

Система оценивания результатов достижений обучающихся на уроках физической культуры

Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов. В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет **комплексный подход к оценке результатов образования**, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

Личностные результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

Оценка метапредметных результатов - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь,

служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной |

| | | |
|------------|-----|--|
| | | аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, |

| | | |
|------------|-----|--|
| | | уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |

| | | |
|------------|-----|---|
| Пониженный | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
|------------|-----|---|

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |

| | | |
|------------|-----|---|
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |
|------------|-----|---|

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | <ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | <ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. <p>Спортивная терминология</p> |

| | | |
|------------|-----|---|
| | | <p>используется, но иногда не корректно.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок |
| Базовый | «3» | <ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок |
| Пониженный | «2» | <ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым |

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый | «3» | Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации. |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума |

| | | |
|------------|-----|--|
| | | содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |
| Пониженный | «2» | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-х классов

| Учебные нормативы 5 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|------|------|------|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.0 | 11.2 | 11.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 38 | 32 | 28 |

| | | | | |
|----|-------------------------------|------|------|-------|
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 10.0 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 34 | 27 | 20 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.30 | 7.00 | 7.40 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 3.40 | 3.00 | 2.60 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 5 | 4 | 3 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 |

| Учебные нормативы 5 класс ДЕВОЧКИ | | | | |
|--|--------------------------------|------|------|------|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 135 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.3 | 11.4 | 12.0 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 50 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 28 | 23 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 21 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 15 | 10 | 7 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | 7.30 | 8.10 |

| | | | | |
|----|-------------------------------|------|------|-------|
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 9.00 | 9.40 | 10.30 |

Уровень физической подготовленности обучающихся 6-х классов

| Учебные нормативы 6 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 430 | 350 | 305 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Наклон вперед сидя (см) | +9 | +6 | +4 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 36 | 29 | 21 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 2 км. | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 270 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| Учебные нормативы 6 класс ДЕВОЧКИ | | | | |

| Упражнение | «5» | «4» | «3» |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 145 | 130 |
| Метание набивного мяча (см) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 18 |
| Наклон вперед сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| Бег 60 м. (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 15 |
| Подтягивание в висе (раз) | 14 | 9 | 7 |
| Ходьба на лыжах 2 км. | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 280 | 230 |
| Лазание по канату (м) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.20 | 8.50 | 9.50 |

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-х классов

| Учебные нормативы 7 класс МАЛЬЧИКИ | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|-----|-----|-----|
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 | 150 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 600 | 500 | 450 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.3 | 8.6 | 9.3 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 120 | 100 | 80 |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|-------|-------|-------|
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. (раз) | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +11 | +9 | +4 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 9.5 | 9.8 | 10.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 35 | 30 | 28 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 8 | 6 | 4 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 400 | 380 | 360 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 6 | 5 | 3 |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 |

| Учебные нормативы 7 класс ДЕВОЧКИ | | | |
|-------------------------------------|-----|------|------|
| Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |
| Метание набивного мяча (см) | 500 | 400 | 350 |
| «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 8.7 | 9.0 | 10.0 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 130 | 115 | 100 |
| Поднимание туловища за 1 мин. (раз) | 35 | 30 | 25 |
| Наклон вперёд сидя (см) | +20 | +14 | +7 |
| Бег 60 м. (сек) | 9.8 | 10.4 | 10.9 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 28 | 24 | 20 |

| | | | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Подтягивание в висе (раз) | 15 | 12 | 10 |
| Ходьба на лыжах 1 км. | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 340 | 320 |
| Лазание по канату (м) | 5 | 4 | 2 |
| Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|-------------|------------|---------|------------|-------------|---------|------------|
| | | | | Мальчики | | | девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м сек | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2—5,5 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6— | 4,8 | 6,2 | 6,0— | 5,0 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,2 | 4,7 | 6,1 | 5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,5— | 4,5 | 6,0 | 5,9— | 4,9 |
| | | | | | 5,3—4,9 | | | 5,4 | |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м сек | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0— | 8,3 | 10,0 | 9,5— | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,6 | 8,0 | 9,9 | 9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,7— | 7,7 | 9,7 | 9,4— | 8,5 |
| | | | | | 8,3 | | | 9,0 | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места см | 11 | 140 и ниже | 160 | 195 и выше | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155—175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | | 205 | 140 | | 200 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | 14 15 | 160 175 | 170— 190 180— 195 190— 205 | 210 220 | 145 155 | 160— 180 160— 180 165— 185 | 200 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 11 12 13 14 15 | 900 и менее 950 1000 1050 1100 | 1000— 1100 1100— 1200 1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350 | 1300 и выше 1350 1400 1450 1500 | 700 и ниже 750 800 850 900 | 850— 1000 900— 1050 950— 1100 1000— 1150 1050— 1200 | 1100 и выше 1150 1200 1250 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) | 11 12 13 14 15 | 2 и ниже 2 2 3 4 | 6—8 6—8 5—7 7—9 8—10 | 10 и выше 10 9 11 12 | 4 и ниже 5 6 7 7 | 8—10 9—11 10-12 12-14 12-14 | 15 и выше 16 18 20 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 12 13 14 15 | 1 1 1 2 3 | 4—5 4—6 5—6 6—7 7—8 | 6 и выше 7 8 9 10 | | | |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки) | 11 12 13 14 15 | | | | 4 и ниже 4 5 5. 5 | 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13 | 19 и выше 20 19 17 16 |

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| № п/ п | Физические способности | Контрольные упражнения | Возрас т (лет) | Уровень | | | | | |
|--------------|---------------------------|---|----------------------|-----------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | | | Мальчики | | | девочки | | |
| | | | | Низки й | Средний | Высоки й | Низки й | Средни й | Высоки й |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационн ые | Челночный бег 3x10 м (сек) | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места (см) | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195- 210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше21 0 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 16 17 | 1100и ниже 1100 | 1300140 0 1300140 0 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050- 1200 1050- 1200 | 1300и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики) на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки) | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |