

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ - 2КЛАСС

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.

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

### Уровень физической подготовленности учащихся 8 - 9 лет

№ 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

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

**Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	2	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	8	6	4
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					