

РЕКОМЕНДАЦИИ В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

В целях повышения эффективности обучения и воспитания, качества знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре, упорядочения системы работы педагогов по данному предмету МО рекомендует введение единой документации в общеобразовательных учреждениях по образовательной области «Физическая культура».

Перечень документации по организации учебной и внеклассной работы учителей физической культуры общеобразовательных учреждений.

1. Учебные программы:
 - по предмету «Физическая культура», рекомендованные Министерством образования и науки РФ, модифицированные, адаптированные программы, разработанные педагогом, утвержденные директором ОУ;
 - по внеклассной деятельности, разработанные педагогом(учителем, педагогом дополнительного образования, тренером-преподавателем), утвержденные директором ОУ;
 - по внеучебной деятельности в рамках ФГОС второго поколения, разработанные педагогом, утвержденные директором ОУ;
 - для занятий с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (при наличии такой категории детей).
2. Планирование учебного материала (годовой план-график, тематическое планирование, конспекты уроков) (приложение № 1).
3. План спортивно-методической работы (работа МО, календарный план спортивно-массовых мероприятий) школы с анализом учебной и внеклассной работы по физической культуре за учебный год.
4. Паспорт спортивных залов, акт приемки спортивных залов, акт испытания гимнастических снарядов и оборудования, (приложение № 2)
5. Документация по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий (положения о соревнованиях протоколы, отчеты, заявки, таблицы, журнал учета спортивных результатов, выписки из протоколов соревнований, заверенные главной судейской коллегией проводящей организации (приложение № 3).
6. Списки учащихся, занимающихся в спортивных секциях общеобразовательного учреждения, ДЮСШ. Книга учета разрядников (приложение № 4)
7. Списки команд - школы по видам спорта, для участия в «Президентских спортивных играх».
8. Расписание секционных занятий, утвержденное директором общеобразовательного учреждения (приложение № 5).
9. Журнал учета секционных занятий.
10. Документация по итоговой аттестации в 4-х, 9-х, 10-х классах, протоколы тестирования по программе «Президентского многоборья»
11. Документация по организации и проведению школьного этапа олимпиады школьников по физической культуре
12. Журнал учета занятий с детьми, отнесенных к специальной медицинской группе (расписание занятий, годовой план-график, рабочий месячный график, конспекты уроков).
13. Документация по технике безопасности с учащимися (вводный, текущий инструктаж, инструкции по технике безопасности, заверенные директором ОУ).

Приложение № 1.

АНАЛИЗ учебной и внеклассной работы общеобразовательного учреждения

1. Задачи, поставленные на учебный год.
2. Сведения об учителях физической культуры (Ф.И.О. учителя, категория, образование, педагогических стаж).
3. Выполнение учебной программы по физической культуре.
4. Качество освоения учебной программы по физической культуре (в %)
5. Анализ результатов экзаменов по физической культуре (количество учащихся, сдавших экзамены, и получивших «4» и «5»)
Результаты уровня физической подготовленности учащихся (тесты) в %.
6. Проведение научно-практических конференций и семинаров-практиков.
7. Участие учителей физкультуры в конкурсах.
8. Методические разработки и рекомендации, подготовленные учителями физкультуры.
9. Прохождение курсов повышения квалификации работников образования.
10. Итоги аттестации учителей физической культуры.
11. Количество учащихся, допущенных к занятиям физической культуры (в процентах).
12. Количество учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (в процентах).
13. Количество учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, охваченных занятиями физической культурой (в процентах).
14. Количество учащихся, занимающихся в спортивных секциях, СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП (в процентах).
15. Проведение внутришкольных спортивно-массовых мероприятий (по каким видам спорта)
16. Включенность детей в физкультурно-спортивную деятельность: «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» и т.д.
17. Сведения о состоянии материально-технической базы общеобразовательного учреждения (что приобретено).

18. Состояние санитарно-гигиенического режима, обеспечения техники безопасности, охраны здоровья учащихся общеобразовательных учреждений.
19. Конкретные предложения по улучшению работы по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

ПЛАН РАБОТЫ

методического объединения учителей физической культуры _____
(общеобразовательное учреждение)

(район)		
Задачи на _____ уч. год	Сроки выполнения	Ответственные
1. Организационная работа а)... б)...		
2. Учебно-методическая работа а)... б)...		
3. Мероприятия с уч-ся а)... б)...		
4. Оказание методической помощи общеобразовательным учреждениям. а).... б)....		

Календарный план спортивно- массовых мероприятий.

п.п.	Мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный	Отметка о выполнении
1.					
2.					
3...					

Приложение № 2.

1. Размер спортивных залов.
2. Спортивное оборудование (акт испытания гимнастических снарядов и оборудования).
3. Технические средства.
4. Перечень наглядных пособий.
5. Приборы

АКТ

испытания гимнастических снарядов и оборудования в _____
от « _____ » _____ 200__ г.

Мы, комиссия в составе директора школы № _____, заместителя директора _____, председателя профкома _____, учителя физической культуры _____ составили настоящий акт в, что

1. В спортивном зале школы для проведения учебных занятий по предмету «Физическая культура» имеются: брусья разновысокие, перекладина, бревно, канат, стенка гимнастическая.

Все вышеперечисленные снаряды и оборудование подлежали испытанию:

- 1.1. Брусья под действием груза массой 135 кг, приложенного к середине жердей, установленных на высоте 1400 мм (прогиб жердей-50мм).
- 1.2. Перекладина под нагрузкой 220 кг, приложенной к середине грифа на высоте 2500 мм (прогиб грифа-70 мм).
- 1.3. Бревно под действием груза в 135 кг, установленного к середине бревна на высоте 1200 мм (прогиб бревна – 3 мм).
- 1.4. Канат для лазания путем приложения к нему груза равного 300 кг.
- 1.5. каждая перекладина гимнастической стенки под нагрузкой 120 кг, приложенной под углом 60 градусов.

2. Прогибы гимнастических снарядов соответствуют установленным Правилам безопасности занятий по физической культуре и спорту (1979г), нормативным требованиям, предусмотренных в паспортах на снаряды. После снятия нагрузки повреждения и смещения каната в щеках не обнаружены.

3. Занятия на спортивных снарядах и оборудовании разрешаются.

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

Примечание: Акт испытания проводится для всего оборудования, имеющегося в спортивном зале, в том числе для колец баскетбольных, стоек волейбольных, тренажеров и т.д.

Приложение № 3

Журнал учета спортивных результатов.

п.п.	Содержан. мероприятий.	Сроки провед.	Место	Командные рез-ты	Ф.И.уч-ся	Год рожд.ен	Программа	Занятое место	Разряд	Учитель физ-ры

Приложение № 4

КНИГА УЧЕТА РАЗРЯДНИКОВ .

ПРИКАЗ

от _____ № _____

На основании единой Всероссийской классификации и протоколов соревнований по _____ (указать вид спорта) присвоить разряды следующим учащимся:

1 юношеский разряд _____

2 юношеский разряд _____ и т.д.

Учитель физкультуры _____

Директор школы _____

Приложение № 5

Расписание секционных занятий.

пп	Спортивные секции	Место проведения	Время проведения	Ф.И.О. учителя физкультуры, тренера

Методика проведения тестирования учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

Наиболее эффективной формой контроля за физической подготовленностью учащихся является тестирование. Учитель физической культуры проводит контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- На быстроту и координацию;
- На скоростно-силовые качества и гибкость;
- На силу;
- На выносливость.

Тестирование может проводиться:

- дважды в течение учебного года (в сентябре и в мае) по единым тестовым испытаниям с участием всех учащихся в классе, допущенных к занятиям физической культуры;
- по разделам программы (в начале изучаемого раздела и в конце).

Данные тестирования заносятся в протоколы (приложение № 6)

Для оценки развития двигательных качеств существуют стандарты, которые отражают уровень физической подготовленности в пяти (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий) градациях (Приложение № 8). Для получения более достоверного результата при тестировании необходимо соблюдать правила:

1. Двигательно-координационные способности.

Челночный бег 4 x 9 м.

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 x 5 x 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Гибкость

Наклон вперед.

А. из положения сидя (7-10 лет).

На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них (вправо и влево от точки пересечения) наносят разметку в сантиметрах. Пятки ученика должны находиться рядом с линией пересечения разметки, но не касаться ее. Ступни вертикально. Руки вперед внутрь, ладони вниз. Партнер фиксирует колени участника рукой, не давая ему сгибать ноги во время наклонов. Выполняют три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии), четвертый наклон – зачетный - выполняют фиксированием положения на три секунды. Результат определяют по касанию кончиков пальцев размеченной линии.

Б. Из положения стоя.(11-15 лет, 16-17 лет).

К скамейке прибавляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от –1 до –10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

3. Сила.

Подтягивание в виси (мальчики).

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и.п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

А) Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки).

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в виси лежа около 30 градусов.

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же. как и в подтягивании из «виса».

Б) Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа» (отжимание) (девушки). Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

4. Выносливость сердечно-сосудистой системы.

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег(не менее 6 мин).

Дистанции:

- для мальчиков 7-10 лет – 300 м
- для мальчиков 11-12 лет – 500 м
- для мальчиков 13-14 лет – 1000 м
- для юношей 15-16 лет – 2000 м
- для юношей 17- 18 лет – 3000 м
- для девочек 7-11 лет – 300 м
- для девочек 12 – 13 лет – 500 м
- для девочек 14 – 15 лет – 1000 м
- для девушек 16-17 лет – 1500 м
- для девушек 17-18 лет – 2000 м

Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

5. Мышечная выносливость.

Поднимание туловища(за 1 мин.)

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврик. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество поднятий туловища за 1 минуту.

6. Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места.

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

7. Скоростные способности.

Бег 30 метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

После проведения тестирования учитель физической культуры оформляет протокол и информирует учащихся о результатах. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах:

(приложение № 9).

В протоколе указывается фамилия, имя учащегося, контрольные тесты, результаты, баллы.

Анализ и комплексная оценка результатов тестирования

Для оценки уровня физической подготовленности и развития отдельных качеств как каждого испытуемого, так и класса в целом или группы (мальчиков и девочек) отдельно удобно показатели уровней обозначить баллами:

- низкий – 1 балл;
- н-среднего – 2 балла;
- средний – 3 балла;
- в/среднего – 4 балла;
- высокий – 5 баллов.

Сопоставив результат, показанный испытуемым и внесенный в протокол тестирования в графу «результат» с таблицей уровней и оценки результатов, выставляем в следующую графу «уровень» соответствующий данному уровню балл и так по всей программе тестирования. Разделив сумму баллов, полученных испытуемым, на количество выполненных им тестов получим средний балл, который так же выставляется в одноименную графу протокола. Определить уровень физической подготовленности учащихся и оценить его необходимо по следующим критериям:

высокий уровень физической подготовленности – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 4,0 в конце учебного года – не ниже 4,5;

уровень выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,5, в конце учебного года – не ниже 4,0 »;

средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «н/среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 3,0, в конце учебного года – не ниже 3,5;

уровень ниже среднего – при наличии не более двух результатов ниже уровня «средний», но не ниже «н/среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 2,5, в конце учебного года – не ниже 3,0;

низкий уровень – при наличии трех и более результатов ниже уровня «средний».

Сумма баллов	Средний балл
6	1,0
7	1,16
8	1,33
9	1,50
10	1,66
11	1,83
12	2,00

13	2,16
14	2,33
15	2,50
16	2,66
17	2,83
18	3,00
19	3,16
20	3,33
21	3,50
22	3,66
23	3,83
24	4,00
25	4,16
26	4,33
27	4,50
28	4,56
29	4,83
30	5,00

(Более полный материал в методических рекомендациях Н.И.Рамазанова «Тестирование, анализ и комплексная оценка уровня физической подготовленности школьников»).

Приложение № 7

Таблица
уровней и оценки результатов челночного бега
4х9 м (сек.)
ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	14,4 и ниже	14,3-13,3	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1и выше
8	14,0 - « -	13,9-13,0	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 - « -
9	13,5 - « -	13,4-12,6	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 - « -
10	13,2 - « -	13, 1-12,2	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 - « -
11	12,6 - « -	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 - « -
12	12,2 - « -	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 - « -
13	11,9 - « -	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 - « -
14	12,0 - « -	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 - « -
15	11,8 - « -	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
16	11,8 - « -	11,7-11,0	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 - « -
17	11,7 - « -	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	14,1 и ниже	14,0-13,1	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5и выше
8	13,7 - « -	13,6-12,4	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 - « -
9	13,4 - « -	13,3-12,1	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - « -
10	12,8 - « -	12, 7-11,7	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 - « -
11	12,3 - « -	12,2-11,3	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 - « -
12	11,5 - « -	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 - « -
13	11,1 - « -	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -
14	10,8 - « -	10,7-10,1	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -
15	10,5 - « -	10,4- 9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 - « -
16	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -
17	10,2 - « -	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -

Таблица
уровней и оценки результатов
прыжка в длину с места (см)
ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	105 и ниже	106-116	117-132	133-141	142 и выше
8	105 - « -	106-119	120-140	141-154	155 - « -

9	113 - « -	114-127	128-144	145-156	157 - « -
10	117 - « -	118-129	130-148	149-160	161 - « -
11	125 - « -	126-138	139-159	160-172	173 - « -
12	136 - « -	137-151	152-174	175-189	190 - « -
13	143 - « -	144-158	159-175	176-190	191 - « -
14	143 - « -	144-156	157-179	180-198	199 - « -
15	146 - « -	147-162	163-187	188-203	204 - « -
16	147 - « -	148-160	161-181	182-193	194 - « -
17	142 - « -	143-156	157-177	178-191	192 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	114 и ниже	115-126	127-145	146-157	158 и выше
8	118 - « -	119-132	133-153	154-167	168 - « -
9	117 - « -	118-131	132-153	153-166	167 - « -
10	125 - « -	126-137	138-158	159-170	171 - « -
11	144 - « -	145-158	159-179	180-193	194 - « -
12	160 - « -	161-171	172-192	193-203	204 - « -
13	164 - « -	165-176	177-195	196-207	208 - « -
14	175 - « -	176-189	190-210	211-224	225 - « -
15	172 - « -	173- 189	190-216	217-233	234 - « -
16	177 - « -	178-195	196-224	225-242	243 - « -
17	198 - « -	199-213	214-238	239-266	267 - « -

Таблица
уровней и оценки результатов подтягивания (раз)
(Мальчики – из виса на высокой перекладине)
(Девочки – из виса лежа на низкой перекладине)

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	6 и ниже	7-9	10-14	15-17	18 и выше
8	5 - « -	6-9	10-16	17-20	21 - « -
9	7 - « -	8-10	11-17	18-20	21 - « -
10	9 - « -	10-12	13-17	18-20	21 - « -
11	9 - « -	10-12	13-19	20-22	23 - « -
12	8 - « -	9-13	14-18	19-22	23 - « -
13	9 - « -	10-14	15-18	10-21	22 - « -
14	3 - « -	4-8	7-11	12-15	16 - « -
15	2 - « -	3-7	8-14	15-18	19 - « -
16	3 - « -	4-8	9-15	16-19	20 - « -
17	4 - « -	5-9	10-16	17-21	22 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	0	1	2-4	5-6	7 и выше
8	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
9	0	1-2	3-5	6-7	8 - « -
10	0	1-2	3-6	7-8	9 - « -
11	0	1-2	3-5	6-8	9 - « -
12	0	1-3	4-5	6-8	9 - « -
13	1и ниже	2-3	4-6	7-9	10 - « -
14	0	1-3	4-6	7-10	11 - « -
15	1и ниже	2-3	4-8	9-12	13 - « -
16	1 - « -	2-4	5-9	10-13	14 - « -
17	2 - « -	3-5	6-10	11-15	16 - « -

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа у

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	и ниже	5-7	8-13	14-17	18 и выше

8	4 - « -	6-9	10-15	16-19	20 - « -
9	5 - « -	6-9	10-15	16-20	20 - « -
10	6- « -	7-10	11-16	17-20	21 - « -
11	6 - « -	7-10	11-16	17-20	21 - « -
12	7- « -	8-11	12-17	18-23	24 - « -
13	11- « -	12-14	15-20	21-27	28 - « -
14	11 - « -	12-14	16-23	24-31	32 - « -
15	10- « -	11-14	15-23	24-31	32 - « -
16	10 - « -	11-17	18-23	23-29	30 - « -
17	10- « -	11-16	17-21	22-28	29 - « -
18	10- « -	11-15	16-19	20-26	27 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов поднимания туловища
за 1 мин. (раз)
ДЕВОЧЕК**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	19 и ниже	20-24	25-29	30-33	34 и выше
8	22 - « -	23-29	30-32	33-37	38 - « -
9	24 - « -	25-30	31-34	35-38	39- « -
10	25 - « -	26-31	32-34	35-39	40 - « -
11	26 - « -	27-32	33-36	37-41	42 - « -
12	28 - « -	29-35	36-39	40-44	45 - « -
13	29 - « -	30-37	38-41	42-45	46 - « -
14	30 - « -	31-38	39-41	42-46	47 - « -
15	29 - « -	30-36	37-40	41-47	48 - « -
16	29 - « -	30-35	36-39	40-44	45 - « -
17	30 - « -	31-36	37-40	41-44	45 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	19 и ниже	20-25	26-30	31-35	36 и выше
8	22 - « -	23-29	30-34	35-39	40 - « -
9	23 - « -	24-30	31-34	35-40	41- « -
10	27 - « -	28-33	34-39	40-44	45 - « -
11	28 - « -	29-35	36-39	40-46	47 - « -
12	31 - « -	29-35	39-43	44-49	50 - « -
13	33 - « -	32-38	41-45	46-52	53 - « -
14	36 - « -	34-40	44-48	49-55	56 - « -
15	35 - « -	36-43	44-49	50-56	57 - « -
16	36 - « -	37-43	44-47	48-55	56 - « -
17	35 - « -	36-44	45-50	51-57	58 - « -

**Таблица
уровней и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000 м
(в мин., сек.)
ДЕВОЧЕК**

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	1,59 и ниже	1,58-1,50	1,49-1,34	1,33-1,24	1,23 и выше
8	1,29 - « -	1,28-1,24	1,23-1,16	1,15-1,11	1,10 - « -
9	1,26 - « -	1,25-1,22	1,21-1,13	1,12-1,08	1,07- « -
10	1,34 - « -	1,33-1,23	1,22-1,15	1,14-1,05	1,04 - « -
11	1,18 - « -	1,17-1,14	1,13-1,06	1,05-1,02	1,01 - « -
12	1,25 - « -	1,24-1,21	1,20-1,13	1,12-1,09	1,08 - « -
13	1,27 - « -	1,26-1,21	1,20-1,11	1,10-1,06	1,05 - « -
14	1,10 - « -	1,09-1,07	1,06-1,01	1,00-0,57	0,56 - « -
15	1,06 - « -	1,05-1,10	1,09-1,02	1,01-0,56	0,55 - « -
16	2,11 - « -	2,10-2,04	2,03-1,50	1,49-1,42	1,41 - « -

17	2,07 - « -	2,06-2,00	1,59-1,48	1,47-1,42	1,41 - « -
----	------------	-----------	-----------	-----------	------------

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	1,48 и ниже	1,47-1,40	1,39-1,25	1,24-1,17	1,16 и выше
8	1,30 - « -	1,29-1,23	1,22-1,11	1,10-1,05	1,04 - « -
9	1,23 - « -	1,22-1,18	1,17-1,09	1,08-1,05	1,04 - « -
10	1,24 - « -	1,23-1,18	1,17-1,04	1,03-1,00	0,59 - « -
11	2,16 - « -	2,15-2,09	2,08-1,56	1,55-1,49	1,48 - « -
12	2,15 - « -	2,14-2,10	2,09-1,59	1,58-1,55	1,54 - « -
13	2,19 - « -	2,18-2,11	2,10-1,56	1,55-1,48	1,47 - « -
14	2,07 - « -	2,06-1,59	1,58-1,46	1,45-1,38	1,37 - « -
15	1,54 - « -	1,53-1,47	1,46-1,32	1,31-1,25	1,24 - « -
16	4,07 - « -	4,06-3,52	3,51-3,27	3,26-3,13	3,12 - « -
17	3,55 - « -	3,54-3,46	3,45-3,23	3,23-3,13	3,12 - « -

Таблица
уровней и оценки результатов наклонов вперед из
положения сидя(см.)

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	2,0 и ниже	2,5-4,5	5,0-9,5	10,0-12,0	12,5 и выше
8	1,0 - « -	1,5-4,5	5,0-8,5	9,0-11,0	11,5 - « -
9	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,5	10,0-13,5	14,0- « -
10	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-9,5	10,0-14,5	15,0 - « -
11	2,0 - « -	2,5-7,0	7,5-12,0	12,5-16,0	16,5 - « -
12	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
13	4,5 - « -	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 - « -
14	6,0 - « -	6,5-11,0	11,5-14,5	15,0-20,0	20,5 - « -
15	4,5 - « -	5,0-12,0	12,5-16,0	16,5-20,0	20,5 - « -
16	7,0 - « -	7,5-13,0	13,5-17,0	17,5-23,0	23,5 - « -
17	6,5 - « -	7,0-12,5	13,0-17,0	17,5-20,0	20,5 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	1,0 и ниже	1,5-2,5	3,0-6,5	7,0-10,0	10,5 и выше
8	0 - « -	0,5-2,5	3,0-5,5	6,0-8,5	9,0 - « -
9	-2,5 - « -	-2,0-2,5	3,0-5,0	5,5-9,0	9,5 - « -
10	-4,5 - « -	-4,0-1,5	2,0-4,5	5,0-8,5	9,0 - « -
11	-3,0 - « -	-2,5-2,0	2,5-4,0	4,5-8,5	9,0 - « -
12	-1,5 - « -	-1,0-2,0	2,5-4,5	5,0-9,0	9,5 - « -
13	0 - « -	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10,0 - « -
14	-1,0- « -	1,5-4,0	4,5-9,0	9,5-13,5	14,0 - « -
15	-0,5 - « -	0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,0	14,5 - « -
16	1,5 - « -	2,0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,5	15,0 - « -
17	2,5 - « -	3,0-7,0	7,5-11,0	11,5-17,5	18,0 - « -

Таблица
уровней и оценки результатов бега на 30 м (сек.)

ДЕВОЧЕК

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	8,5 и ниже	8,6-7,6	7,5-6,9	6,8-5,8	5,7 и выше
8	7,6 - « -	7,5-7,1	7,0-6,0	5,9-5,5	5,4 - « -
9	6,8 - « -	6,7-6,4	6,3-5,6	5,5-5,2	5,1 - « -
10	6,8 - « -	6,7-6,3	6,2-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
11	6,9 - « -	6,8-6,4	6,3-5,4	5,3-4,9	4,8 - « -
12	6,6 - « -	6,5-6,2	6,1-5,5	5,4-5,2	5,1 - « -
13	7,0 - « -	6,9-6,5	6,4-5,5	5,4-5,0	4,9 - « -
14	6,7 - « -	6,6-6,3	6,2-5,5	5,4-5,1	5,0 - « -
15	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -

16	6,4 - « -	6,3-6,0	5,9-5,2	5,1-4,8	4,7 - « -
17	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -

МАЛЬЧИКОВ

Возраст	Низкий	Н-среднего	Средний	В-среднего	Высокий
7	8,4 и ниже	8,3-7,4	7,3-6,8	6,7-5,8	5,7 и выше
8	8,1 - « -	8,0-7,3	7,2-6,7	6,6-5,7	5,6 - « -
9	6,7 - « -	6,6-6,2	6,1-5,3	5,2-4,8	4,7 - « -
10	6,6 - « -	6,5-6,1	6,0-5,2	5,1-4,7	4,6 - « -
11	6,7 - « -	6,6-6,1	6,0-5,0	4,9-4,4	4,3 - « -
12	6,5 - « -	6,4-6,0	5,9-5,1	5,0-4,6	4,5 - « -
13	6,2 - « -	6,1-5,8	5,7-5,1	5,0-4,7	4,6 - « -
14	6,0 - « -	5,9-5,6	5,5-4,9	4,8-4,5	4,4 - « -
15	5,8 - « -	5,7-5,3	5,2-4,4	4,3-3,9	3,8 - « -
16	5,5 - « -	5,5-5,1	5,0-4,2	4,1-3,8	3,7 - « -
17	6,1 - « -	6,0-5,4	5,3-4,1	4,0-3,7	3,6 - « -

ПРОТОКОЛ
 ТЕСТИРОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ № _____ КЛАССА (мальчики)
 района _____ Г. _____
 дата проведения _____

№ пп	Фамилия, имя учащихся	бег 30 м (сек)		челночный бег 4 x 9 м (сек)		прыжок в длину с места		подтягивание в висе (кол-во раз)		наклон вперед (м.)		бег 1000 м (мин., сек)		СУФП
		рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	баллы	

Учитель физкультуры _____

Директор школы _____

ОРЕНБУРГСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР

Временные нормы температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий (для преподавателей, тренеров, медицинских работников и организаторов соревнований).

Виды спорта и возраст участников спортивных мероприятий	Безветренно (ветер 0-1 балл, или 0-1,7 м/с). Дым поднимается прямо или слегка отклоняется. Деревья спокойны, снег падает тихо.	Ветер умеренный (2-4 балла, или 2-7,4 м/с) дым отклоняется по направлению ветра. Мелкие ветки деревьев колышутся. Снег сдувается с крыш, деревьев, метет по земле	Сильный ветер(5-7 баллов или 7,5 – 15,3 м/с). Дым прибывает к земле. Деревья резко качаются. Снег бьет в лицо. В поле пурга. Ветер режет лицо и затрудняет дыхание и ходьбу.	Штормовой ветер (больше 7 баллов или выше 15,3 м/с).Ветер ломает сучья деревьев. Слабые деревья вырывает с корнем. В поле буран.
Дети 12-13 лет	-12	-8	-5 (вблизи помещений и закрытых от ветра стадионов не более 30 мин.)	Занятия не проводятся
Дети 14-15 лет	-15	-12	-8 и см. выше	Не проводятся
Подростки 16-17 лет	-16	-15	-10 и см. выше	Не проводятся
Спортсмены старше 17 лет, не ниже III разряда(лыжи), игровые виды спорта, проводимые на стадионах и кортах	-25	-20	-17 и см. выше	Не проводятся
Хоккей с шайбой, мячом, футбол на снегу				
13-16 лет	-20	-15	Не проводятся	Не проводятся
17-18 лет и старше	не ниже – 30	-20	Не проводятся	Не проводятся
Лыжные гонки, биатлон				
11-14 лет	-15	-12	Не проводятся	Не проводятся
15-18 лет и старше	-18	-16	Не проводятся	Не проводятся
Коньки				
11-17 лет	-18	-16	Не проводятся	Не проводятся
18 лет и старше	-20	-18	Не проводятся	Не проводятся

