Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования»

26.03.2018 г. № 6

г. Ярославль

Заседание методического совета регионального методического объединения учителей физической культуры общеобразовательных организаций Ярославской области

Председатель – А.П. Щербак

Секретарь – Ю.П. Вербицкая

Присутствовали: Александрова Л.В. (учитель ФК СОШ № 32 г. Рыбинск), Беляев Ан.Н. (учитель ФК СШ 48 г. Ярославль), Карпова Т.Г. (учитель ФК лицей 86 г. Ярославль), Кинарейкина Н.В. (учитель ФК Константиновской СШ Тутаевского МР), Котов А.Д. (учитель ФК СШ 33 г. Ярославль), Лохина Е.Е. (учитель ФК СШ 52 г. Ярославль), Маслов М.А. (учитель ФК Шурскольской СОШ Ростовского МР), Трофимова О.Г. (доцент кафедры ТФК ЯГПУ им. К.Д. Ушинского), Филиппова Т.Н. (учитель ФК СОШ 55 г. Ярославль), Щербак А.П. (зав. кафедры ФК и БЖ ГАУ ДПО ЯО ИРО)

Повестка заседания:

1. Обсуждение нормативов физической подготовленности обучающихся начальной школы (2-4 классы)

2. Обсуждение нормативов физической подготовленности обучающихся основной школы (5-9 классы)

3. Обсуждение нормативов физической подготовленности обучающихся основной школы (10-11 классы)

1. ОБСУЖДАЛИ нормативы физической подготовленности обучающихся начальной школы (2-4 классы). За основу оценивания были взяты методические рекомендации Министерства образования и науки РФ (Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447)

В итоге были составлены примерные таблица:

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 2 класса (8 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| мальчики | девочки |
| отлично | хорошо | удовл. | отлично | хорошо | удовл. | оценка «отл.» соответствует нормативу I ступени «ГТО» |
| 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 | - |

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 3 класса (9 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| мальчики | девочки |
| отлично | хорошо | удовл. | отлично | хорошо | удовл. | оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО» |
| 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 | - |

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 4 класса (10 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| мальчики | девочки | оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО» |
| 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 разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 10 | 7 | 7 | 5 | 4 | серебро |
| 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 | - |

2. ОБСУЖДАЛИ нормативы физической подготовленности обучающихся начальной школы (5-9 классы). За основу оценивания были взяты методические рекомендации Министерства образования и науки РФ (Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447)

В итоге были составлены примерные таблицы:

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5 класса (11 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| мальчики | девочки | оценка «отл.» соответствует нормативу III ступени «ГТО» |
| 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 лёжа 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 1мин (кол-во раз) | - | - | - | 100 | 80 | 60 | - |

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 6 класса (12 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| мальчики | девочки | оценка «отл.» соответствует нормативу III ступени «ГТО» |
| 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 вдлину с разбега (см) | 280 | 270 | 220 | 240 | 230 | 180 | серебро |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 150 | 140 | 145 | 135 | 125 | серебро |
| 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 | - |

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 7 класса (13 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| мальчики | девочки | оценка «отл.» соответствует нормативу IV ступени «ГТО» |
| 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 перекладине 90 см (кол-во раз) | 13 | 11 | 9 | 10 | 8 | 6 | бронза |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 16 | 14 | 8 | 7 | 6 | бронза |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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 длину с разбега (см) | 340 | 320 | 300 | 275 | 255 | 235 | бронза |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 160 | 150 | 150 | 140 | 130 | бронза |
| 12 | Поднимание туловища из положения лежа 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 набивного 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. |
| мальчики | девочки | оценка «отл.» соответствует нормативу IV ступени «ГТО» |
| 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 высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | - | - | - | серебро |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 | 8 | серебро |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 24 | 20 | 16 | 10 | 8 | 7 | серебро |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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 длину с разбега (см) | 355 | 340 | 310 | 290 | 275 | 250 | серебро |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 170 | 155 | 160 | 150 | 135 | серебро |
| 12 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 39 | 35 | 30 | 34 | 29 | 25 | серебро |
| 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 | - |

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 9 класса (15 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| мальчики | девочки | оценка «отл.» выше норматива IV ступени «ГТО» |
| 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 стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +7 | +5 | +3 | +9 | +6 | +3 | серебро |
| 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 | - |

3. ОБСУЖДАЛИ нормативы физической подготовленности обучающихся начальной школы (10-11 классы). За основу оценивания были взяты методические рекомендации Министерства образования и науки РФ (Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447)

В итоге были составлены примерные таблицы:

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10 класса (16 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| юноши | девушки | оценка «отл.» соответствует нормативу V ступени «ГТО» |
| 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 (мин, с) | 15.00 | 15.30 | 16.00 | - | - | - | бронза |
| 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 1 кг (см) | 800 | 650 | 450 | 500 | 400 | 300 | - |
| 21 | Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз) | - | - | - | 140 | 130 | 100 | - |

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (17 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Испытания (тесты) | Оценка | Прим. |
| юноши | девушки | оценка «отл.» соответствует нормативу V ступени «ГТО» |
| 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 толчком двумя ногами (см) | 210 | 195 | 175 | 170 | 160 | 145 | серебро |
| 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 | - |

# ПОСТАНОВИЛИ:

# 1) рекомендовать разработанные нормативы оценки уровня физической подготовленности учащихся (в соответствии с письмом Минобрнауки России от 02.12.2015 № 08-1447) к использованию в общеобразовательных организациях Ярославской области как ПРИМЕРНЫЕ;

# 2) вынести на обсуждение вышеуказанных нормативов на координационный совет по вопросам сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса;

# 3) выйти с предложением о включении вышеуказанных нормативов в методическое письмо Департамента образования по организации учебного процесса в 2018-2019 учебном году.

ПРОГОЛОСОВАЛИ:

«ЗА» - 9 человек, «ПРОТИВ» - 1 человек; «ВОЗДЕРЖАЛИСЬ» - 0 человек.

РАЗНОЕ:

Следующее заседание методического совета провести в сентябре 2018 г. Во время Слёта учителей физической культуры Ярославской области.

Председатель А.П. Щербак

Секретарь Ю.П. Вербицкая