них. Результаты тематической оценки являются основанием для коррекции учебного процесса и его индивидуализации.

Портфолио представляет собой процедуру оценки динамики учебной и творческой активности учащегося, направленности, широты или избирательности интересов, выраженности проявлений творческой инициативы, а также уровня высших достижений, демонстрируемых данным учащимся. В портфолио включаются как работы учащегося (в том числе — фотографии, видеоматериалы и т.п.), так и отзывы на эти работы (например, наградные листы, грамоты, сертификаты участия, рецензии и проч.). Отбор работ и отзывов для порт-

фолио ведётся самим обучающимся совместно с классным руководителем и при участии семьи. Включение каких-либо материалов в портфолио без согласия обучающегося не допускается. Портфолио в части подборки документов формируется в электронном виде в течение всех лет обучения в школе. Результаты, представленные в портфолио, используются при выработке рекомендаций по выбору индивидуальной образовательной траектории и могут отражаться в характеристике.

Внутришкольный мониторинг представляет собой процедуру оценки уровня достижения предметных результатов.

Содержание и периодичность внутришкольного мониторинга устанавливается решением педагогического совета. Результаты внутришкольного мониторинга являются основанием для рекомендаций текущей коррекции учебного процесса и его индивидуализации. Результаты внутришкольного мониторинга оценки уровня достижений учащихся обобщаются и отражаются в их характеристиках.

Промежуточная аттестация представляет собой процедуру аттестации обучающихся на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования и проводится в конце каждой четверти (или в конце каждого триместра) и в конце учебного года по предмету «Физическая культура». Промежуточная аттестация проводится на основе результатов накопленной оценки и результатов выполнения тематических проверочных работ и фиксируется в документе об образовании (дневнике).

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне не ниже базового, является основанием для перевода в следующий класс и для допуска обучающегося к государственной итоговой аттестации.

Итоговая оценка (итоговая аттестация) по предмету определяется из результатов внутренней оценки, так как ГИА и ЕГЭ по предмету «Физическая культура» нет. К результатам внутренней оценки относятся предметные результаты, зафиксированные в системе накопленной оценки и результаты выполнения итоговой работы по предмету. Такой подход позволяет обеспечить полноту охвата планируемых результатов и выявить коммулятивный эффект обучения, обеспечивающий прирост в глубине понимания изучаемого материала и свободе оперирования им.

Итоговая оценка по предмету фиксируется в документе об уровне образования государственного образца — аттестате об основном общем и среднем общем образовании.

Для образовательных организаций Ярославской области, перешедших в 2018–2019 учебном году на федеральный государственный стандарт среднего общего образования, преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 10–11 классах предлагается осуществлять в соответствии с дополнительными «Методическими рекомендациями об организации образовательного процесса в условиях перехода на ФГОС СОО».