

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	3	2	1
девочки	3	2	1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики	5	3	2
девочки	4	2	1

Волейбол

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