



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
П Р И К А З**

19.11.2008

№ 1275

**Об использовании показателей единых контрольных нормативов для учебной программы
«Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми**

Во исполнение решения Пермской городской Думы от 26.02.2008 № 45 «О внесении изменений в решение Пермской городской Думы от 20.12.2005 № 224 «Об утверждении городской целевой программы «Развитие образования города Перми до 2010 года» и утверждении на 2008 год мероприятий городской целевой программы «Развитие образования города Перми до 2010 года» и в целях системного подхода к оценке контрольных нормативов по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях города Перми ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми.
2. Руководителям муниципальных общеобразовательных учреждений рекомендовать использовать разработанные показатели единых контрольных нормативов для оценки физической подготовки учащихся (прилагается).
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника департамента образования Петроградских И.В.

Начальник департамента

Л.А.Гаджиева

Пояснительная записка

Составитель:

Патейчук Л.Н., заместитель директора
МОУДОД «Центр по физической культуре,
спорту и здоровьесбережению» г. Перми

На сегодняшний день общеобразовательные учреждения города Перми самостоятельно делают выбор в пользу той или иной существующей на федеральном и региональном уровне образовательной программы. Наиболее востребованными являются: «Региональная учебная программа по физической культуре» 1994 года и «Комплексная программа физического воспитания с 1 по 11 класс», допущенная Министерством образования и науки РФ 2006г., под редакцией доктора педагогической наук В.И. Ляха.

Комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1—4, 5—9 и 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Но, несмотря на все системные и положительные моменты Программы, в ней не определены примерные оценочные показатели по контрольным и учебным нормативам.

«Региональная учебная программа по физической культуре» 1994 года на сегодняшний день не отвечает современным требованиям в связи с несоответствием физической подготовленности и физического развития учащихся города.

В связи с этим, специалисты по физической культуре общеобразовательных учреждений города предъявляют требования к оценке контрольных упражнений и нормативов по физической культуре, опираясь на различные источники.

На наш взгляд, в образовательном пространстве города Перми необходима единая система оценки контрольных и учебных нормативов по программе «Физическая культура».

И задача заключалась в разработке показателей единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений с учётом физического здоровья школьников города Перми.

В исследовательской работе было проанализировано состояние физической подготовленности детей школьного возраста г. Перми, в соответствии с требованиями школьных программ по физическому воспитанию.

Цель данной работы заключалась в анализе результатов выполнения двигательных тестов школьниками г.Перми и разработка на их основе новых нормативов по физической подготовленности учащихся 1-11-х классов.

Каждый ученик выполнял предложенный ряд контрольных упражнений.

Работа была проведена на основании анализа протоколов физической подготовленности учащихся 1-11-х классов школ г. Перми. Критериями выбора образовательных учреждений являлись наличие квалифицированных педагогических кадров и достаточной материальной базы. Анализу подвергнуты протоколы исследования 603 учащихся обоего пола.

Показатели физической подготовленности оценивали с помощью центильных таблиц. Они состояются следующим образом: показатели всех детей в зависимости от возраста и пола располагают последовательно от минимальных до максимальных значений. Затем каждый ряд этих показателей делят на 100 равных частей, определяя при этом границы каждой группы показателей. Таким образом, центиль представляет собой сотую часть вариационной шкалы. Центильные таблицы позволяют определить, какой порядковый номер занимает тот или иной результат на стандартной шкале. Выявленное значение показывает, сколько процентов здоровых детей отличается от обследуемого ребенка.

При оценке результатов использовали 3 центиля: 15, 50, 75.

25% (от 75 до 100 центиля) самых высоких результатов получают оценку 5 (отлично), т.е. каждый четвертый учащийся получает 5.

Средний результат и 25% результатов выше среднего (от 50 до 75 центилей) получают оценку 4 (хорошо). Таким образом, в предлагаемой методике половина учащихся оценивается на «хорошо» и «отлично».

Результаты ниже среднего – от 15 до 50 центилей оцениваются на 3 (удовлетворительно).

Таким образом, положительные оценки (к которым были отнесены оценки в 5,4,3 балла) получают 85% учащихся.

Самые низкие результаты – от 0 до 15 центилей - оцениваются как неудовлетворительные, т. е 15% учащихся не получают положительной оценки.

Необходимо отметить, что предлагаемые оценочные нормативы разработаны для практически здоровых школьников, отнесённых по результатам медицинского осмотра к основной медицинской группе.

При этом необходимо помнить, что предлагаемые нормативы школьных программ и тестов физической подготовленности для части учащихся могут быть трудно выполнимы в силу целого ряда причин, не зависящих от самого ученика: наследственности, медленных темпов роста и развития организма, неблагоприятных социально-бытовых условий и т.д. Если ребёнок при этом постоянно получает низкие оценки, то снижается уровень его мотивации и создается негативное отношение к предмету.

В подобных ситуациях рекомендуется оценить учащегося не с точки зрения его спортивных достижений в тесте, а с позиции оценки сохранности его функционального резерва. С тем, чтобы, оценив величину отставания конкретного двигательного качества и стоящей за ним функциональной системы, определить

содержание и адекватную индивидуальную программу его коррекции средствами физической культуры.

В этих случаях критерием эффективности работы специалиста по физической культуре и основанием для выставления оценки ученику должны быть три основных личностных параметра каждого отдельного учащегося:

- 1) прирост результатов, характеризующих динамику развития его двигательных качеств в течение года;
- 2) гармоничность развития качеств;
- 3) полученные знания о здоровом образе жизни.

Методические рекомендации для специалистов ОУ города по проведению замеров контрольных упражнений и оцениванию учащихся по программе «Физическая культура»

Данные рекомендации разработаны в помощь специалистам для правильного оценивания учащихся в выполнении контрольных упражнений и нормативов.

Бег на короткие дистанции (30,60,100 м) выполняется с высокого старта по беговой дорожке с земляным или асфальтовым покрытием. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег на длинные дистанции (300,500,1000,1500,2000 м) выполняется с высокого старта по беговой дорожке с земляным или асфальтовым покрытием и по среднепересеченной местности (кросс). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок выполняется в яму с песком любым из изученных способов.

При выполнении разбега учитывать, что разбег составляет 12-16 беговых шагов. На разминке необходимо подобрать разбег так, чтобы толчковая нога попала на место отталкивания (брусок). Дается три попытки, лучшую попытку заносят в протокол.

Прыжок в высоту. Прыжок выполняется на гимнастические маты любым из изученных способов.

Для выполнения прыжка необходимо дать время для подбора разбега в каждой поднимаемой высоте. На каждой высоте дается три попытки, лучшую попытку заносят в протокол.

Метание гранаты, мяча. Метание проводят на стадионе, площадке с нанесенной заранее разметкой. Обозначается контрольная линия, от которой производится бросок. Техника метания состоит: из держания предмета, разбега, замаха и броска. Для выполнения дается 3 попытки, лучшая попытка заносится в протокол.

Челночный бег 4х9 метров. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок длиной 9 метров. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!»

наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» выполняет бег с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в тот момент, когда участник, положив второй кубик, вернется и пересечет линию «Старта».

Прыжок в длину с места

Данный тест лучше проводить на резиновой дорожке или на полу с разметкой через каждые 10 см. Можно проводить на улице, если имеется оборудованная прыжковая яма.

Проводится разминка, подготавливающая мышцы стоп, голеностопа, бедра.

И. п. – узкая стойка ноги врозь (ноги на ширине ступни), носки за исходной линией. Испытуемый, полуприседая, выполняет мах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, с одновременным махом рук прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками.

Фиксируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1 см по следам пяток в момент приземления.

Расстояние от места отталкивания до места приземления устанавливается с расчётом на минимальный результат.

Прыжки через скакалку.

Очень важно правильно подобрать скакалку. Если скакалка подобрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Принимается и.п. ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка.

По команде «Марш» включить секундомер и считать количество прыжков за 30 секунд. Если учащийся сбился, то должен продолжить выполнять прыжки как можно быстрее. По команде «Стоп» количество выполненных прыжков за данное время заносится в протокол.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Упражнение выполняется на жестком гимнастическом мате. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы рук охватывают плечевые суставы сверху – ладони на плечевых суставах). Партнёр прижимает ступни к полу.

По команде: «Марш!» поднять туловище до положения седа и наклониться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в исходное положение.

Засчитывается количество сгибаний за 30 секунд.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики)

И. п. – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Засчитывается подтягивание при пересечении подбородком линии перекладины (количество раз).

Раскачивания, дополнительные движения запрещаются.

Подтягивание из вися (девочки)

И.п. – вис хватом сверху на низкой перекладине, руки на уровне плеч, выпрямлены, ноги вытянуты, прямые. Засчитывается подтягивание при касании груди перекладины (количество раз).

Переворот из виса в упор (мальчики)

И. п. – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Одновременно подтягиваясь и поднимая прямые ноги, выполнить переворот в упор до положения прогнувшись. Медленное опускание на руках в и.п. Раскачивание туловища не допускается.

Удержание тела в висе на перекладине (девочки).

Участник с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся ниже перекладины, выполнение теста прекращается. Не допускается касание перекладины подбородком.

**Показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура»
общеобразовательных учреждений города Перми**

11 класс							
Учебные нормативы, тесты		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	100 м	15,0	14,5	14,0	17,8	17,0	16,3
2	500 м – девушки 1000 м - юноши	4,10	3,55	3,35	2,10	2,00	1,55
3	2000 м кросс	10,20	9,20	8,10	12,20	11,20	10,15
4	Прыжок в длину с разбега	320	380	420	280	320	340
5	Прыжок в высоту	120	130	140	105	110	115
6	Метание гранаты	25	29	32	12	15	20
7	Челночный бег 4х9м	10,5	9,5	9,2	11,0	10,4	10,0
8	Прыжок в длину с места	195	220	240	170	185	195
9	Прыжки через скакалку 30 сек.	50	55	60	55	60	65
10	Подним. туловища за 30 сек.	21	27	30	18	20	25
11	Подтягивание - юноши Подтягивание из виса - девушки	5	10	12	9	13	16
12	Переворот из виса в упор	2	4	6			
13	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				12	15	20
14	Бег на лыжах (3 км)	15.50	15.00	14.30	22.00	19.00	17.50
15	Бег на лыжах (5 км)	29.00	27.00	25.00	Без учета времени		

10 класс							
Учебные нормативы, тесты		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	100 м	15,2	14,6	14,2	18,0	17,2	16,6
2	500 м – девушки 1000 м - юноши	4,20	4,00	3,50	2,15	2,05	2,00
3	2000 м кросс	10,30	9,40	8,20	12,40	11,30	10,20
4	Прыжок в длину с разбега	300	360	400	270	310	330
5	Прыжок в высоту	115	125	135	100	105	115
6	Метание гранаты	22	25	30	11	13	18
7	Челночный бег 4х9м	10,5	9,5	9,2	11,5	10,6	10,2
8	Прыжок в длину с места	185	210	230	170	180	190
9	Прыжки через скакалку 30 сек.	45	55	60	55	60	65
10	Подним. туловища за 30 сек.	20	25	28	15	18	25
11	Подтягивание - юноши Подтягивание из виса - девушки	4	9	11	8	12	16
12	Переворот из виса в упор	1	3	5			
13	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				11	14	18
14	Бег на лыжах (3 км)	16.00	15.10	14.40	21.00	19.30	18.00
15	Бег на лыжах (5 км)	30.00	28.00	26.00	<i>Без учета времени</i>		

9 класс							
Учебные нормативы, тесты		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	10,0	9,4	8,8	10,6	10,0	9,4
2	300 м – девушки 500 м - юноши	1,50	1,35	1,26	1,10	1,00	55
3	1500 м кросс	7,40	7,00	6,20	8,20	7,30	7,00
4	Прыжок в длину с разбега	290	350	380	260	300	320
5	Прыжок в высоту	110	120	130	95	105	110
6	Метание мяча (150 гр.)	30	38	42	16	20	26
7	Челночный бег 4x9м	11,0	9,8	9,5	11,7	10,7	10,3
8	Прыжок в длину с места	175	200	220	160	175	185
9	Прыжки через скакалку 30 сек.	40	50	55	40	45	50
10	Подним. туловища за 30 сек.	18	20	27	12	17	24
11	Подтягивание - юноши Подтягивание из виса - девушки	3	8	10	6	11	14
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				10	14	20
13	Бег на лыжах (3 км)	17.00	16.00	15.30	21.30	20.00	18.30
14	Бег на лыжах (5 км)	32.00	30.00	28.00	<i>Без учета времени</i>		

8 класс							
Учебные нормативы, тесты		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	10,5	9,7	9,2	10,9	10,2	9,7
2	300 м – девочки 500 м - мальчики	1,52	1,37	1,28	1,15	1,05	1,00
3	1500 м кросс	7,50	7,10	6,25	8,30	7,40	7,10
4	Прыжок в длину с разбега	280	340	360	250	290	310
5	Прыжок в высоту	105	120	125	90	100	110
6	Метание мяча (150 гр.)	26	34	40	15	18	23
7	Челночный бег 4х9м	11,2	9,9	9,6	11,8	10,8	10,4
8	Прыжок в длину с места	165	190	210	150	170	180
9	Прыжки через скакалку 30 сек.	40	50	55	30	40	50
10	Подним. туловища за 30 сек.	18	23	26	12	15	20
11	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	3	7	9	6	12	15
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				10	13	18
13	Бег на лыжах (3 км)	19.00	18.00	16.00	22.00	20.30	19.00
7 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
2	300 м – девочки 500 м - мальчики	1,54	1,40	1,30	1,20	1,10	1,02

3	1500 м кросс	8,00	7,20	6,30	8,40	7,50	7,20
4	Прыжок в длину с разбега	270	320	350	240	280	300
5	Прыжок в высоту	100	115	125	90	95	110
6	Метание мяча (150 гр.)	23	31	38	14	18	22
7	Челночный бег 4х9м	11,3	10,1	9,8	12,0	11,0	10,5
8	Прыжок в длину с места	155	180	200	140	160	170
9	Прыжки через скакалку 30 сек.	40	45	50	35	45	50
10	Подним. туловища за 30 сек.	18	22	25	12	15	20
11	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	2	6	8	11	14	16
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				10	12	17
13	Бег на лыжах (3 км)	20.00	19.00	17.00	24.00	22.00	19.30

6 класс

Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	11,1	10,4	9,8	11,4	10,5	10,3
2	300 м	1,05	1,00	55	1,18	1,10	1,05
3	1000 м кросс	5,10	4,50	4,30	6,10	5,15	5,00
4	Прыжок в длину с разбега	260	310	330	240	270	290
5	Прыжок в высоту	95	110	120	85	95	105
6	Метание мяча (150 гр.)	22	28	35	13	17	21

7	Челночный бег 4х9м	11,5	10,3	10,0	12,2	11,2	10,6
8	Прыжок в длину с места	145	170	180	130	155	165
9	Прыжки через скакалку 30 сек.	35	40	50	30	40	45
10	Подним. туловища 30 сек.	18	21	24	15	17	23
11	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	1	5	7	10	13	15
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				9	11	16
13	Бег на лыжах (1 км)	7.00	6.30	6.00	7.30	7.00	6.30
14	Бег на лыжах (2 км)	14.30	14.00	13.30	15.00	14.30	14.00
5 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	60 м	11,2	10,6	10,0	11,6	10,8	10,4
2	300 м	1,10	1,00	56	1,20	1,15	1,10
3	1000 м кросс	5,20	5,00	4,40	6,20	5,20	5,05
4	Прыжок в длину с разбега	250	280	310	230	260	280
5	Прыжок в высоту	90	105	115	80	90	100
6	Метание мяча	20	26	30	12	16	19
7	Челночный бег 4х9м	11,8	10,5	10,2	12,4	11,3	10,8
8	Прыжок в длину с места	135	160	170	120	150	160
9	Прыжки через скакалку 30	30	35	40	28	32	38

	сек.						
10	Подним. туловища за 30 сек.	15	20	22	15	17	22
11	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	1	4	6	9	12	14
12	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				8	10	15
13	Бег на лыжах (1 км)	7.30	7.00	6.30	8.00	7.30	7.00
14	Бег на лыжах (2 км)	15.00	14.30	14.00	16.00	15.00	14.30
4 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	30 м	6,4	5,7	5,5	6,6	6,2	5,8
2	1000 м	<i>Без учета времени</i>					
3	Прыжок в длину с разбега	240	270	280	220	250	270
4	Прыжок в высоту	80	95	100	75	85	95
5	Метание мяча	18	22	27	12	14	17
6	Челночный бег 4х9м	12,0	11,0	10,4	12,5	11,5	10,8
7	Прыжок в длину с места	125	150	160	115	130	150
8	Прыжки через скакалку 30 сек.	20	25	30	25	30	38
9	Подним. туловища за 30 сек.	14	19	22	12	15	22
10	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	1	3	5	8	11	13
11	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				7	9	14
12	Бег на лыжах (2 км)	15.30	15.00	14.30	16.30	15.30	15.00

3 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	30 м	6,6	5,9	5,6	7,1	6,4	6,0
2	1000 м	<i>Без учета времени</i>					
3	Прыжок в длину с разбега	220	240	270	190	220	250
4	Прыжок в высоту	75	90	95	65	80	90
5	Метание мяча	15	18	22	10	11	14
6	Челночный бег 4х9м	12,3	11,5	10,5	12,6	11,6	10,8
7	Прыжок в длину с места	115	140	150	110	120	140
8	Прыжки через скакалку 30 сек.	20	25	30	20	25	35
9	Подним. туловища за 30 сек.	12	18	21	12	18	21
10	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	1	3	5	7	10	12
11	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				6	8	13
12	Бег на лыжах (1 км)	10.00	9.00	8.00	10.00	9.30	8.30
2 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	30 м	7,2	6,8	6,2	7,3	6,9	6,4
2	500 м	<i>Без учета времени</i>					
3	Прыжок в длину с разбега	190	220	240	170	200	230
4	Прыжок в высоту	65	75	85	60	70	80

5	Метание мяча	12	15	20	8	10	13
6	Челночный бег 4х9м	12,5	11,7	11,0	12,8	12,2	11,7
7	Прыжок в длину с места	110	130	140	105	110	130
8	Прыжки через скакалку 30 сек.	12	15	20	18	20	25
9	Подним. туловища за 30 сек.	12	15	18	12	15	18
10	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	1	3	4	6	9	11
11	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				5	7	12
12	Ходьба на лыжах (до 1 км)	<i>Без учета времени</i>					
1 класс							
Учебные нормативы, тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	30 м	7,4	7,0	6,4	7,8	7,4	6,8
2	500 м	<i>Без учета времени</i>					
3	Прыжок в длину с разбега	160	200	220	120	150	200
4	Прыжок в высоту	50	60	70	50	60	70
5	Метание мяча	10	13	15	6	9	10
6	Челночный бег 4х9м	13,2	12,5	11,3	14,0	12,8	12,1
7	Прыжок в длину с места	105	115	130	95	105	120
8	Прыжки через скакалку 30 сек.	10	12	15	15	18	20
9	Подним. туловища за 30	10	12	15	8	12	15

	сек.						
10	Подтягивание - мальчики Подтягивание из виса - девочки	1	2	3	5	8	10
11	Вис на согнутых руках (хват сверху в сек.)				4	6	10
12	Ходьба на лыжах (до 1 км)	<i>Без учета времени</i>					