Контрольно измерительные материалы

по физической культуре для учащихся

5 – 11 классов

Пояснительная записка

 Контрольно-измерительные материалы (далее – КИМы) являются одной из технологий внутренней оценки качества образования (самообследования) МАОУ «СОШ № 2 им. М.И. Грибушина». Кимы используются для определения уровня образовательных достижений, их содержание соответствует реализуемым образовательным программам и составлены в соответствии локальному акту «Положение о контрольно-измерительных материалах МБОУ «Старокрымский УВК №1 «Школа-гимназия» от 18.08.2014 г.

 Целями разработки и использования базы КИМов являются:

* оценка качества образования по физической культуре;
* обеспечение сопоставимости образовательных достижений учащихся в зависимости от условий образовательного процесса;
* выявление пробелов в знаниях учащихся и своевременная корректировка их индивидуального обучения;
* определение эффективности организации образовательного процесса в школе.

 Структура КИМов соответствует ФГОС в 5 – 6 классах и ФК ГОС в 7 – 11 классах

 Нормативы и испытания по физической культуре для средней школы, составлены на основе **Региональной эксперементальной комплексной программа по физическому воспитанию»** (1-11 КЛ.) Авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В. В., Бердина Е.А. (Симферополь, 2014)

 Утверждена Ученым Советом КРИППО Протокол № 5 от 04.09.2014 г.

 С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках*.( см. таблицы)*.

Контрольно - измерительные материалы

11 - классы

Легкая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Девушки |
| «5» | «4» | «3» |
| 11кл.(17лет) | Бег 30м (сек.)  | 4,8 | 5,5 | 6,2 |
| 11кл.(17лет) | Бег 60м (сек.) | 9,6 | 10.4 | 11,0 |
| 11кл.(17лет) | Бег 100м (сек.) | 16,5 | 17,5 | 18,5 |
| 11кл.(17лет) | Прыжки: в длину с места (см.) | 190 | 165 | 145 |
| 11кл.(17лет) | с разбега (см.) | 360 | 320 | 280 |
| 11кл.(17лет) | в высоту (см.) | 115 | 105 | 85 |
| 11кл.(17лет) | Метание т/мяча на дальность; (м.) | 30 | 24 | 20 |

Легкая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Юноши |
| «5» | «4» | «3» |
| 11кл.(17лет) | Бег 30м (сек.) | 4,3 | 4,8 | 5,4 |
| 11кл.(17лет) | Бег 60м (сек.) | 8,3 | 9,0 | 9,8 |
| 11кл.(17лет) | Бег 100м (сек.) | 13,5 | 14,0 | 15,0 |
| 11кл.(17лет) | Прыжки: в длину с места (см.) | 250 | 230 | 190 |
| 11кл.(17лет) | с разбега (см.) | 460 | 420 | 380 |
| 11кл.(17лет) | в высоту (см.) | 140 | 130 | 120 |
| 11кл.(17лет) | Метание т/мяча на дальность (м.) |  46 |  38 |  30 |

Баскетбол - девушки

Баскетбол - юноши

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (раз)  | 4-5 | 2 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (раз):  | 4-5 | 2 | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (раз):  | 5-6 | 3 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (раз):  | 5-6 | 3 | 2 |

Волейбол - девушки

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

Кроссовая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Юноши | Девушки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Бег 3000м, мин.  | 14.00 | 15.00 | 16.00 |  |  |  |
| Бег 2000м, мин. |  |  |  | 10.30 | 11.30 | 12.30 |
| Бег 5000м, мин. | Без учета времени |  |  |  |
| Бег 3000м, мин. |  |  |  | Без учета времени |

Гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Юноши | Девушки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д) кол - раз | 13 | 10 | 8 | 19 | 13 | 11 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - (см) | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 |  7 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол – раз) | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |

Контрольно - измерительные материалы

10 - классы

Легкая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Девушки |
| «5» | «4» | «3» |
| 10кл.(16лет) | Бег 30м (сек.) | 4,8  | 5,5  | 6,2  |
| 10кл.(16лет) | Бег 60м (сек.) | 9.6  | 10,4  | 11,0  |
| 10кл.(16лет) | Бег 100м (сек). | 16,5  | 17,5  | 18,5  |
| 10кл.(16лет) | Прыжки: в длину с места (см.) | 190  | 165  | 145  |
| 10кл.(16лет) | с разбега (см.) | 360  | 320  | 280  |
| 10кл.(16лет) | в высоту (см.) | 115  | 105  | 85  |
| 10кл.(16лет) | Метание т/мяча на дальность; (м.) | 30  | 24  | 20  |

Легкая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Юноши |
| «5» | «4» | «3» |
| 10кл.(16лет) | Бег 30м (сек.) | 4,4  | 4,8  | 5,4  |
| 10кл.(16лет) | Бег 60м (сек.) | 8,4  | 9.0  | 9,8  |
| 10кл.(16лет) | Бег 100м (сек.) | 14,0  | 14,5  | 15,5  |
| 10кл.(16лет) | Прыжки: в длину с места (см.) | 240  | 220  | 190  |
| 10кл.(16лет) | с разбега (см.) | 440  | 400  | 360  |
| 10кл.(16лет) | в высоту (см.) | 135  | 125  | 115  |
| 10кл.(16лет) | Метание т/мяча на дальность (м.) | 50  | 44  | 34  |

Гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Юноши | Девушки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д) кол - раз | 13 | 10 | 8 | 19 | 13 | 11 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - (см) | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 |  7 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол – раз) | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |

Кроссовая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Юноши | Девушки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Бег 3000м, мин.  | 14.00 | 15.00 | 16.00 |  |  |  |
| Бег 2000м, мин. |  |  |  | 10.30 | 11.30 | 12.30 |
| Бег 5000м, мин. | Без учета времени |  |  |  |
| Бег 3000м, мин. |  |  |  | Без учета времени |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (кол-во раз) | 4-5 | 2 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (количество раз)  | 4-5 | 2 | 1 |

Баскетбол - девушки

Баскетбол - юноши

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (кол-во раз)  | 5-6 | 3 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (кол-во раз) | 5-6 | 3 | 2 |

 Волейбол - девушки

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

Волейбол - юноши

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

Контрольно - измерительные материалы

9 класс

 Гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д) кол - раз | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол – раз) | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны вперед из положения сидя (см) | + 12 | +8 | - 4 | + 20 | +12 | - 7 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол – раз) | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжки через скакалку за 25сек | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

Легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3х10м, сек | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Бег 30м, секунд | 4,5 | 5,3 | 5,5 | 4,9 | 5,8 | 6,0 |
| Бег 60м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжок в высоту | 120 | 110 | 90 | 115 | 105 | 85 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| Прыжок в длину с разбега, (см) | 400 | 350 | 320 | 350 | 310 | 270 |

Кроссовая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4”  | “3”  | “5” | “4”  | “3”  |
| Бег 1000м, мин. | 3.40 | 4.10 | 4.40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| Бег 2000м, мин. | 8.20 | 9.20 | 9.45 | 10.00 | 11.20 | 12.05 |

Волейбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши девушки | 54 | 43 | 32 |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: юноши девушки | 43 | 32 | 21 |
| Верхняя прямая подача (7 попыток): юношидевушки | 43 | 32 | 21 |

Баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики | 3 | 2 | 1 |
| 6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки | 3 | 2 | 1 |
| 6 штрафных бросков: мальчикидевочки | 43 | 22 | 11 |

Контрольно - измерительные материалы

8 класс

 Гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д) кол - раз | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол – раз) | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Наклоны вперед из положения сидя (см) | + 11 | +7 | - 3 | + 20 | +12 | - 7 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол – раз) | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки через скакалку за 25сек | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

Легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3х10м, сек | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Бег 30м, секунд | 4,6 | 5,4 | 6,0 | 4,9 | 5,6 | 6,3 |
| Бег 60м, сек. | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 9,6 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжок в высоту | 120 | 110 | 90 | 115 | 105 | 85 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 200 | 180 | 160 | 185 | 165 | 145 |
| Прыжок в длину с разбега, (см) | 400 | 350 | 320 | 350 | 310 | 270 |

Кроссовая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4”  | “3”  | “5” | “4”  | “3”  |
| Бег 1500м, мин. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Бег 2000м, мин. | 9.00 | 9.45 | 10.30 | 10.50 | 12.30 | 13.20 |

Волейбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши девушки | 54 | 43 | 32 |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: юноши девушки | 43 | 32 | 21 |
| Верхняя прямая подача (7 попыток): юношидевушки | 43 | 32 | 21 |

Баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики | 3 | 2 | 1 |
| 6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки | 3 | 2 | 1 |
| 6 штрафных бросков: мальчикидевочки | 43 | 22 | 11 |

Контрольно – измерительные материалы

7класс

Легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3х10м, сек | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10,0 |
| Бег 30м, секунд | 4,8 | 5,6 | 6,2 | 5,0 | 5,8 | 6,4 |
| Бег 60м, сек. | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,8 | 11,4 |
| Прыжок в высоту | 120 | 110 | 90 | 115 | 105 | 85 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 36 | 30 | 24 | 26 | 22 | 18 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 190 | 170 | 150 | 180 | 160 | 140 |
| Прыжок в длину с разбега, (см) | 380 | 330 | 300 | 340 | 300 | 260 |

Кроссовая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Бег 1000м, мин. | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 4.50 | 5.20 | 6.00 |
| Бег 2000м, мин. | 9.30 | 10.15 | 11.15 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |

Гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д) кол - раз | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – раз) | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклоны вперед из положения сидя (см) | + 9 | +5 | - 2 | + 18 | +10 | - 6 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол – раз) | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки через скакалку за 20сек | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

Баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчикидевочки | 33 | 22 | 11 |
| 6 штрафных бросков: мальчикидевочки | 33 | 22 | 11 |

.

Волейбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчикидевочки | 65 | 54 | 33 |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчикидевочки | 43 | 32 | 21 |
| Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчикидевочки | 43 | 32 | 21 |

Контрольно - измерительные материалы

6 класс

Гимнастика

 .

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д) кол - раз | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол – раз) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклоны вперед из положения сидя (см) | + 14 | 6 | - 2 | + 16 | 9 | - 5 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол – раз) | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжок через скакалку за 20сек (раз) | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

Легкая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | девочки | мальчики |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30м | 5,2 | 5,9 | 6,5 | 5,0 | 5,7 | 6,3 |
| Бег 60м | 10,2 | 10,9 | 11,5 | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжки: в длину с места |  170 |  150 |  130 | 180 | 160 | 140 |
|  с разбега | 330 | 290 | 250 | 350 | 310 | 290 |
| в высоту | 110 | 100 | 80 | 115 | 105 | 85 |
| Метание т/мяча | 24 | 20 | 16 | 30 | 26 | 22 |

Кроссовая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Бег 1000м, мин. | 4.45 | 5.10 | + | 5.10 | 5.30 | + |
| Бег 2000м, мин. | .Без учета времени  |

Волейбол

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики девочки | 6 5 | 5 4 | 4 3 |
| Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики девочки | 6 4 | 4 3 | 3 2 |

Баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики, девочки  | 3  3 | 2 2 | 1 1 |
| 10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики девочки | 8 5 | 5 2 | 3 1 |

Контрольно - измерительные материалы

5 класс

Гимнастика

 .

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Подтягивание на высокой перекладине (м) на низкой перекладине (д) кол - раз | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(кол – раз) | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Наклоны вперед из положения сидя (см) | + 10 | 6 | - 2 | + 15 | 8 | - 4 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол – раз) | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| Прыжок через скакалку за 15сек (раз) | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

Легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Бег 30м, секунд | 5,1 | 5,8 | 6,4 | 5,3 | 6,0 | 6,6 |
| Бег 60м, сек. | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
| Прыжок в высоту | 110 | 100 | 80 | 105 | 95 | 75 |
| Метание т/мяча на дальность, (м) | 28 | 24 | 20 | 22 | 18 | 14 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 175 | 155 | 135 | 165 | 145 | 125 |
| Прыжок в длину с разбега, (см) | 345 | 305 | 285 | 325 | 285 | 245 |

Кроссовая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Бег 1000м, мин. | 5.00 | 5.20 | + | 5.20 | 5.40 | + |
| Бег 2000м, мин. | Без учета времени  |

 + Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

Баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (дев.), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (кол. попаданий): мальчики девочки  | 33 | 22 | 11 |
| передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики девочки | 5 4 | 3 2 | 2 1 |

Волейбол

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча над собой двумя руками сверху мальчики девочки | 54 | 43 | 3 2 |
| Прием мяча снизу над собой мальчики девочки | 54 | 4 3 | 3 2 |