

**Аттестация  
обучающихся по предмету «Физическая культура»  
в условиях проекта «УРОК – СЕКЦИЯ»**

Аттестация обучающихся 10-11 классов проходит 1 раза в полугодие (2 раза в год)

**Сроки аттестации 2021-2022 учебный год:**

- ✓ за 1 полугодие - 27-30.12.2021 года
- ✓ за 2 полугодие в соответствии с графиком сдачи ЕГЭ (ориентировочно 18-20.05.2022 года)

**Формы прохождения программы по физической культуре:**

1. Сводный урок физической культуры.
2. Занятия в учреждениях физкультурно-оздоровительной направленности.
3. Самостоятельные занятия физической культурой.

**Количественные критерии оценки уровня прохождения программы:**

50 баллов - отметка «5»,  
40 баллов - отметка «4»,  
30 баллов – отметка «3»

Обучающийся, посетивший 100 % занятий секции, получает отметку «5».

Каждый час посещения секции соответствует 1б., другие баллы могут начисляться согласно другим образовательным активностям и результатам, смотрите контрольно-измерительные материалы.

№	Контрольно-измерительные материалы	Юноши			Девушки		
		Качественные критерии оценки					
		3 б.	2 б.	1б.	3 б.	2 б.	1б.
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	9	7	-	-	-
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	19	12	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	28	20	16	10	7
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	40	30	44	35	30
5.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	6,9	7,7	8,0	7,9	8,8	9,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	230	205	190	185	165	155
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	13	7	4	16	8	6
8.	Баскетбол. Штрафные броски. Кол-во попаданий из 10 попыток	8	7	5	6	5	4
9.	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Кол-во попаданий из 5 попыток	5	4	3	4	3	2
10.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	140	120	100	150	130	110
11.	Бег 30 метров (сек.)	4,4	4,8	5,0	5,0	5,7	6,0
12.	Бег 60 метров (сек.)	8,0	8,7	9,0	9,3	10,3	10,8
13.	Бег 100 метров (сек.)	13,4	14,5	14,8	16,0	17,3	17,8
14.	Бег 2000 метров (мин., сек.)	-	-	-	9,50	11,45	13,00
15.	Бег 3000 метров (мин., сек.)	12,40	14,45	15,30	-	-	-
16.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	35	25	22	-	-	-
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	20	14	11
17.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	140	120	100	150	130	110
18.	Футбол. Удар по воротам (10 м.). Кол-во попаданий из 5 попыток	5	4	3	4	3	2
19.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Кол-во попаданий из 5 попыток	5	4	3	4	3	2
20.	Волейбол. Нижняя боковая подача мяча. Кол-во попаданий из 5 попыток	5	4	3	4	3	2

Контрольно-измерительные материалы		Качественные критерии оценки					
		5 б.	10 б.	15 б.	30 б.	40 б.	50 б.
21*	Творческая работа по избранному виду спорта (презентация, исследование, проект и пр.)	+	+	+			
22*	Творческая работа по ЗОЖ (презентация, исследование, проект и пр.)	+	+	+			
23*	Тестовое задание по избранному виду спорта	+	+				
24	Комплекс на получение знака ВФСК ГТО				бронза	серебро	золото
25	Участие в школьном этапе соревнований	+	победа				
26	Участие в межрайонном этапе соревнований		+		победа		
27	Участие в соревнованиях Московского уровня			+	2-3 место	победа	
28	Участие в Российских соревнованиях					+	призер

\*В пунктах 21-23 баллы выставляются в соответствии с уровнем выполнения работы.