

Нормы оценок по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии и нормы оценок по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Знания и умения учащихся оцениваются на основании теоретических знаний, а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по зачетной системе.

1.Оценку (ЗАЧЕТ) получают учащиеся допущенные к занятиям по физической культуре. ЗАЧЕТ, получает учащийся, чья письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения. При этом процент посещения уроков должен соответствовать не менее 40% от максимально возможного количества посещения уроков.

2. Учащиеся, которые по состоянию здоровья освобождены от практических занятий, могут получить ЗАЧЕТ, выполнив теоретическое задание учителя, написание рефератов и презентаций, помощь в судействе спортивных и подвижных игр.

3. За не выполнение пунктов 1 и (или) 2, учащийся получает «НЕЗАЧЕТ».

НОРМЫ ОЦЕНОК

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 11-го класса

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	5.0	5.3	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	180	200	180	170
6-ти минутный бег (м)	1450	1350	1300	1250	1150	1050
Подтягивание (раз)	13	11	10	12	10	8
Бег 100 м (сек)	14.3	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с места (см)	230	210	180	380	350	310
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12
Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
Бег на выносливость (мин)	20	18	16	18	17	15
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	130	120	110	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	28	27	25	24	21	17