

Оценочные материалы по физической культуре 2-9 классы

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физической подготовленности обучающихся. Освоение техники двигательных действий проводится по мере изучения учебного материала. (см.таблицы)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) («+» - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту способом «Перешагивания» (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)	м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
		д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
11	Приседания (кол-во раз/мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см.таблицу)

5 класс

Контрольные упражнения и учебные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы (критерии оценок)					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	Бег 30 м (сек)	5,2	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
2	Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
3	Прыжки в длину с разбега (м)	320	300	260	280	260	220
4	Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов разбега (м)	34	27	20	21	17	14
5	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	3	15	14	10
6	Лыжные гонки на 1 км (мин/сек)	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,10
7	Кросс 1500 м (мин/сек)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
8	Прыжки в высоту с разбега (см)	105	95	85	100	90	80
9	Акробатическое соединение	По технике исполнения					
10	Опорный прыжок через козла	По технике исполнения					
11	Лазание по канату в 2 приема	По технике исполнения					
12	Спортивные игры	По технике исполнения					
13	Прыжки в длину с места (см)	185	175	160	175	160	140
14	Тестирование физической подготовленности						
15	1 км	5,00	5,40	6,40	5,30	6,00	6,30

6 класс

Контрольные упражнения и учебные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы (критерии оценок)					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,3
	Бег 30 м (сек)	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
2	Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
3	Прыжки в длину с разбега (м)	360	330	270	330	280	230
4	Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов разбега (м)	35	30	25	23	20	15
5	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	17	14	9
6	Лыжные гонки на 1 км (мин/сек)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
7	Кросс 1500 м (мин/сек)	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30
8	Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	90	110	100	90
9	Акробатическое соединение	По технике исполнения					
10	Опорный прыжок через козла	По технике исполнения					
11	Лазание по канату в 2 приема	По технике исполнения					
12	Спортивные игры	По технике исполнения					
13	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	180	165	150
14	Тестирование физической подготовленности						
15	Бег 1500 м (мин)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
16	1 км	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30

7 класс

Контрольные упражнения и учебные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы (критерии оценок)					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (сек) Бег 30 м (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
3	Прыжки в длину с разбега (м)	360	340	290	330	300	240
4	Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов разбега (м)	38	32	28	26	21	17
5	Подтягивание на перекладине (раз)	8	5	4	19	15	11
6	Лыжные гонки на 1 км (мин/сек)	6,00	6,30	7,30	6,30	7,00	8,00
	2 км (мин/сек)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
7	Кросс 1500 м (мин/сек)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
8	Прыжки в высоту с разбега (см)	120	110	100	110	100	90
9	Акробатическое соединение	По технике исполнения					
10	Опорный прыжок через козла	По технике исполнения					
11	Лазание по канату в 2 приема	По технике исполнения					
12	Спортивные игры	По технике исполнения					
13	Прыжки в длину с места (см)	195	185	175	185	170	155
14	Тестирование физической подготовленности						
15	Бег 1500 м (мин)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
16	1 км	4,30	5,00	5,30	5,30	6,00	6,30

8 класс

Контрольные упражнения и учебные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы (критерии оценок)					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	9,00	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
	Бег 30 м (сек)	4,9	5,1	5,5	5,1	5,4	5,8
2	Бег 2000 м	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
3	Прыжки в длину с разбега (м)	380	360	310	340	310	260
4	Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов разбега (м)	40	35	28	27	22	18
5	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	15	10	6
6	Лыжные гонки на 1 км (мин/сек)	5,30	6,00	7,00	6,00	6,30	7,30
	2 км (мин/сек)	12,0	12,30	13,30	13,00	13,30	14,30
	3 км (мин/сек)	16,00	17,00	18,00	18,00	19,00	20,00
7	Кросс 1500 м (мин/сек)						
8	Прыжки в высоту с разбега (см)	125	115	105	115	105	95
9	Акробатическое соединение	По технике исполнения					
10	Опорный прыжок через козла	По технике исполнения					
11	Лазание по канату в 2 приема	По технике исполнения					
12	Спортивные игры	По технике исполнения					
13	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	190	175	160
14	Тестирование физической подготовленности						
15	1 км	5,00	5,20	5,50	5,30	6,00	6,30

9 класс

Контрольные упражнения и учебные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы (критерии оценок)					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	Бег 30 м (сек)	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2	Бег 2000 м	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
3	Прыжки в длину с разбега (м)	430	380	330	370	330	290
4	Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов разбега (м)	45	40	31	28	23	18
5	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	7	20	15	10
6	Лыжные гонки на 1 км (мин/сек)	5,00	5,30	6,30	5,30	6,00	7,00
	2 км (мин/сек)	11,30	12,00	13,00	12,30	13,00	14,00
	3 км (мин/сек)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
7	Кросс 1500 м (мин/сек)						
8	Прыжки в высоту с разбега (см)	130	120	110	115	110	100
9	Акробатическое соединение	По технике исполнения					
10	Опорный прыжок через козла	По технике исполнения					
11	Лазание по канату в 2 приема	По технике исполнения					
12	Спортивные игры	По технике исполнения					
13	Прыжки в длину с места (см)	215	200	190	195	180	170
14	Тестирование физической подготовленности						
15	1 км	4,40	5,00	5,30	5,10	6,00	6,30

