

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ – 3 КЛАСС

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.
3. Выполнять тестовые задания (на бумажном носителе)
4. Выполнять приемы страховки и само страховки.

Уровень физической подготовленности учащихся 9 - 10 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.	6,8 и выше	6,5	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,6	5,3 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,2	9,6	8,8	10,8	10,3	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	145	175	110	140	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	800 и менее	1000	1200	600 и менее	850	1000
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	4	5	-	-	-

	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3	10	16
--	----------------------------------------------------------	---	---	---	---	----	----

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)	8.8	9.6	10.2	9.3	10.3	10.8
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.1	6.5	6.8	5.3	6.6	7.0
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)	4	3	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	16	10	4
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					