

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хабарицкая средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Хабарицкая СОШ»)

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
промежуточной аттестации по учебному предмету

Физическая культура 2-4 класс

(наименование учебного предмета, класс)

Начальное общее образование

(уровень образования)

Чупров Артём Олегович

(кем составлены контрольно-измерительные материалы)

2024 г.

Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физическая культура» начального общего образования

Пояснительная записка

Работа предназначена для проведения процедуры оценки уровня достижения планируемых результатов (ФГОС) обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» 2-4 классов.

Промежуточная аттестация по физической культуре представляет собой теоретический и практический контроль соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов по основным разделам программы физическая культура для общеобразовательных учреждений под редакцией.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5 - е изд. – М.: Просвещение, 2016г.

Промежуточная аттестация состоит из двух частей (теоретической и практической), которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

Часть 1 (теоретическая) включает задания тестового характера, с помощью которых определяется уровень теоретических знаний, обучающихся по материалу, пройденному в 2 - 4 классах и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. К каждому вопросу дано несколько вариантов ответа, из которых необходимо выбрать правильные ответы в базовом уровне и соотнесение понятий и определений в углубленном уровне.

Часть 2 (практическая) включающая в себя контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности и выполнение двигательных навыков из нескольких разделов программного материала определяющих уровень технической подготовленности.

Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год учащихся 2-4 классов.

Контрольно-измерительные материалы включают:

1. Спецификация контрольно-измерительных материалов по предмету «Физическая культура» для проведения процедур контроля и оценки качества образования на уровне начального общего образования.

2. Образцы контрольных работ.

3. Инструкции для учителя.

Критерии оценивания:

1. При подсчёте баллов за теоретическую часть, определяется процент её выполнения. Исходя из него, выставляется отметка. При выполнении работы в пределах:

50-65% - ставится отметка «3»;

66-79% - «4»;

≥ 80% - «5».

2. За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов (Приложение 1).

При подсчёте отметок за теоретическую и практическую часть, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

Итоговая контрольная работа по физической культуре 2 класс

Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	включать в режим дня занятия физическими упражнениями
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами;
3	выполнять организующие строевые команды и приемы.	выполнять организующие команды, стоя на месте
4	называть упражнения на развитие физических качеств	отбирать упражнения на развитие физических качеств
5	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр
6	характеризовать упражнения по плаванию	определять технику упражнений по плаванию
7	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение
8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять технику акробатических упражнений
9	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения -тесты и демонстрировать личные достижения

Содержание

Итоговая контрольная работа по физической культуре 2 класс

Ф.И. учащегося _____

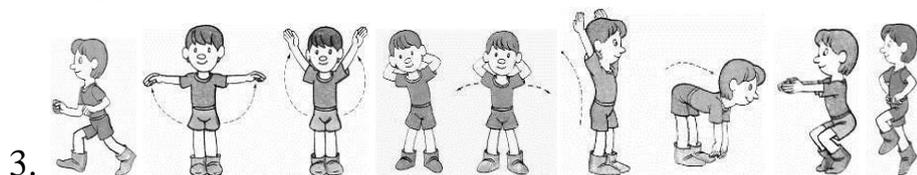
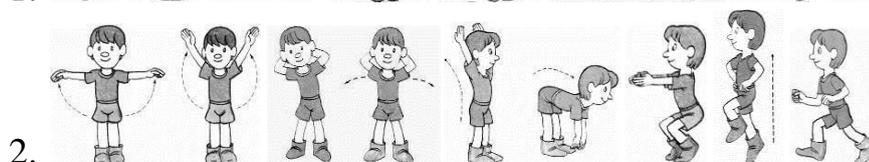
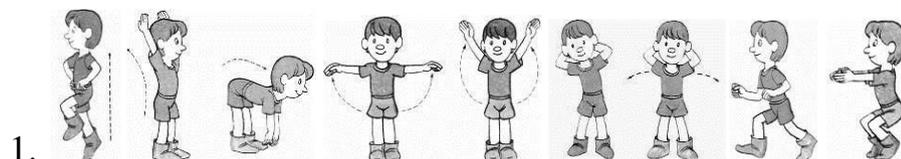
1. В данном режиме дня впиши в пустые строчки занятия физическими упражнениями

1. Подъем
2. _____
3. Завтрак
4. Учеба в школе
5. Обед
6. Выполнение домашнего задания
7. _____
8. Помощь родителям
9. Ужин
10. Приготовление ко сну
11. Сон

Варианты ответов:

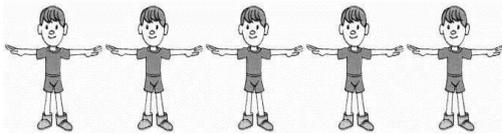
- Утренняя зарядка
- Прогулка, подвижные игры

2. Отметь знаком × правильную последовательность выполнения утренней зарядки

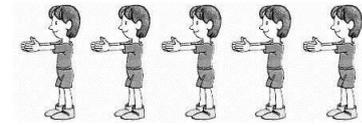


4. Все комплексы

3. Впиши название строевых команд



1. _____



2. _____

Варианты ответов
-Интервал
-Дистанция

4. Подбери каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Ответ впиши в пустую клетку таблицы

	1
	2.
	3.
	4.

Варианты ответов:
-сила
-быстрота
-выносливость
-гибкость

5. Впиши в пустые клетки название технических элементов, соответствующие каждому рисунку

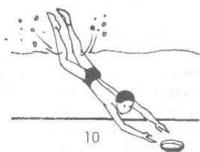
1.	
2.	
3.	

Варианты ответов:
-Передача мяча двумя руками от груди
-Нижняя подача
-Ведение мяча

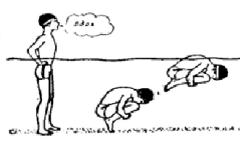
6. Отметь знаком × упражнения для освоения держания на воде



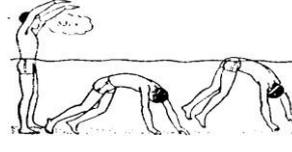
1.



2.

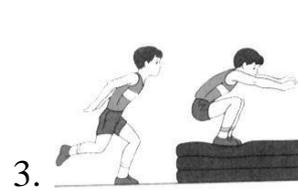
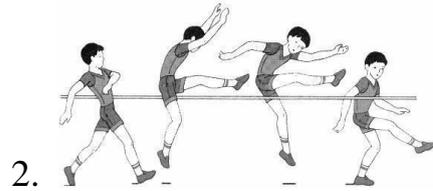
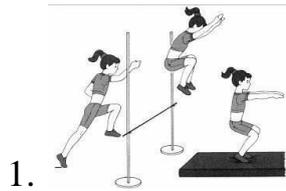


3.

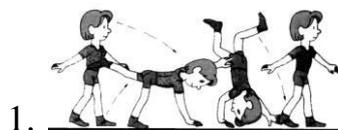


4.

7. Отметь знаком × прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги



8. Отметь знаком × правильное выполнение кувырка вперед



Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ					
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»;	включать в режим дня занятия физическими упражнениями	БУ	КО	2
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	БУ	ВО	1
3	выполнять организующие строевые команды приемы.	определять организующие команды, стоя на месте	БУ	КО	1
4	называть упражнения на развитие физических качеств	отбирать упражнения на развитие физических качеств	БУ	ВО	2
5	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	БУ	КО	2
6	характеризовать упражнения по плаванию	определять технику упражнений по плаванию	БУ	ВО	2
7	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение	БУ	ВО	1

8	называть выполнять гимнастические упражнения	и	определять технику акробатических упражнений	БУ	ВО	1
9	выполнять упражнения - тесты		выполнять упражнения - тесты демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	

Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
1.	2. утренняя зарядка 7.прогулка, подвижные игры	2б.- выбраны два правильных ответа; 1б. - выбран один правильный ответ; 0б – нет правильных ответов
2.	комплекс №3 или №2	1б. – дан правильный ответ; 0б. – выбран неверный ответ
3.	1 – интервал 2- дистанция	1б. - выбраны правильные ответы; 0б – выбраны неправильные ответы
4.	1-гибкость 2-выносливость 3-сила 4-быстрота	2б. – выбрано три-четыре правильных ответа; 1б. – выбраны один-два правильных ответа; 0 б – даны неверные ответы
5.	1 – ведение мяча 2 – нижняя подача 3- передача двумя руками от груди	2б.- выбраны три правильных ответа; 1б. - выбраны один-два правильных ответа; 0б. – нет правильных ответов
6.	упражнение № 3, 4	2б.- выбраны два правильных ответа; 1б. - выбран один правильный ответ; 0б. – нет правильных ответов
7.	картинка № 1	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ

8.	картинка № 2	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		12 б.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
9	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки

Итоговая контрольная работа по физической культуре 3 класс

Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	знать формы двигательной активности в режиме дня
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность выполнения отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами
3	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	знать положения рук с предметом перед началом выполнения упражнения
4	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр
5	называть гимнастические снаряды, используемые на уроке	знать названия гимнастических снарядов
6	характеризовать упражнения по лыжным гонкам	определять и выполнять способы лыжных подъемов
7	характеризовать упражнения по легкой атлетике	называть этапы выполнения прыжка с разбега
8	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество при работе с мячом
9	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	знать и выполнять способ оказания первой помощи при ушибе
10	измерять физическую нагрузку по частоте пульса	определять мероприятия для самоконтроля
11	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения

Содержание

Итоговая контрольная работа по физической культуре 3 класс

Ф.И. учащегося _____

1. Впиши формы двигательной активности в первой половине дня

1 Утром (дома)

2 _____

3 Перед уроками (в школе)

4 _____

5 Во время урока

6 _____

7 После урока (перемена)

8 _____

9 После всех уроков

10 _____

Варианты ответов

1) гимнастика до занятий;

2) зарядка;

3) подвижные игры;

4) физминутка;

5) занятия

спортом,

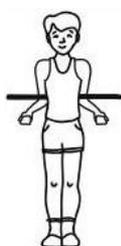
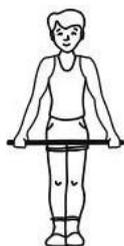
прогулка,

подвижные игры

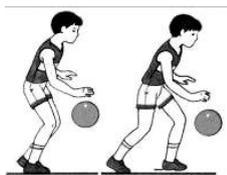
2. Запиши последовательность выполнения общеразвивающих упражнений

	наклон головы
	махи ногами
	наклоны туловища
	круговые движения руками

3. Выбери рисунок ×, на котором изображено исходное положение общеразвивающего упражнения «палка внизу»



4. Как называется технический элемент, изображенный на рисунке



5. Отметь ×, какие снаряды относятся к гимнастическим снарядам?

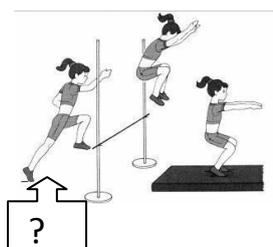
- канат, коньки, волан
- велосипед, гимнастическая стенка, волан
- перекладина, канат, гимнастическая стенка
- перекладина, канат, коньки

6. Отметь × подъем, представленный на рисунке

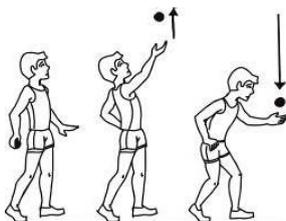


- «лесенкой»
- «елочкой»
- «полуелочкой»

7. Как называется выделенный элемент при выполнении прыжка в высоту с прямого разбега, способом «согнув» ноги



8. Отметь ×, какое физическое качество развивается при подбрасывании теннисного мяча



- быстрота
- сила
- ловкость
- гибкость

9. Отметь ×, что следует делать при ушибе?

- растереть разогревающими мазями ушибленное место;

- на ушибленное место положить холодный компресс на 20-30 мин.

- на ушибленное место наложить давящую повязку

- принять болеутоляющие таблетки

10. Отметь ×, какие мероприятия входят в самоконтроль обучающегося на занятиях физическими упражнениями

- измерение объема грудной клетки

- измерение длины тела

- измерение массы тела

- подсчет частоты сердечных сокращений

Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности и (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ					
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	знать формы двигательной активности в режиме дня	БУ	КО	2
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность выполнения отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	БУ	КО	2
3	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	знать положения рук с предметом перед началом выполнения упражнения	БУ	ВО	1
4	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	БУ	КО	1
5	называть гимнастические снаряды, используемые на уроке	знать названия гимнастических снарядов	БУ	ВО	1
6	характеризовать упражнения о лыжном гонкам	определять и выполнять способы лыжных подъемов	БУ	ВО	1
7	характеризовать упражнения по легкой атлетике	называть этапы выполнения прыжка с разбега	БУ	КО	1

8	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество при работе мячом	БУ	ВО	1
9	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	знать и выполнять способ оказания первой помощи при ушибе	БУ	ВО	1
10	измерять физическую нагрузку по частоте пульса	определять мероприятия для самоконтроля	БУ	ВО	1
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
11	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	

Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
1.	2, 1, 4, 3, 5	2б. – выбрано пять правильных ответа; 1б. – выбрано 3-4 правильных ответов; 0б – 2 и менее правильных ответов
2.	1, 4, 3, 2	2б. – выбрано четыре правильных ответа; 1б. – выбрано 2-3 правильных ответов; 0б. – выбрано 1 и менее правильных ответов
3.	1 рисунок	1б. – верно выбрано упражнение; 0б – дан неверный ответ
4.	ведение мяча	1б. – верно дан ответ; 0 б – дан неверный ответ
5.	(3)	1б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
6.	«лесенкой»	1б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
7.	отталкивание	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ

8.	ловкость	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
9.	(2)	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
10.	(4)	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		12 б.

Итоговая контрольная работа по физической культуре 4 класс

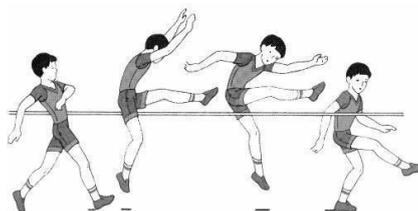
Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	определять последовательность в отобранных упражнениях в соответствии с изученными правилами
2	характеризовать значение закаливания	раскрывать способ закаливающих процедур
3	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество присущее какому-либо виду спорта или спортсмену
4	называть и выполнять гимнастические упражнения	называть подготовительные упражнения для гимнастических упражнений
5	называть и выполнять различные способы плавания	определять способы плавания
6	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение
7	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр
8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения
9	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения
10	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	определять назначение легкоатлетического упражнения
11	знать и выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	называть простейшие приемы оказания доврачебной помощи
12	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	называть правила безопасного поведения в бассейне
13	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения

4. Отметь знаком × подготовительное упражнение, которое следует выполнять перед «гимнастическим мостом»

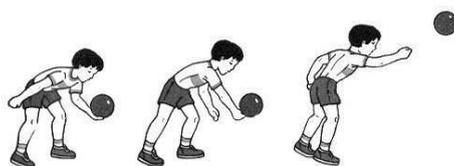
- прыжки через скакалку на двух ногах в максимальном темпе
- бег 200 метров
- упражнения на гибкость для мышц спины
- 20 приседаний

5. Отметь знаком × прыжок, представленный на рисунке?



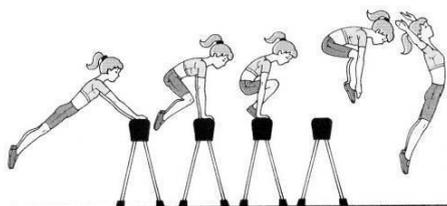
- прыжок в высоту левым боком
- прыжок вверх способом «перешагивание»
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
- прыжок в высоту толчком одной ногой

6. Отметь знаком× элемент волейбола, представленный на рисунке?



- прием мяча снизу
- отбивание одной снизу
- нижняя прямая подача
- подача снизу

7. Отметь знаком × элемент гимнастики, представленный на рисунке



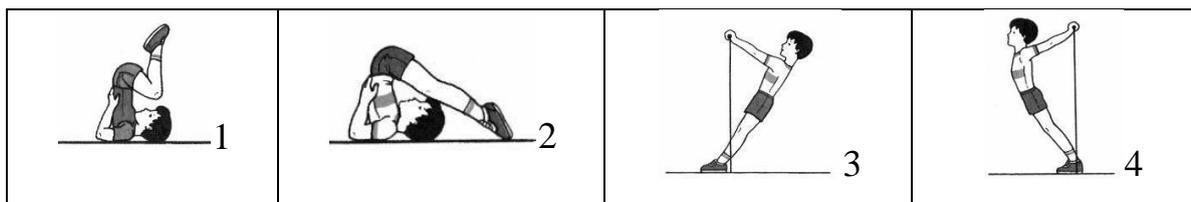
-опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием

-опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла

-опорный прыжок через гимнастического козла прогнувшись

-опорный прыжок прогнувшись

8. Выбери правильную последовательность записи физических упражнений, представленных на рисунке



-стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис стоя спереди; вис стоя сзади

-стойка на лопатках согну ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис стоя сзади; вис стоя спереди

-стойка на лопатках; стойка на лопатках ноги вперед; стойка, хват спереди; стойка, хват сзади

-опора на лопатки, ноги согнуть; опора на лопатки ноги вперед; стойка, хват спереди; стойка, хват сзади

9. Отметь знаком × на каких дистанциях используется низкий старт:

-бег на дистанции от 30 метров до 100 метров

-бег на дистанции от 30 метров до 200 метров

-бег на дистанции от 30 метров до 400 метров

-бег на все дистанции

10. На уроке физической культуры ученик упал и вывихнул плечо.

Выбери и отметь знаком × правильное действие при оказании первой помощи.

-немедленно вызвать врача

-вправить плечо, обратиться к врачу

-подручным средством (шарф, косынка) привязать руку к корпусу; обратиться к врачу

-подвязать руку через перекинутое на шею подручное средство (шарф, косынка); обратиться к врачу.

Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ					
1	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	определять последовательность в отобранных упражнениях в соответствии с изученными правилами	БУ	ВО	1
2	характеризовать значение закаливания	раскрывать способ закаливающих процедур	БУ	ВО	1
3	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество присущее какому-либо виду спорта или спортсмену	БУ	КО	3
4	называть и выполнять гимнастические упражнения	называть подготовительные упражнения для гимнастических упражнений	БУ	ВО	1
5	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение	БУ	ВО	1
6	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь показать технические действия некоторых спортивных игр	БУ	ВО	1
7	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения	БУ	ВО	1

8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения	БУ	ВО	1
9	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	определять назначение легкоатлетического упражнения	БУ	ВО	1
10	знать и выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	называть простейшие приемы оказания доврачебной помощи	БУ	ВО	1
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
11	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	12

Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№ 1	2	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – выбран другой ответ
№ 2	до 12 или после 16 часов дня	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
№ 3	ловкость, быстрота, выносливость	3 б. – выбрано 3 верных ответа 2 б. – выбрано 2 верных ответа 1 б. – выбран 1 верный ответ 0 б. – дан неверный ответ
№ 4	упражнения на гибкость для мышц спины	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – выбран другой ответ
№ 5	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – дан неверный ответ
№ 6	нижняя прямая подача мяча	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – дан неверный ответ
№ 7	опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ

№ 8	стойка на лопатках согнуvноги; стойка на лопатках согнуvшись; вис стоя спереди; вис стоя сзади	1 б. – выбран верный ответ.0 б. – дан неверный ответ
№ 9	бег на дистанции от 30 метров до 400 метров	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
№ 10	подвязать руку через перекинутое на шею подручное средство (шарф, косынка); обратиться кврачу	1 б. – выбран верный ответ.0 б. – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		12 б.

Практическая часть

Практическая часть включает в себя 3 практических теста (передача б/б мяча двумя руками (спортивные игры), три кувырка вперёд на время (оценка координационных способностей в акробатике) и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи (силовые упражнения - гимнастика)).

Кодификатор практического задания

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1	Физическое совершенствование	
	1.1.	Спортивные игры. Баскетбол.
	1.1.1	Проверка навыка передачи б/б мяча двумя руками
	1.2	Акробатика
	1.2.1	Координационные способности в акробатике (три кувырка вперёд на время)
	1.3	Гимнастика
	1.3.1	Силовые упражнения (сгибание-разгибание рук на гимнастической скамье в упоре лёжа)

Инструкция для учителя

Баскетбол

Проверка навыка передачи мяча двумя руками

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
2 класс	29,0	24,0	19,0	31,5	25,5	21,5
3 класс	23,5	19,5	16,5	25,0	21,0	18,0
4 класс	21,5	17,0	15,5	23,5	19,5	16,0

Акробатика

Оценка координационных способностей в акробатике (три кувырка вперед на время) 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 класс

Оборудование:

Секундомер; маты. Описание теста. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку.

Результат.

Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол. Отметка «3» ставится за низкий уровень выполнения, «4» - за средний и «5» за высокий уровень выполнения.

Возраст	Уровень развития КС				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Мальчики					
7	9,9 и больше	9,8—9,1	9,0—7,2	7,1—6,4	6,3 и меньше
8	7,8 »	7,7—7,1	7,0—5,4	5,3—4,7	4,6 »
9	7,4 »	7,3—6,6	6,5—4,9	4,8—4,1	4,0 »
10	5,5 »	5,4—5,2	5,1—4,4	4,3—4,1	4,0 »
11	6,0 »	5,9—5,5	5,4—4,5	4,4—4,1	4,0 »
12	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,3	4,2—4,0	3,9 »
13	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,2	4,1—3,9	3,8 »
14	4,6 »	4,5—4,3	4,2—3,6	3,5—3,4	3,3 »
15	4,7 »	4,6—4,4	4,3—3,6	3,5—3,4	3,3 »
16	4,7 »	4,6—4,4	4,3—3,6	3,5—3,4	3,3 »
17	4,7 »	4,6—4,5	4,4—4,1	4,0—3,8	3,7 »
Девочки					
7	9,4 и больше	9,3—8,5	8,4—6,7	6,6—5,9	5,8 и меньше
8	8,8 »	8,7—7,6	7,5—5,3	5,2—4,2	4,1 »
9	7,7 »	7,6—7,0	6,9—5,4	5,3—4,6	4,5 »
10	7,6 »	7,5—6,9	6,8—5,2	5,1—4,5	4,4 »
11	5,8 »	5,7—5,3	5,2—4,4	4,3—4,0	3,9 »
12	5,0 »	4,9—4,7	4,6—4,2	4,1—3,9	3,8 »
13	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,2	4,1—3,9	3,8 »
14	5,2 »	5,1—4,9	4,8—4,3	4,2—4,0	3,9 »
15	5,4 »	5,3—5,1	5,0—4,5	4,4—4,2	4,1 »
16	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,1	4,0—3,8	3,7 »
17	4,9 »	4,8—4,6	4,5—3,9	3,8—3,7	3,6 »

Гимнастика

Сгибания и разгибание рук на гимнастической скамье в упоре лёжа.

Оборудование:

Гимнастическая скамья. Описание теста: Учащийся встает у гимнастической скамьи, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора лёжа и последовательно выполняет сгибание и разгибание рук. После последнего повторения ученик вновь принимает основную стойку и учитель останавливает счёт.

Результат.

Фиксируется максимальное выполнение сгибания и разгибания рук от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения.

Общие указания и замечания.

После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора лёжа, а затем приступить к выполнению упражнения. Осуществление неполного сгибания и разгибания рук запрещается.

Отметка «3» ставится за низкий уровень выполнения, «4» - за средний и «5» за высокий уровень выполнения.

**Нормативы оценки результатов сгибания и разгибания рук
в упоре лежа на гимнастической
скамейке (количество раз)**

Уровень результатов мальчиков					
Возраст	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
7	9 и меньше	10—15	16—23	24—30	31 и больше
8	9 и —»—	10—15	16—24	25—31	32 и —»—
9	10 и —»—	11—16	17—27	28—34	35 и —»—
10	10 и —»—	11—17	18—28	29—35	36 и —»—
11	14 и —»—	15—19	20—30	31—35	36 и —»—
12	20 и —»—	21—23	24—32	33—36	37 и —»—
13	20 и —»—	21—23	24—32	33—36	37 и —»—
14	22 и —»—	23—28	29—37	38—41	42 и —»—
15	23 и —»—	24—29	30—38	39—42	43 и —»—
16	24 и —»—	25—30	31—39	40—43	44 и —»—
17	26 и —»—	27—31	32—40	41—44	45 и —»—
Уровень результатов девочек					
Возраст	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
7	1	2—4	5—16	17—20	21 и больше
8	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
9	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
10	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
11	1	2—6	7—17	17—22	23 и —»—
12	1	2—6	7—17	18—22	23 и —»—
13	2 и меньше	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
14	2 и —«—	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
15	2 и —»—	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
16	3 и —»—	4—8	9—19	20—24	25 и —»—
17	3 и —»—	4—8	9—19	20—24	25 и —»—

Протокол выполнения контрольных нормативов _____ класса

Дата выполнения: _____

Контрольный норматив	Передача б/б мяча двумя руками (сек)	Отметка	Тройной кувырок вперёд (сек)	Отметка	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	Отметка
Ф.И. ученика						

Учитель физической культуры

Чупров А.О.
