

**Учебные нормативы 1 класс**

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
<b>Девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

**Учебные нормативы 2 класс**

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
<b>Девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### Учебные нормативы 3 класс

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
<b>Девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### Учебные нормативы 4 класс

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
<b>Девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### Учебные нормативы 5 класс

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
12	Лазание по канату (м)	5	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00
<b>Девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30

### Учебные нормативы 6 класс

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Кросс 1500 м (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
13	Бег 60 м (мин.,сек.)	9.8	10.4	11.1
<b>Девочки</b>				
1	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	355	300	250
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.3	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.30	15.00	15.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50
13	Бег 60 м	10.3	10.6	11.2

**Учебные нормативы 7 класс**

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
<b>Девочки</b>				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	«Челночный бег» 4х9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

**Учебные нормативы 8-9 класс**

<b>Мальчики</b>				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310
4	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
5	Ходьба на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16.30	17.30	18.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
8	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
11	Поднимание туловища	48	43	35
12	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
13	Прыжок в длину с места	190	170	150
<b>Девочки</b>				
1	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
4	Метание малого мяча 150г	27	21	17
5	Ходьба на лыжах 3км	20.00	21.00	23.00
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	480	390	340
8	Наклон вперёд сидя (см)	16	12.0	80
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	33	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	6
13	Прыжок в длину с места	180	160	140

## Учебные нормативы 9 класс

### Мальчики

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
4	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
5	Ходьба на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430
8	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+6
9	Прыжки через скакалку	120	115	110
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
11	Поднимание туловища	50	45	35
12	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
13	Прыжок в длину с места	200	180	160

### Девочки

1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
4	Метание малого мяча 150г	28	23	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	20.00	21.30
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	545	445	385
8	Наклон вперед сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку	130	90	60
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
11	Поднимание туловища	35	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
13	Прыжок в длину с места	180	160	140

### Учебные нормативы по волейболу для учащихся VI—VII классов

Нормативы	Оценка	VI класс		VII класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	«5»	30	20	40	30
	«4»	20	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз)	«5»	25	20	40	30
	«4»	15	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	«5»	25	20	40	30
	«4»	15	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча — нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз)	«5»	3	3	4	3
	«4»	2	2	3	2
	«3»	1	1	2	1

# Оценивание на уроках легкой атлетики

## *Методические рекомендации*

*Среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, главная роль принадлежит легкоатлетическим. Почти все виды спорта включают бег, ходьбу, метания, прыжки, поэтому овладение соответствующей техникой – важная задача учебного процесса. Как проверить уровень освоения легкоатлетических упражнений школьниками? Что может служить критериями оценивания? На чем следует делать акцент в разных классах?*

### **Что оценивать?**

Арсенал легкоатлетических упражнений составляют различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также их комплексное применение в многоборьях.

**Ходьба** – естественный способ передвижения человека. **Спортивная ходьба** отличается от обычной как большей скоростью, так и своеобразной техникой, обеспечивающей значительную быстроту и экономичность движений. Главное здесь – это постоянный контакт спортсмена с дорожкой: опора одной или двумя стопами. На уроках спортивная ходьба применяется как переход от обычной ходьбы к бегу и наоборот.

**Бег** – главный вид легкой атлетики, центральная часть всех соревнований, составная часть прыжков и метаний. Подразделяется на гладкий, с препятствиями, эстафетный и бег по пересеченной местности.

### **Виды бега:**

- бег на короткие дистанции от 30 до 400 м;
- бег на средние дистанции от 500 до 2000 м;
- бег на длинные дистанции от 3000 до 10 000 м;
- эстафетный бег с произвольной длиной дистанций;
- кроссовый бег.

### **Технику бега условно подразделяют на следующие фазы:**

- старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

**Гладкий бег** – это бег по дорожке стадиона или по ровной площадке.

**Старт** – положение спортсмена перед бегом; в беге на короткие дистанции – низкий старт, на средние и длинные дистанции – высокий старт.

**Стартовый разгон** – достижение спортсменом максимальной скорости бега.

**Бег по дистанции** – сохранение достигнутой скорости на всем протяжении бега.

**Финиширование** – это бег на последних метрах дистанции и так называемый «бросок на ленточку».

**Метания** – это упражнения, целью которых является перемещение снаряда в пространстве на возможно большее расстояние; в школьной программе – метание мяча и гранаты.

**Прыжки** по своему назначению подразделяются на прыжки в длину и в высоту. Выполняются как с места, так и с разбега. В школьной программе в основном используются

прыжки в длину способом «согнув ноги», а в высоту – способом «перешагивание».

### **Критерии оценивания**

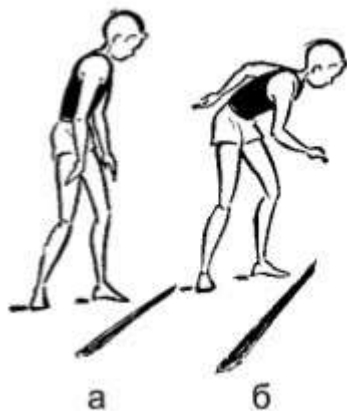
При оценивании деятельности учащихся на уроках легкой атлетики советуем обращать внимание на следующие моменты:

- технику овладения программным материалом;
- количественные показатели (результаты);
- систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями;
- соответствие физических возможностей школьников учебным нормативам;
- индивидуальные изменения результатов при выполнении физических упражнений.

### **5-й класс**

#### **Высокий старт**

В 5-м классе учащиеся должны научиться быстро бежать на передней части стопы, увеличивая длину шагов и скорость бега в стартовом разгоне (см. рис. 1).



*Рис. 1. Высокий старт*

По команде: «*На старт!*» бегун ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии, а другую ногу отставляет на шаг назад, ступни параллельно, туловище прямо, руки вдоль туловища.

По команде: «*Внимание!*» ноги немного сгибаются в коленях, туловище подается вперед, полусогнутая разноименная впереди стоящей ноге рука подается вперед-вниз, а другая чуть отводится назад.

По команде: «*Марш!*» резко и высоко вперед выносится бедро сзади стоящей ноги, и бегун бежит все удлиняющимися шагами с несколько увеличенным наклоном туловища вперед, активно работая руками.

#### ***Ошибки***

- Плечи вышли далеко вперед за впереди стоящую опорную ногу;
- бегун стоит на прямых ногах;
- впереди находится рука, одноименная впереди стоящей ноге;
- голова сильно наклонена вперед - вниз.

#### ***Оценивание***

- «5» – упражнение выполнено правильно, четко, уверенно, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено правильно, но неуверенно, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

## Специальные беговые упражнения

**1. Бег с высоким подниманием бедра.** Бедро поднимается горизонтально площадке и выше, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперед. Бег выполняется на носках, в среднем и быстром темпе с незначительным продвижением вперед.

### Ошибки

- Бег на всей стопе, а не на носках;
- незначительное поднятие бедра, голени;
- отсутствует работа рук;
- неправильное положение туловища.

**2. Бег с захлестыванием голени.** Бегун как бы подгоняет себя пятками, бедро опущено вниз, бег на носках с незначительным продвижением вперед, руки согнуты в локтях, темп выше среднего.

### Ошибки

- Отсутствует работа рук;
- бег на полной ступне;
- незначительное поднятие пяток;
- низкая частота бега.

**3. Бег прыжками.** Передвижение осуществляется широкими прыжками, существует фаза полета, туловище вертикально земле, руки работают как при обычном беге.

**4. Бег толчками.** Ногами поочередно выполняется сильный толчок вперед-вверх с носка; незначительное продвижение вперед, активно помогая себе руками, туловище прямо.

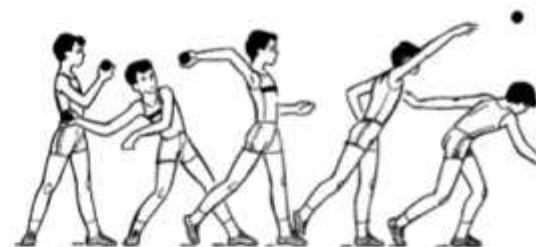
### Ошибки

- Отсутствует работа рук;
- толчок осуществляется всей стопой;
- неправильное положение туловища;
- слабая работа ног.

## Оценивание

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, четко, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

## Метание мяча с места



а. Метание с места



б. Метание с одного шага

Рис. 2. Метание мяча из-за спины через плечо в вертикальную цель



Ученик располагается в 5–6 м от вертикальной цели – круга на стене, левая нога впереди, мяч в правой руке. Правая рука почти прямая отводится назад, локоть на уровне головы. Мяч бросается вперед-вверх предплечьем, рука разгибается в локтевом суставе, но не опускается вниз (см. рис. 2 а, б).

#### **Ошибки**

- Рука сильно согнута в локтевом суставе;
- впереди находится нога, одноименная руке с мячом;
- отсутствует резкое финальное усилие бросающей руки (хлест);
- недостаточный замах бросающей руки.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено четко, без напряжения, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

#### **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**

После небольшого разбега прыгун отталкивается от бруска одной ногой, другая со свободно опущенной голенью продолжает движение вперед. Затем толчковая нога подтягивается коленом вперед к маховой, туловище начинает движение, плечи вперед, затем обе ноги приближаются коленями к груди, руки поднимаются вверх, а затем опускаются назад-вниз, ноги сгибаются в коленях, и прыгун приземляется на две ноги (см. рис. 3).

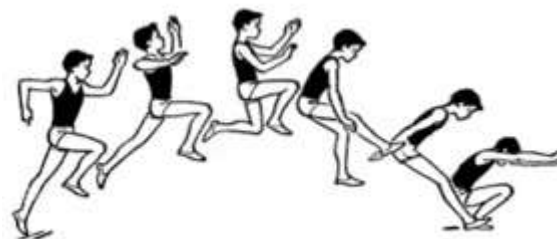


Рис. 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

**Отталкивание**, или **толчок**, – это переход от бега к полету или к самому прыжку. Необходимо выработать умение попасть при разбеге на доску отталкивания толчковой (сильной) ногой. Необходимо обратить внимание на момент перехода от разбега к безостановочному отталкиванию.

#### **Ошибки**

- Толчковая нога выпрямляется недостаточно быстро;
- верхняя часть туловища отклонена назад;
- голова сильно наклонена вперед;
- отсутствует работа рук;
- заступ;
- нет полета в шаге;
- приземление на прямые ноги;
- прыгун приземляется на опущенные назад руки.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, уверенно;
- «4» – упражнение выполнено, но неуверенно, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

### Прыжок в высоту способом «перешагивание»

С разбега под углом 35–40° прыгун отталкивается дальней от планки ногой; маховая нога, как и руки, согнутые в локтях, поднята вверх. В полете некоторое время сохраняется вертикальное положение. Достигнув высшей точки полета, прыгун переносит маховую ногу через планку, почти одновременно с этим движением поднимает вверх и толчковую ногу, переносит ее через планку и приземляется на маховую ногу с последующей постановкой толчковой ноги (см. рис. 4).

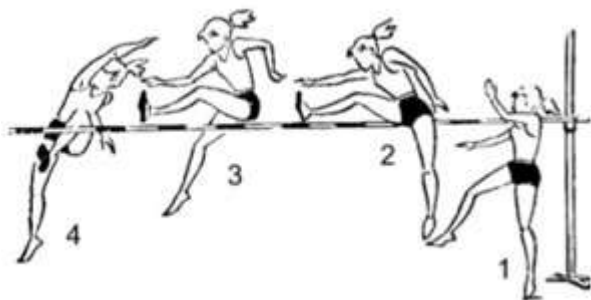


Рис. 4. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Во время взлета или полета следить, чтобы толчковая нога свисала вниз до тех пор, пока маховая нога не начнет опускаться за планкой. Если толчковая нога делает мах раньше, чем маховая начнет опускаться, прыгун может упасть на спину.

### Контрольные нормативы

Нормативы	Отметки					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Прыжок в длину с места (см)	195	160	140	185	150	130
2. Бег 3×10 м (сек.)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
3. Бег 30 м (сек.)	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
4. Бег 60 м (сек.)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
5. Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
6. Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	85	105	95	80
7. Бег 1000 м (мин., сек.)	5.0	5.2	Без учета времени	5.2	6.0	Без учета времени

### Ошибки

- Слабый толчок ногой;
- маховая нога согнута;
- отсутствует работа рук;
- толчковая нога не успевает перейти через планку.

### Оценивание

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, уверенно;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

# Оценивание на уроках легкой атлетики

## 6-й класс

### Высокий старт и стартовый разгон

В 6-м классе продолжается обучение быстрому прямолинейному бегу на передней части стопы с увеличением скорости бега и длины шагов в стартовом разгоне (см. *рис. 1*).



*Рис. 1.* Стартовый разгон

Бегун удерживает туловище в согнутом положении. С каждым шагом скорость движения увеличивается, наклон туловища уменьшается, бегун плавно и естественно переходит на бег по дистанции.

#### Ошибки

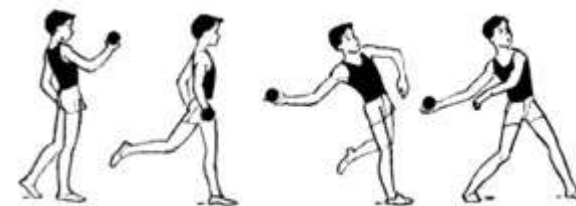
- Раннее выпрямление туловища;
- недостаточная работа рук;
- непрямолинейный бег;
- недостаточная длина бегового шага.

#### Оценивание

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, уверенно;
- «4» – упражнение выполнено, но неуверенно, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено с трудом, допущено более 2 ошибок.

### Метание теннисного мяча с 3 шагов разбега на дальность

И.п. – левая нога свободно отставлена назад на носок, вес тела – на правой ноге, правая рука с мячом согнута в локте у правого плеча. Выполнить шаг вперед левой ногой, затем скрестный шаг правой ногой, рука с мячом отводится назад. Затем выполнить шаг левой ногой, локоть правой руки разворачивается прямо по направлению метания; мяч посылается вперед-вверх хлестким движением руки. После броска шагом правой ноги стопорится движение вперед (см. *рис. 2*).



*Рис. 2.* Метание мяча на дальность

#### Ошибки

- Нет положения «натянутого лука»; рука, держащая мяч, согнута в локте;
- отсутствует скрестный шаг;

- туловище сильно наклонено вперед;
- ученик после разбега остановился, а затем выполнил бросок;
- мяч вылетел из «коридора» для метания.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено правильно, четко, легко;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

#### **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7–9 шагов разбега**

Разбег, толчок и взлет должны выполняться правильно по форме, ритмично и свободно. Длина разбега определяется обычными шагами; два простых шага равны одному беговому. Разбег начинается свободно, исключаются всякие подскоки, на последних шагах разбега туловище находится в вертикальном положении, голова прямо. Последний шаг выполняется быстрее предыдущего, он короче по длине; отталкивание быстрое, с согласованным махом свободной ногой и руками.

#### **Ошибки**

- Туловище сильно отклонено назад, стопорится толчковая нога;
- недостаточная скорость бега;
- пытаюсь попасть на доску отталкивания, ученик меняет частоту шагов и скорость бега;
- недостаточная работа рук.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено без напряжения, просто, легко;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

#### **Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3–5 шагов разбега**

Разбег выполняется под углом 35–40°: первые шаги – на носках, последние три – с пятки на носок, чтобы исключить торможение. Разбег завершается отталкиванием дальней от планки ногой и выпрямлением маховой ноги с энергичным взмахом рук.

#### **Ошибки**

- Неправильный угол разбега;
- нет ускорения;
- бег на полной стопе, а не на носках;
- отсутствует работа рук.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено легко, свободно;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

## Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Отметки					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места (см)	200	165	145	190	155	135
2. Бег 3×10 м (сек.)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
3. Бег на 30 м (сек.)	4,9	5,8	6,0	5,0	6,0	6,2
4. Бег на 60 м (сек.)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
5. Бег на 1000 м (мин., сек.)	4.40	5.10	6.10	5.00	5.30	6.30
6. Бег на 1500 м (мин., сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
7. Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
8. Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	90	110	100	85
9. Метание теннисного мяча (м)	36	29	21	23	18	15

### 7-й класс Бег по дистанции



Рис. 3. Бег по дистанции

Бегун стремится достичь своей максимальной скорости и сохранить ее как можно дольше. При этом необходимо соблюдать оптимальное соотношение длины и частоты шагов. Туловище слегка наклонено вперед. Бег выполняется на передней части стопы свободно, без излишнего напряжения, ступни перемещаются по одной линии, бедро поднимается высоко, шаг широкий и быстрый. Руки согнуты в локтях под одним и тем же углом (см. рис. 3).

#### *Ошибки*

- Голова запрокинута назад; спина прогибается;
- верхняя часть туловища сильно наклонена вперед;
- бег на всей стопе;
- непрямолинейный бег;
- шаги широкие, но не быстрые.

#### *Оценивание*

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, без напряжения, допущена 1 ошибка;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

#### **Метание мяча на дальность с 4–5 шагов разбега**

Цель разбега в метании – увеличить скорость вылета снаряда. Разбег начинается с левой ноги, мяч в согнутой руке перед плечом, кисть на уровне головы. С каждым шагом рука со снарядом отводится назад. Здесь большое внимание уделяется скрестному шагу. Увеличив скорость его выполнения, спортсмен создает условия для безостановочного перехода от разбега к броску. При скрестном шаге спортсмен оказывается в положении «натянутого лука» и начинает бросок. Левая нога ставится

впереди туловища, упор на пятку, и используется наподобие катапульты. Метаящая рука движется мимо уха локтем вперед, а кисть с мячом остается сзади. Рука выпрямляется сначала в локтевом суставе, затем в лучезапястном. Заканчивается бросок прыжком на правую ногу.

#### **Ошибки**

- В момент броска туловище наклонено вперед, левая нога согнута;
- отклонение туловища в сторону от метаящей руки;
- рука с мячом идет через сторону;
- мяч вылетел из «коридора»;
- ученик совершил заступ.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, без лишних усилий;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

### **Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9–11 шагов разбега**

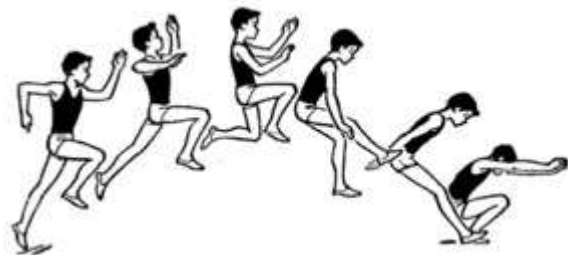


Рис. 4. Фаза полета в прыжке в длину

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу. Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч. Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге. Отклоненное назад в начале полета туловище начинает наклоняться плечами вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя. К моменту касания грунта ноги должны быть выпрямлены, туловище предельно наклонено вперед, а в момент касания грунта прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом песка (см. рис. 4).

#### **Ошибки**

- Слабый взлет и низкая траектория полета;
- недостаточная группировка тела и преждевременное приземление;
- недостаточная работа руками;
- приземление на прямые ноги.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено без напряжения, уверенно, свободно;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

## Прыжок в высоту с 5 шагов разбега

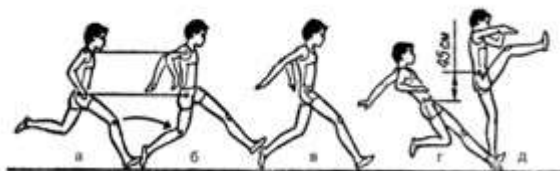


Рис. 5. Отталкивание при прыжке в высоту

Важным техническим моментом прыжка в высоту является отталкивание. Маховая нога сгибается почти до 90°. Таз и толчковая нога обгоняют плечи, толчковую ногу ставят почти прямой с пятки, а потом сразу же на всю подошву. В результате всех этих движений центр массы тела еще более перемещается вниз, туловище отклоняется назад, руки сзади. Из этого положения и производится отталкивание (см. рис. 5).

### Ошибки

- Замедление разбега на последних шагах;
- руки не отведены назад;
- небольшое подседание, ноги и таз не обгоняют плечи;
- толчок выполнен не дальней от планки ногой.

### Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок, легко, свободно;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущено 1–2 ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 2 ошибок.

## Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Отметки					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места (см)	205	170	150	200	160	140
2. Бег 3×10 м (сек.)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
3. Бег на 30 м (сек.)	4,8	5,6	5,9	5,0	6,2	6,3
4. Бег на 60 м (сек.)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
5. Бег на 1000 м (мин., сек.)	4.30	5.00	6.00	4.50	5.20	6.20
6. Бег на 1500 м (мин., сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
7. Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
8. Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	100	110	110	90
9. Метание мяча (м)	39	31	23	26	19	16

### 8-й класс

### Низкий старт



Рис. 6. Низкий старт

Низкий старт – это способ начала бега, который обеспечивает условия для развития максимальной скорости бега на возможно более коротком отрезке дистанции.

По команде «*На старт!*» руки опираются на грунт пальцами на ширине плеч, голова и туловище образуют одну прямую линию. Взгляд направлен на 1–2 м вперед от линии старта. Сильная нога впереди, на расстоянии 1,5–2 ступни до линии старта, а колено другой ноги располагается на грунте около стопы впереди стоящей. Тяжесть тела равномерно распределена между всеми точками опоры.

По команде «*Внимание!*» тяжесть тела переносится на руки и на впереди стоящую ногу, таз поднимается несколько выше уровня плеч, ноги слегка выпрямляются, бегун замирает.

По команде «*Марш!*» бегун энергично отталкивается ногами, при этом сзади стоящая нога быстро выносится вперед-вверх, а впереди стоящая полностью разгибается. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые энергичные движения. Отталкивание производится под острым углом, движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

#### ***Ошибки***

- Голова сильно отклонена назад, спина прогнута;
- бегун слишком сильно опирается на руки;
- высоко поднят таз, ноги практически выпрямлены;
- быстрое выпрямление туловища.

#### ***Оценивание***

- «5» – упражнение выполнено правильно, без ошибок, легко;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

### **Метание мяча с 5–8 шагов разбега**

В 8-м классе основное внимание уделяется техническому выполнению всех фаз броска:

- разбег должен увеличивать скорость вылета снаряда;
- бросок выполняется хлестко, осуществляется передача всех усилий броска в снаряд;
- осуществляется перенос веса тела с одной ноги на другую для удержания равновесия, что позволяет не заступить за ограничительную линию.

Ученикам предлагается выполнить броски мяча с 5–8 шагов разбега в коридоре шириной 10 м на технику выполнения.

#### ***Ошибки***

- Нет скрестного шага;
- заступ;
- неправильная работа бросающей руки;
- мяч не попал в «коридор»;
- выполнена остановка после разбега, а потом – бросок.

#### ***Оценивание***

- «5» – упражнение выполнено легко, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

### **Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 шагов разбега**

Восьмиклассники должны уметь при доступной им скорости разбега совершать безостановочное отталкивание. Поэтому при оценивании основное внимание уделяется всем фазам прыжка:



- правильному ритму и темпу разбега;
- точному попаданию на доску отталкивания;
- фазе полета;
- приземлению.

Ученикам предлагается выполнить прыжок в длину с 11–13 шагов разбега на технику.

#### **Ошибки**

- Слабый разбег;
- заступ;
- приземление на прямые ноги;
- слабая работа рук.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено легко, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

#### **Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7–9 шагов разбега**

При оценивании основное внимание уделяется всем основным фазам прыжка. В качестве контрольного задания учащимся предлагается выполнить прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7–9 шагов разбега на технику.

#### **Ошибки**

- Недостаточно сильный разбег;
- отталкивание не дальней от планки ногой;
- неправильная работа ног в полете;
- слабая работа рук.

#### **Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено легко, без ошибок;

- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

#### **Контрольные нормативы**

Контрольные упражнения	Отметки					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места (см)	210	180	160	200	160	145
2. Бег 3×10 м (сек.)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
3. Бег на 30 м (сек.)	4,7	5,5	5,8	4,9	5,8	6,0
4. Бег на 60 м (сек.)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
5. Бег на 2000 м (мин., сек.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
6. Бег на 1000 м (мин., сек.)	4.00	4.300	5.20	4.40	5.10	6.10
7. Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
8. Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	105	115	105	95
9. Метание мяча (м)	42	37	28	27	21	17

9-й класс  
Финиширование

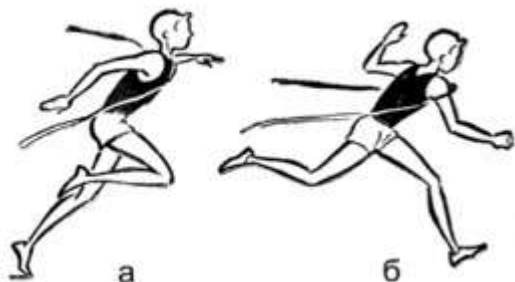


Рис. 7. Техника финиширования

Бег на последних метрах дистанции, несмотря на стремление увеличить темп, должен оставаться свободным и непринужденным, чтобы не вызывать напряжения, так как это сказывается на скорости. Непосредственно перед финишной ленточкой бегун резко наклоняет туловище вперед или вместе с наклоном выполняет поворот туловища и касается ленточки плечом. Нужно исключить прыжок на ленточку, так это снижает скорость бега и может привести к падению (см. рис. 7).

**Ошибки**

- Снижение скорости перед финишной ленточкой;
- подготовка к броску на ленточку за несколько метров до финиша, падающий бег;
- остановка на линии финиша.

**Оценивание**

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, без ошибок;
- «4» – упражнение выполнено, но с напряжением, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено более 1 ошибки.

**Контрольные нормативы**

Контрольные упражнения	Отметки					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места (см)	220	190	175	205	165	155
2. Бег 3×10 м (сек.)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
3. Бег на 30 м (сек.)	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
4. Бег на 60 м (сек.)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
5. Бег на 100 м (сек.)	14,8	15,2	15,7	16,8	17,3	18,0
6. Бег на 1000 м (мин., сек.)	3.40	3.50	4.20	4.30	5.00	6.00
7. Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
8. Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
9. Метание мяча (м)	45	40	31	28	23	18
10. Бег 2000 м (мин., сек.)	9.20	10.0	11.0	10.2	12.0	13.0

**10–11-е классы**

На уроках физкультуры в 10–11-х классах ученики совершенствуют ранее усвоенные двигательные действия; значительно меньше времени отводится на обучение новому материалу. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Поэтому главная задача – научить школьников выполнять двигательные действия не только правильно, но и с возрастающей скоростью, силой, ловкостью и выносливостью. В связи с этим увеличиваются дистанция, скорость бега, нормативы в прыжках, вес снаряда в метаниях.

## Эстафетный бег

Эстафетный бег – вид командного бега, где дистанция делится на этапы определенной длины; каждый участник пробегает свой этап, а потом передает другому члену своей команды специальную эстафетную палочку (см. рис. 8).

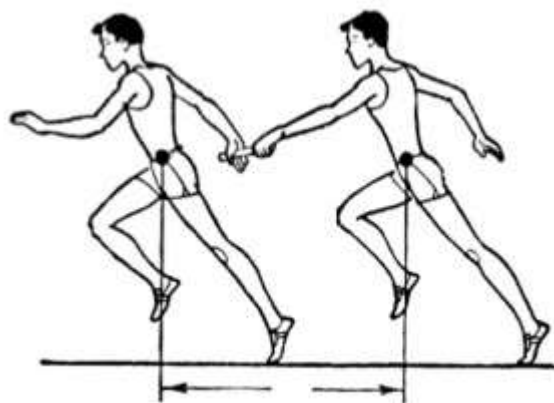


Рис. 8. Эстафетный бег

Передача эстафетной палочки происходит только в зоне передачи, которая имеет длину 20 м. От линии, обозначающей границу окончания этапа, в ту и другую сторону отмеряется по 10 м. Это и будет зона передачи. Передача палочки осуществляется из рук в руки. Первый член команды с эстафетной палочкой в правой руке стартует и, пробежав этап, передает палочку в левую руку следующему участнику; тот, пробежав свой этап, передает палочку в правую руку следующему, и т.д. Кисть принимающего эстафету бегуна располагается так, чтобы в нее было удобно вложить палочку, а принимающий эстафету бегун уже должен начать бег (см. рис. 9).



Рис. 9. Передача эстафетной палочки из рук в руки

### Ошибки

- Передача эстафеты вне зоны передачи;
- потеря палочки во время бега или передачи;
- передача эстафеты в одноименную руку;
- передача эстафеты на месте.

### Оценивание

- «5» – упражнение выполнено правильно, легко, уверенно;
- «4» – упражнение выполнено, но неуверенно, допущена 1 ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущено 2 и более ошибок.

## Метание гранаты

Техника метания гранаты существенно не отличается от техники метания мяча, но необходимо обратить внимание на технику безопасности во время занятий, так как вес гранаты значительно превосходит вес мяча, и возрастает вероятность травмы. Оценивание производится так же, как при метании мяча (8-й класс).

**Контрольные нормативы  
10-й класс**

Контрольные упражнения	Отметки					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места (см)	230	195	180	210	170	160
2. Бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
3. Бег на 30 м (сек.)	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
4. Бег на 100 м (сек.)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
5. Бег на 3000 м – юноши и 2000 м – девушки (мин., сек.) 15.00 16.00 17.00 10.10 11.40 12.40	15.00	16.00	17.00	10.10	11.40	12.40
6. Бег на 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.40	4.00	4.20	4.50	5.50
7. Прыжок в длину с разбега(см)	440	400	340	375	340	300
8. Прыжок в высоту (см)	135	130	105	120	115	105
9. Метание гранаты весом 700 г/500 г (м)	32	26	22	18	13	11

**11-й класс**

Контрольные упражнения	Отметки					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места (см)	240	205	190	210	170	160
2. Бег 3×10 м (сек.)	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
3. Бег на 30 м (сек.)	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
4. Бег на 100 м (сек.)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
5. Бег на 3000 м – юноши и 2000 м – девушки (мин., сек.) 15.00 16.00 17.00 10.10 11.40 12.40	13.00	15.00	16.00	10.00	11.30	12.20
6. Бег на 1000 м (мин., сек.)	3.20	3.30	3.50	4.10	4.40	5.40
7. Прыжок в длину с разбега(см)	460	420	370	380	340	310
8. Прыжок в высоту (см)	140	135	120	120	115	105
9. Метание гранаты весом 700 г/500 г (м)	38	32	26	23	18	12