

**Оценочные материалы предмета Физическая культура
9 класс**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	4.6	4.9	5.3	5.0	5.5	5.9
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 1500 метров	6.30	7.00	7.20	7.30	8.00	8.20
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
Лазание по канату без помощи ног	5	4	3	Техника выполнения с помощью ног		
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
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	

Бег на лыжах 1 км.	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
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
Бег на лыжах 5 км.	27.00	28.00	30.00	Без учета времени		

8 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	4.8	5.1	5.4	5.1	5.6	6.0
Бег 60 метров	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Бег 100 метров	14.7	15.1	15.7	16.7	17.2	18.0
Бег 1000 метров	3.40	4.10	4.20	4.00	4.30	5.00
Бег 1500 метров	6.50	7.20	7.40	7.50	8.10	8.20
Бег 2000 метров	9.30	10.20	11.20	10.30	11.20	12.20
Бег 3000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	9.8	10.4	10.8	10.4	10.8	11.2
Ч/б 3*10	8.0	8.5	9.0	8.8	9.4	9.9
Прыжок в длину с места	190	180	165	175	165	155
Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту с разбега	130	120	105	115	105	95
Прыжки на скакалке 30 сек.	56	54	52	64	62	60
Бросок набивного мяча 1 кг.	5.50	3.50-5.49	2.50-3.49	5.00	3.00-4.99	2.00-2.99
Метание мяча 150 гр.	42	35	30	27	22	18
Метание гранаты	Техника метания					
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	9	7	5	18	11	9
Вис на высокой перекладине	37	33	28	33	28	24
Сгибание, разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	10
Лазание по канату с помощью ног	4	3	2	Техника выполнения с помощью ног		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	42	38	40	35	30
Наклон туловища из положения сидя	9	6	4	13	10	6
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	5.30	6.00	6.40	6.00	6.40	7.10
Бег на лыжах 2 км.	11.20	11.40	12.10	13.00	13.45	14.30

Бег на лыжах 3 км.	16.30	17.30	18.30	19.30	21.30	22.30
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени					

7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Бег 60 метров	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
Бег 1000 метров	3.50	4.20	4.30	4.10	4.40	5.10
Бег 1500 метров	7.00	7.30	8.00	8.00	8.15	8.30
Бег 2000 метров	9.50	10.40	11.40	11.00	11.50	12.50
Бег 3000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	10.0	10.5	10.7	10.9	10.8	11.3
Ч/б 3*10	8.0	8.6	9.3	8.9	9.5	10.0
Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	125	115	100	110	100	90
Прыжки на скакалке 30 сек.	54	52	50	60	58	56
Бросок набивного мяча 1 кг.	5.00	3.00-4.99	2.50-2.99	4.50	2.50-4.49	2.00-2.49
Метание мяча 150 гр.	39	33	25	26	19	16
Метание гранаты	Техника метания					
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	8	5	3	18	11	9
Вис на высокой перекладине	28	23	20	25	22	19
Сгибание, разгибание рук в упоре	21	19	17	16	14	12
Лазание по канату с помощью ног	5	4	3	Техника выполнения		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	28
Наклон туловища из положения сидя	9	5	3	13	9	6
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	5.40	6.10	6.50	6.10	6.50	7.20
Бег на лыжах 2 км.	12.50	13.10	14.40	14.00	14.45	15.30
Бег на лыжах 3 км.	18.00	19.00	20.00	21.00	25.00	28.00
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени					

6 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5
Бег 60 метров	9.8	10.6	11.1	10.0	10.7	11.3
Бег 1000 метров	4.00	4.30	4.40	4.20	4.50	5.20
Бег 1500 метров	7.30	7.50	8.10	8.10	8.20	8.40
Бег 2000 метров	10.10	11.00	12.00	Без учета времени		
Бег 3000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	10.2	10.6	11.0	10.6	11.0	11.4
Ч/б 3*10	8.4	8.8	9.2	9.0	9.5	10.0
Прыжок в длину с места	175	165	145	165	155	140
Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту с разбега	115	110	90	110	100	85
Прыжки на скакалке 20 сек.	48	46	44	50	48	46
Бросок набивного мяча 1 кг.	4.50	2.50-4.99	1.50-2.49	3.50	2.00-3.49	1.50-1.99
Метание мяча 150 гр.	36	30	24	23	18	15
Метание гранаты	Техника метания					
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	7	5	4	17	14	8
Вис на высокой перекладине	24	20	16	21	18	14
Сгибание, разгибание рук в упоре	19	17	15	12	9	7
Лазание по канату с помощью ног	4	3	2	Техника выполнения		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	30	35	30	25
Наклон туловища из положения сидя	8	4	3	12	8	5
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	6.00	6.30	7.10	6.30	7.15	7.40
Бег на лыжах 2 км.	14.00	14.25	14.50	14.30	15.10	15.40
Бег на лыжах 3 км.	Без учета времени					

5 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Бег 60 метров	10.0	10.5	11.2	10.4	11.0	11.4
Бег 1000 метров	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Бег 1500 метров	8.30	8.50	9.10	9.10	9.20	9.40
Бег 2000 метров	Без учета времени					
Бег 3000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	10.9	11.1	11.3	11.2	11.5	11.9
Ч/б 3*10	8.7	9.2	9.7	9.1	9.6	10.1
Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80
Прыжки на скакалке 20 сек.	44	42	40	46	44	42
Бросок набивного мяча 1 кг.	4.00	2.50-3.99	1.50-2.49	3.50	2.00-3.49	1.00-1.99
Метание мяча 150 гр.	34	27	20	21	18	14
Метание гранаты	Техника метания					
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	6	4	2	16	13	7
Вис на высокой перекладине	20	16	13	16	14	10
Сгибание, разгибание рук в упоре	12	10	8	10	7	5
Лазание по канату с помощью ног	4	3	2	Техника выполнения		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	34	28	32	26	23
Наклон туловища из положения сидя	9	5	3	12	9	6
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.45	8.10
Бег на лыжах 2 км.	14.20	14.45	15.00	14.50	15.20	15.50
Бег на лыжах 3 км.	Без учета времени					