Выступление-доклад на Общешкольном родительском собрании

21.09.2018 г в МБОУ СОШ №21.

© 2018 Нормы спорта **Таблица нормативов по физкультуре для школьников 2018-2019 (физическая культура)**

В наше время общество не придаёт должного значения урокам физкультуры в школе. Кто-то считает, что в школе ничего интересного и полезного в уроках физкультуры нет и лучше, чтобы ребенок занимался дополнительными уроками, а кому-то просто лень и он/она не ходят на эти уроки из принципа. Еще более пугающей тенденцией является тот факт, что пропаганда стиля жизни, в котором спорту отведена важная и принципиальная роль, сошла практически на нет в нашей стране. Именно поэтому необходимо понимать и осознавать в чём же полезность уроков физкультуры в школе.

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения 1 класс	Мальчики				Девочки		
	5	4	3		5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0		6.6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2		10.2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30		9.00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени				без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100		130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195		245	220	200
2 Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10		15	10	5

Метание в цель с 6 м	3	2	1		3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15		50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18		18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1				
Подтягивание в висе лёжа (раз)					12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1		12,5	6	2

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс,	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
ЗБег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24

Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
4Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
5 Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теничного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
6 Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса 7 7 лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
• Одновременный бесшажный ход • Подъем «елочкой» • Спуск в «ворота» из палок	Техника на лыжах					

• Торможение «плугом»						
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Нормативы по физкультуре за 6 класс

8 Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
9 Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
10 Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения	45	40	35	38	33	25

лежа (прес), раз						
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
11 Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
12 Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения 13 лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
14 Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
15 Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
16 Подъем переворотом в упор на высокой	4	3	2			

перекладине						
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Многие родители считают, что преподаватели физкультуры в школе, это люди, не имеющие ничего общего со спортом или спортивным образованием. Сразу важно отметить, что это утверждение в корни не верно. Прежде всего, необходимо осознавать, что в наши дни не будучи профессиональным спортсменом в прошлом или человеком имеющим спортивное образование, устроиться на работу в школу в качестве учителя физкультуры практически невозможно. Данный факт свидетельствует о том, что все те дети, которые будут заниматься физкультурой в школе под началом специалиста практика или теоретика (в зависимости от рода предыдущей деятельности учителя) уже как минимум смогут достичь неплохих результатов в

определенных спортивных дисциплинах, в том случае если этого захотеть.

Очень важен тот факт, что люди, посещающие уроки физкультуры вырабатывают в себе и мотивационные качества. Если сравнивать в обычной жизни людей, которые уделяли спорту внимание и тех, кто никогда не одевал спортивный костюм, то разница в жизненной мотивации видна невооруженным глазом. Люди, занимающиеся физкультурой, а значит и большинство тех, кто посещает уроки физкультуры в школе, намного более успешные, так как еще в школьные годы на уроках физкультуры они вырабатывают такие качества как целеустремленность и преодоление себя.

Согласно статистике, те, кто не посещают уроки физкультуры на постоянной основе, во время эпидемий гриппа в два раза болеют чаще, чем те, кто регулярно ходит на уроки физкультуры. Как следствие, те, кто чаще болеют, имеют большое количество проблем с успеваемостью, по той причине, что посещают меньшее количество занятий в школе. Казалось бы, пропуск занятий в школе и нежелание посещать уроки физкультуры с первого взгляда никак не связанны. Однако если проследить причинно-следственную связь, описанную выше, то становиться ясно, почему так важно ходить на уроки физкультуры и не искать для себя оправданий для того, чтобы в очередной раз посидеть на лавке, в то время как одноклассники сдают нормативы или просто играют в спортивные игры.

Если все вышеперечисленные аргументы не явились достаточно убедительными, то следует провести небольшой эксперимент. Школьнику требуется сравнить своё самочувствие за два месяца. Пусть один месяц он не ходит на занятия спортом в школе и отсиживается на лавке. В другой месяц необходимо посещать все уроки физкультуры и выполнять все предписания учителя. Каждый день из этих двух дней необходимо оставлять запись в специальном дневнике, в котором учащийся будет оставлять свои впечатления о самочувствии и общем состоянии организма. По истечению двух месяцев перечитайте дневник и сравните вои записи. Наверняка выводы для многих окажутся поразительными, ну а какими они будут можно выяснить, проведя данный эксперимент.

18

Конечно, назвать современную школьную физкультуру совершенной достаточно тяжело. Да и причин этого есть множество. Но если подходить к этому уроку более тщательно, рассмотреть то, что предлагают учителя, не пытаться увильнуть и спрятаться где-то в подворотне, то в будущем за это можно будет выразить педагогам огромное спасибо.

Теперь же отойдем от громких фраз и попытаемся разобраться, в чем же реальная польза нахождения в спортзале, либо же на спортивной площадке. Прежде всего, дело в физиологии. Растущий молодой организм требует подвижности, чтобы иметь возможность разгонять по телу кровь. Именно поэтому дети на переменах и сносят потолки в коридорах или классах. И чем больше вы пытаетесь держать их в строжайшей дисциплине, тем громче они будут кричать на перемене.

Уроки физкультуры призваны уравновесить этот дисбаланс. Правильно построенная физическая разминка позволяет рассредоточить излишки энергии по всему телу. При этом отсутствует переутомление, а также опасность получить растяжение или другого рода травму. Более того, благодаря активным физическим упражнениям происходит моральная перезарядка организма, когда мозг на время отключается от сложных математических расчетов, либо мыслей о литературном сюжете, давая возможность человеку освежить мысли. В дальнейшем это помогает справляться со сложными задачами, которые вам оставили напоследок.

Кроме прочего занятие физкультурой иногда позволяет проявить у человека скрытые таланты, которые в другой обстановке он попросту будет стесняться засветить. Ведь здесь, по сути, все равны и все находятся в равных условиях, когда над твоими успехами мало кто будет шутить. А вот опытный педагог сможет оценить возможный потенциал и развить его в дальнейшем. Именно так и проявляются будущие футболисты, волейболисты, баскетболисты, легкоатлеты. Многие после посещения спортзала хотят развиваться самостоятельно, совершенствовать свое тело и укреплять здоровье. И именно это и ценно в школьной физкультуре, как источнике безграничных возможностей в будущем.

https://fizruku.ru.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются ***качественными и количественными***.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их

сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим **физической подготовки учащихся:**

I. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Двойка ставится так же за нарушение техники безопасности на уроке

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
IV. Уровень физической подготовленности учащихся			

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем 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.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.