

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ**  
**КАВАЛЕРА 2-Х ОРДЕНОВ «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» А.П. ШЕПЛЯКОВА»**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ**  
**СИМФЕРОПОЛЬ**

---

**РАССМОТРЕН**  
**ШМО учителей**  
**физической культуры**  
**ОБЗР, труд (технология)**  
**МБОУ «СОШ №15 им.**  
**А.П. Шеплякова»**  
**(протокол от 28.08.24№3)**

**СОГЛАСОВАН**  
**Заместитель директора**  
**по УВР**  
**МБОУ «СОШ №15 им.**  
**А.П. Шеплякова»**  
**Клочкова А.С.**

**УТВЕРЖДЕН**  
**приказом**  
**МБОУ «СОШ №15**  
**им. А.П. Шеплякова»**  
**От 28.08.2024 №542**

**Фонд оценочных средств**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 10-11 классов**

---

Учителя:

Хоменко А.Ю.

Дементиенко А.В.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
10 класс**

№ п/п	Обучающиеся	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек)	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
2	Бег 60м (сек)	8,6	9,0	9,6	9,5	10,0	10,2
3	Бег 100м (сек)	14,2	14,6	15,3	16,5	17,2	18,2
4	Бег 500м (мин)	1,35	1,45	2,00	2,10	2,25	2,45
5	Бег 1000м (мин)	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
6	Бег 3000м – юноши (мин) 2000м – девушки (мин)	14,00	15,30	16,30	10,20	11,15	12,10
7	Челночный бег 4х9м (сек)	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Челночный бег 3х10м (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
9	Прыжок в длину с места (см)	220	200	180	180	170	155
10	Прыжок в длину с разбега (см)	400	360	320	370	320	290
11	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	135	125	110	120	110	135
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине - юноши низкой перекладине 90 см	12	10	7	19	17	15
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	60	50	75	70	60
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
15	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 1 мин)	52	47	42	45	40	35
16	Наклоны вперед из положения, сидя, (см)	14	12	7	22	18	13
17	Метание теннисного мяча на дальность (м)	45	40	35	28	25	22
18	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г (м)	32	28	24	18	15	12

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши девушки	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши девушки	5-6	3	2

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши девушки	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши, девушки	6-7	5	3

	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши девушки	4-6	3	2
5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши	4-6	3	2
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши девушки	4-5	3	2

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (11 класс)**

№ п/п	Категория учащихся	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек)	4,4	4,8	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60м (сек) – по выбору	8,4	8,8	9,5	9,4	9,8	10,0
3	Бег 100м (сек)	14,0	14,5	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 500м (мин)	1,35	1,45	2,00	2,10	2,20	2,45
5	Бег 1000м (мин)	3,35	3,50	4,20	4,10	4,30	5,20
6	Бег 3000м (мин) - юноши 2000м (мин) – девушки,	13,50	15,00	16,00	10,00	11,10	12,20
7	Челночный бег 4x9м (сек)	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
8	Челночный бег 3x10м (сек)	8,0	8,5	8,9	8,4	9,2	9,5
9	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	180	170	160
10	Прыжок в длину с разбега (см)	420	380	330	380	330	420
11	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	140	130	115	125	115	140
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине - юноши на низкой перекладине – девушки.	14	11	8	20	18	17
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	70	65	55	80	75	65
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
15	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/ за 1 мин)	55	49	45	47	42	36
16	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	15	13	8	24	20	13
17	Метание теннисного мяча на дальность (м)	50	44	38	28	25	22
18	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г (м)	36	30	28	20	16	14

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: девушки	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки	3-6	2	1