

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ

(в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся
1-11 классов, В.И. Ляха, А.А. Зданевича и «президентскими состязаниями-2014»)

районного внешнего мониторинга
/тестирования/ по физической культуре

Начальная школа 1-4 классы

1 КЛАСС

Челночный бег 3x10

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| Мальчики | 11,3 и более | 11,2-10,9 | 10,8-10,3 | 10,2 и менее |
| девочки | 11,8 и более | 11,7-11,4 | 11,3-10,6 | 10,5 и менее |

Подтягивание (мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина)

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|-----------|-----|-----|-----------|
| Мальчики | 0 | 1 | 2-3 | 4 и более |
| девочки | 1 и менее | 2-3 | 4-8 | 9 и более |

2 КЛАСС

Челночный бег 3x10

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| Мальчики | 10,5 и более | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 | 9,4 и менее |
| девочки | 11,3 и более | 11,2-10,8 | 10,7-10,1 | 10,0 и менее |

Подтягивание (мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина)

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|-----------|-----|------|------------|
| Мальчики | 0 | 1 | 2-3 | 4 и более |
| девочки | 2 и менее | 3-5 | 6-10 | 11 и более |

3 КЛАСС

Челночный бег 3x10

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|--------------|-----------|----------|-------------|
| Мальчики | 10,3 и более | 10,2-10,0 | 9,9-9,3 | 9,2 и менее |
| девочки | 10,9 и более | 10,8-10,4 | 10,3-9,7 | 9,6 и менее |

Подтягивание (мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина)

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|-----------|-----|------|------------|
| Мальчики | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 и более |
| девочки | 2 и менее | 3-6 | 7-11 | 12 и более |

4 КЛАСС

Челночный бег 3x10

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|--------------|-----------|----------|-------------|
| Мальчики | 10,0 и более | 9,8-9,6 | 9,5-9,0 | 8,9 и менее |
| девочки | 10,5 и более | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 | 9,4 и менее |

Подтягивание (мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина)

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|-----------|-----|------|------------|
| Мальчики | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 и более |
| девочки | 3 и менее | 4-7 | 8-13 | 14 и более |

Средняя школа 5-9 классы

5 КЛАСС

Челночный бег 3x10

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|--------------|----------|---------|-------------|
| Мальчики | 9,8 и более | 9,7-9,4 | 9,3-8,8 | 8,7 и менее |
| девочки | 10,2 и более | 10,1-9,8 | 9,7-9,3 | 9,2 и менее |

Прыжки через скакалку (за 1 мин.)

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|------------|-------|--------|-------------|
| Мальчики | 69 и менее | 70-76 | 75-84 | 85 и более |
| девочки | 89 и менее | 90-93 | 94-104 | 105 и более |

6 КЛАСС

Челночный бег 3x10

| | «2» | «3» | «4» | «5» |
|----------|-------------|---------|---------|-------------|
| Мальчики | 9,4 и более | 9,3-9,1 | 9,0-8,6 | 8,5 и менее |

| | | | | |
|--|--------------|----------|---------|-------------|
| девочки | 10,1 и более | 10,0-9,7 | 9,6-9,1 | 9,0 и менее |
| Подтягивание (мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина) | | | | |
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 0 | 1-3 | 4-5 | 6 и более |
| девочки | 3 и менее | 4-10 | 11-15 | 16 и более |

7 КЛАСС

Челночный бег 3x10

| | | | | |
|----------|--------------|----------|---------|-------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 9,4 и более | 9,3-9,1 | 9,0-8,6 | 8,5 и менее |
| девочки | 10,1 и более | 10,0-9,7 | 9,6-9,1 | 9,0 и менее |

Прыжок в длину с места

| | | | | |
|----------|-------------|---------|---------|-------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 149 и менее | 150-169 | 170-190 | 191 и более |
| девочки | 139 и менее | 140-159 | 160-180 | 181 и более |

8 КЛАСС

Гибкость (наклон туловища)

| | | | | |
|----------|-----------|------|-------|------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 2 и менее | 3-6 | 7-8 | 9 и более |
| девочки | 6 и менее | 7-11 | 12-14 | 15 и более |

Прыжки через скакалку (за 1 мин.)

| | | | | |
|----------|-------------|---------|---------|-------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 99 и менее | 100-104 | 105-114 | 115 и более |
| девочки | 109 и менее | 110-114 | 115-124 | 125 и более |

9 КЛАСС

Прыжок в длину с места

| | | | | |
|----------|-------------|---------|---------|-------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 174 и менее | 175-189 | 190-215 | 215 и более |
| девочки | 154 и менее | 155-164 | 165-200 | 200 и более |

Бег 1000 метров - юноши, 500 метров - девушки

| | | | | |
|----------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 4,41 и более | 4,40-4,09 | 4,10-3,51 | 3,50 и менее |
| девочки | 3,01 и более | 3,00-2,31 | 2,30-2,21 | 2,20 и менее |

10 КЛАСС

Подтягивание – юноши, подъём туловища (пресс) за 30 сек. - девушки

| | | | | |
|----------|------------|-------|-------|------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 3 и менее | 4-7 | 8-9 | 10 и более |
| девочки | 10 и менее | 10-15 | 16-24 | 25 и более |

Бег 1000 метров - юноши, 500 метров - девушки

| | | | | |
|----------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 4,21 и более | 4,20-4,01 | 4,00-3,41 | 3,40 и менее |
| девочки | 2,56 и более | 2,55-2,26 | 2,25-2,16 | 2,15 и менее |

11 КЛАСС

Подтягивание – юноши, подъём туловища (пресс) за 30 сек. - девушки

| | | | | |
|----------|------------|-------|-------|------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 4 и менее | 5-8 | 9-11 | 12 и более |
| девочки | 10 и менее | 10-15 | 16-24 | 25 и более |

Бег 1000 метров - юноши, 500 метров - девушки

| | | | | |
|----------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | 4,01 и более | 4,00-3,46 | 3,45-3,21 | 3,20 и менее |
| девочки | 2,51 и более | 2,50-2,21 | 2,20-2,09 | 2,10 и менее |