

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Ленинский муниципального района Красноармейский Самарской области

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей спортивно-эстетического цикла Протокол № <u>2</u> от « <u>07</u> » <u>ноября</u> 2019 г. Руководитель МО <u>Дан</u> - Данилова Д.К.</p>	<p>«Проверено» Зам. директора по УВР <u>Гор</u> Горяйнова Н.М. « <u>07</u> » <u>ноября</u> 2019 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ пос. Ленинский <u>С.И.</u> Апшакова С.И. Приказ № <u>191</u> от « <u>08</u> » <u>ноября</u> 2019</p> 
--	---	---

**Годовая промежуточная аттестация
по образовательным программам
основного общего образования**

Класс 5

**Контрольные измерительные материалы
по физической культуре**

2019 год

Контроль уровня обучения

Бег 30 метров

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	5.3 и меньше	5.5 и меньше
Средний	5.4- 5,9с	5,6-6,0с
Низкий	6,0с и больше	6,1с и больше

Бег 60 метров

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	10,3 и меньше	10,6 и меньше
Средний	10,4-10,8с	10,7-11,1с
Низкий	10,9с и больше	11,2с и больше

Челночный бег 3х10 м

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	9.0с меньше	9,3с и меньше
Средний	9,1 – 9,3 с	9,4-9,6с
Низкий	9,4 с и больше	9,7с и больше

Прыжок в длину с места

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки

Высокий	150 см и больше	140 см и дальше
Средний	149-130 см	139-129 см
Низкий	129 см и ближе	128 см и ближе

Бег на 1000 м на время

Уровень	Время	
	Мальчики	Девочки
Высокий	5мин и меньше	5 мин 30с и меньше
Средний	5 мин 1 с-5 мин 30с	5 мин 31с - 6 мин
Низкий	5 мин 31 с и больше	6мин 1с и больше

Наклон вперед из положения стоя

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки
Высокий	+6 см и более	+6 см и более
Средний	От 0 до + 5 см	От 0 до + 5 см
Низкий	-1 и менее	-1 и менее

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки
Высокий	-	8 раз и более
Средний	-	7-6 раз
Низкий	-	5 раз и менее

Подтягивание на высокой перекладине

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки
Высокий	6 раз и более	-
Средний	5-4 раза	-
Низкий	3 и менее	-

Подъём туловища за 30 сек

Уровень	Результат	
	Мальчики	Девочки
Высокий	22 раза и более	22 раза и более
Средний	15-19 раз	15-19 раз
Низкий	Менее 15 раз	Менее 15 раз

Прыжки через скакалку

Уровень	Результат кол-во раз за 1 мин	
	Мальчики	Девочки
Высокий	50 раз и больше	60 и больше
Средний	49-40 раз	59-50 раз
Низкий	39 и меньше	49 и меньше