

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ - 1КЛАСС

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-8 лет

.«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,4 -"-	10,0-9,5	9,1 -"-	11,2-""	10,7-10,1	9,7 -"-
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110-""	125-145	165 -"-	100 -"-	125-140	155 -"-
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150-""	550 и менее	650-850	950 -"-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше

<b>6.</b>	<b>Силовые</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)</b>	<b>1 -"-</b>	<b>2-3</b>	<b>4 -"-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
		<b>на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3 -"-</b>	<b>6-10</b>	<b>14 -"-</b>