

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ – 4 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 10 - 11 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.	6,6	6,0	5,0	6,6	6,2	5,2 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	150	185	120	145	170

4.	Выносливость	6-минутный бег, м	850	1050	1250	650	900	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3 и ниже	5-6	8 и выше	3 и ниже	6-8	12 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)	-	-	-	4	12	18

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)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	6.0	6.6	5.2	6.2	6.6
3	Многоскоки, 8 прыжков (м)	10	8	6	9	7	5
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)	-	-	-	18	12	4
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

Зачет по физической культуре в выпускных классах.

Зачет сдают все учащиеся выпускных классов, кроме освобожденных от уроков физической культуры, от зачетов, экзаменов и соревнований. Зачет сдается в конце учебного года за 2 недели до окончания учебного процесса.

4класс

тест	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 300м (мин., сек.)	1.00	1.10	1.16	1.06	1.15	1.23
Метание мяча на дальность (м)	30	25	17	17	15	12
Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. (раз)	----	----	----	33	30	28
Подтягивание (раз)	5	3-4	1	----	-----	----

