

ПРИЛОЖЕНИЕ
к ООП СОО
Утверждена приказом
МОУ «Изварская СОШ»
от 31.08.2020 г. № 91 -о/д

3.6.14. Оценочные материалы по физической культуре для 10-11 класса

Контрольные упражнения	<i>ПОКАЗАТЕЛИ</i>					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров	8.5	9.2	10.0	9.4	10.4	10.8
Бег 100 метров	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Бег 1000 метров	3.30	3.50	4.00	3.40	4.10	4.40
Бег 2000 метров	8.20	9.20	10.40	9.20	11.20	12.30
Бег 3000 метров	12.40	13.30	14.30	Без учета времени		
Ч/б 4*9	9.9	10.2	10.5	10.4	10.8	11.0
Ч/б 3*10	7.8	8.1	8.5	8.7	9.2	9.7
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	115	110	100
Прыжки на скакалке 30 сек.	60	58	55	70	68	66
Бросок набивного мяча 1 кг.	6.00	3,50-5.99	2.50 - 3,49	5.00	3.00 – 4.99	2.00 – 2.99
Метание мяча 150 гр.	47	38	33	28	22	18
Метание гранаты	29	24	20	16	11	9
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	10	8	7	19	13	11
Вис на высокой перекладине	43	38	34	37	33	28
Сгибание, разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	11
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	35	42	37	30
Наклон туловища из положения сидя	11	9	6	18	14	11
Бег на лыжах 2 км.	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
Бег на лыжах 3 км.	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30