

**Критерии оценивания к рабочей программе
по предмету физическая культура**

5- 9 класс

Специфика итоговой контрольной работы

Назначение контрольной работы

Проведение текущей аттестации учащихся 5-9 классов, с целью определения уровня достижения учащимися предметных планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

Критерии оценивания к рабочей программе по предмету физическая культура

Оценка за выполнение работы определяется по пятибалльной шкале:

Процент выполнения работы	Отметка
86-100%	Отметка «5»
61-85%	Отметка «4»
35-60%	Отметка «3»
0-34%	Отметка «2»

Оценка за выполнение работы определяется по пятибалльной шкале

(для обучающихся с ОВЗ(ЗПР):

Процент выполнения работы	Отметка
Свыше 65%	Отметка «5»
51-65%	Отметка «4»
35-50%	Отметка «3»
0-35%	Отметка «2»

Итоговый тест 5 класс

1) В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- А) одному стадию
- Б) двойной длине стадиона
- В) 200 м
- Г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге

2) Чем награждались победители олимпиадики:

- А) оливковой ветвью и лавровым венком
- Б) лавровой ветвью и оливковым венком
- В) оливковой ветвью и золотым руном
- Г) лавровым венком

3) Что означает в баскетболе термин "пробежка" при выполнении броска в кольцо:

- А) Выполнения с мячом в руках одного шага
- Б) Выполнения с мячом в руках двух шагов
- В) Выполнения с мячом в руках трех шагов

4) Вид спорта, известный как "королева спорта"

- А) Легкая атлетика
- Б) Стрельба из лука
- В) Художественная гимнастика

5) Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) Ходьбу
- Б) Наклоны
- В) Бег на длинную дистанцию

6) Главной причиной нарушения осанки является:

- А) привычка к определенным позам;
- Б) слабость мышц;
- В) отсутствие движений во время школьных уроков
- Г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

7) Утренняя гимнастика - это..:

- А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений..

- Б) Метод быстрого просыпания
- В) Один из методов похудения

8) При развитии гибкости следует стремиться к:

- А) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- Б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

9) Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

- А) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- Б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- В) психологический настрой
- Г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

10) Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- А) найти подходящее место и напарника;
- Б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
- В) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

11) Чем характеризуется утомление:

- А) отказом от работы;
- Б) временным снижением работоспособности организма;
- В) повышенной ЧСС;
- Г) пониженной ЧСС.

12) Измерить длину тела можно с помощью:

- А) секундомера
- Б) ростомера
- В) динамометра

13) С какой целью планируют режим дня:

- А) с целью организации рационального режима питания

- Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- В) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- Г) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

14) Где зажигается факел олимпийского огня?

- А) на олимпийском стадионе в Афинах
- Б) на олимпийском стадионе в Риме
- В) на стадионе города-организатора Игр
- Г) на олимпийском стадионе в Риме.
- Д) у развалин храма Геры в Олимпии

15) Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- А) стрельба;
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

Итоговый тест 6 класс

1) Термин "Олимпиада" в Древней Греции означал:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2) Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх?

- А) только свободные греки мужчины
- Б) греки мужчины и женщины
- В) только греки мужчины
- Г) все желающие

3) Факел олимпийского огня современных игр зажигается

- А) в Спарте
- Б) у горы Олимп
- В) в Олимпии
- Г) в Афинах

4) Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- А) "Быстрее, выше, сильнее";
- Б) "Главное не победа, а участие";
- В) "О спорт - ты мир";
- Г) "Ум, честь и слава".

5) В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в ...

- А) плавании
- Б) борьбе
- В) марафоне
- Г) гимнастике

6) В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- А) 1944г

- Б) 1976
- В) 1980
- Г) ещё не проводились

7) Марафонская дистанция составляет...

- А) 33 км, 100 м
- Б) 40 км, 300 м
- В) 42 км, 195 м
- Г) 42 км, 235 м

8) Физическая культура-это?

- А) стремление к высшим спортивным достижениям
- Б) разновидность развлекательной деятельности человека
- В) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья...
- Г) всё выше перечисленное

9) Физическая подготовленность характеризуется...

- А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- Б) уровнем развития физических качеств
- В) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

10) Основными показателями физического развития человека являются

- А) антропометрические характеристики человека;
- Б) развитием мышц
- В) результаты в физических нормативах
- Г) уровень развития общей выносливости

11) Из каких частей состоит техники бега на короткие дистанции:

- А) Выполнение бегом последовательных движений по командам: "На старт!", "Внимание!", "Марш!";
- Б) Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- В) Старт, бег по дистанции, финиш, остановка спортсмена после финиша.

12) Какое из указанных упражнений не входит в спортивную гимнастику:

- А) Упражнения с булавами.
- Б) Опорный прыжок;
- В) Вольные упражнения;

13) К циклическим видам спорта не относится:

- А) Плавание
- Б) Спортивная ходьба
- В) Волейбол

14) Впервые правила волейбола сформулировал

- А) Вильям Морган
- Б) Джеймс Нейсмит;
- В) Шакил О`Нил

15) Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть

- А) Физическими упражнениями;
- Б) Физическим развитием;
- В) физическим воспитанием

Итоговый тест 7 класс

1) Какому древнегреческому герою мифы приписывали учреждение древних Олимпийских игр?

- А) Дионис
- Б) Пифагор
- В) Геракл

2) Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве

- А) Медвежонок
- Б) Лисёнок
- В) Зайчонок

3) Блокировать подачу принимающей команде.....

- А) Разрешается только либеро
- Б) Не разрешается
- В) Разрешается игрокам передней линии

4) Что такое здоровый стиль жизни?

- А) Способ жизнедеятельности личности;
- Б) То же, что и здоровый образ жизни;
- В) Повседневная деятельность личности в обществе

5) Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) называется

- А) Переворот
- Б) Перекат
- В) Поворот

6) Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания

- А) Легкая атлетика
- Б) Спортивное многоборье
- В) Гимнастика

7) Способность организма к продолжительному выполнению какой - либо работы, без заметного снижения работоспособности

- А) Трудиться
- Б) Противостоять усталости
- В) Выносливость

8) Где больше проявляется физическая качество «сила»?

- А) Лазанье по канату
- Б) Синхронное плавание
- В) Бег на короткие дистанции

9) К основным физическим качествам относятся

- А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- Б) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- В) Бег, прыжки, метания

10) В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

- А) Баскетбол
- Б) Водное поло
- В) Хоккей

11) Результатом физической подготовки является:

- А) Физическое развитие человека
- Б) Физическая подготовленность
- В) Физическое совершенство

12) Как называют способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой?

- А) Гибкость
- Б) Координация
- В) Выносливость

13) Тестом для определения координационных способностей школьника может быть ...

- А) Челночный бег 3х10 метров
- Б) 6 минутный бег
- В) Подвижная игра

14) Для определения гибкости школьников, учитель физической культуры пользуется тестом

- А) Подтягивание на перекладине
- Б) Наклон вперед из положения стоя
- В) Упражнение "Мостик"

15) Какое двигательное качество обеспечивает человеку возможность совершать движения за минимально короткое время?

- А) Быстрота
- Б) Выносливость
- В) Сила

Итоговый тест 8 класс

1)Измерить длину тела можно с помощью...

- А) секундомера
- Б) ростомера
- В) динамометра

2)Главная опора человека при движении

- А)мышцы
- Б) внутренние органы
- В) скелет

3)Что такое физическое развитие?

- А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки,
- Б) Мышцы, которыми человек может управлять
- В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

4)Утренняя гимнастика - это..:

- А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений.
- Б) Метод быстрого просыпания
- В) Один из методов похудения

5)Дайте определение "здоровье" в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- Б) Отсутствие болезни
- В) Способность организма к выполнению профессиональных функций.

6)Вид спорта, известный как "королева спорта"

- А) Легкая атлетика
- Б) Стрельба из лука
- В) Художественная гимнастика

7) Вид спорта, где больше проявляется гибкость :

- А) Хоккей
- Б) Баскетбол
- В) Фигурное катание

8) Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- А) Плавание
- Б) Фехтование
- В) Дартс

9) Где нельзя измерить пульс?

- А) В области шеи
- Б) На запястье
- В) Около пупка

10) Где больше проявляется физическая качество "сила"?

- А) Лазанье по канату
- Б) Синхронное плавание
- В) Бег на короткие дистанции

11) Отличительные внешние признаки утомление организма человека:

- А) Одышка, потливость
- Б) Повышенный пульс
- В) Головная боль

12) Что такое закаливание?

- А) Переохлаждение или перегрев организма
- Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

13) Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) Ходьбу
- Б) Наклоны

В) Бег на длинную дистанцию

14) Как в древней Греции называли людей, следивших за соблюдением правил олимпийских состязаний, отбором, подготовкой атлетов и мест соревнований?

А) Олимпионики

В) Эвпатриды

Г) Элланодики

15) Кто из императоров изменил программу Игр и стал победителем во всех без исключения турнирах

А) Феодосий II

Б) Нерон

В) Сулла

16) При развитии гибкости следует стремиться к:

А) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах

Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах

В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.

17) «О, спорт! Ты – мир!» Слова эти давно стали крылатыми среди олимпийцев. Кто автор?

А) А.Д. Бутовский

Б) Пьер де Кубертен

В) Деметриус Викелас

Итоговый тест 9 класс

1) Влияние физических упражнений на организм занимающихся определяется следующими факторами:

- А) индивидуальными особенностями занимающихся, особенностями физических упражнений, особенностями внешних условий
- Б) уровнем физической подготовленности занимающихся, мастерством тренера, гигиеническими факторами
- В) величиной физической нагрузки, мотивацией к занятиям, состязательности
- Г) естественными силами природы, гигиеническими факторами, уровнем здоровья

2) Кто является ведущим теоретиком и интегратором научных знаний в области физической культуры, внёсшим существенный вклад в формирование и развитие данной научной дисциплины во второй половине XX века?

- А) Пётр Францевич Лесгафт
- Б) Лев Павлович Матвеев
- В) Юрий Фёдорович Курамшин
- Г) Татьяна Юрьевна Круцевич

3) Показателями внешней стороны физической нагрузки являются...

- А) объём и интенсивность
- Б) ЧСС и интенсивность потоотделения
- В) общее самочувствие человека
- Г) плотность упражнений в единицу времени

4) Для двигательного навыка характерно:

- А) автоматизированное управление движениями
- Б) высокая надёжность исполнения
- В) прочность запоминания
- Г) все ответы правильные

5) Что такое "культура"?

- А) творение человека, то, что не создано в таком виде природой

- Б) мера и способ развития человека
- В) процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей
- Г) все ответы правильные

6) Влияние одних двигательных навыков на формирование других - это...

- А) перенос навыков
- Б) система подводящих упражнений
- В) способность к самостоятельному решению новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности
- Г) сходство в главных фазах двигательных действий

7) Средства физической культуры - это...

- А) физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь
- Б) физические упражнения
- В) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы
- Г) физические упражнения, спорт, игры

8) Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека с учётом вида его деятельности (трудовой или спортивной) - это...

- А) профессионально-прикладная физическая культура
- Б) тренировка в избранном виде спорта
- В) общая физическая подготовка
- Г) специальная физическая подготовка

9) Для развития какого физического качества применяются методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) координация
- Д) гибкость

10) Вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде - это...

- А) профессионально-прикладная физическая культура
- Б) физическое образование
- В) физическая рекреация
- Г) физическое воспитание

11) В чём заключается главная задача физической культуры?

- А) вовлечение населения в массовые занятия спортом
- Б) активное содействие всестороннему и гармоническому развитию членов общества
- В) подготовка населения к трудовой деятельности
- Г) подготовка населения к оборонной деятельности

12) Когда и кем было впервые введено в обращение словосочетание "физическая культура"?

- А) во второй половине XIX века Петром Францевичем Лесгафтом
- Б) в середине XIX века Жоржем Дементи
- В) в конце XIX века Евгением Сандовым
- Г) в 20-е годы XX века Николаем Ильичём Подвойским

13) В чём состоит вклад Петра Францевича Лесгафта в развитие теории и методики физической культуры?

- А) обосновал систему физического воспитания согласно физиологическим закономерностям и возрастным особенностям занимающихся
- Б) предложил термин "физическая культура"
- В) развивал спорт в царской России
- Г) все ответы правильные

14) Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения - это...

- А) физические упражнения

- Б) физическое развитие
- В) физические качества
- Г) физическая подготовленность

15) Физические упражнения - это...

- А) естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде
- Б) процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры
- В) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие
- Г) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств

16) Физическая нагрузка - это...

- А) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие
- Б) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств
- В) процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека
- Г) активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма

17) Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

- А) в качестве гигиенических факторов
- Б) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями
- В) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур
- Г) в виде специальных процедур

18) Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития - это...

- А) физическое воспитание
- Б) физическое образование
- В) физическое совершенство
- Г) физическая культура

19) Какие направления включает оздоровительная физическая культура?

- А) адаптивная физическая культура и физическая рекреация
- Б) двигательная реабилитация и физическая рекреация
- В) адаптивная физическая культура и двигательная реабилитация
- Г) двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, физическая рекреация

20) В чём суть суперкомпенсации в процессе отдыха между физическими нагрузками?

- А) восстановление израсходованных ресурсов происходит с некоторым избытком по сравнению с исходным уровнем, вследствие чего возрастает тренированность
- Б) происходит недовосстановление израсходованных ресурсов до исходного уровня, вследствие чего при продолжении работы формируется способность поддерживать её интенсивность за счёт волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий
- В) анаэробный режим энергообеспечения мышечной работы меняется аэробный
- Г) применяется активная форма отдыха в виде выполнения физических упражнений со сниженной интенсивностью

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-

Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44
---	------------	----	----	----	----	----	----

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30

Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62