

Частное общеобразовательное учреждение

«Гимназия им. А.Невского»

«РАЗРАБОТАНО
И ОБСУЖДЕНО»
Заседание ПС
Протокол № 1
28 августа 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Мехедова Т.А. /
28 августа 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ
«Гимназия им. А.Невского»
Арутюнова К.Х. /
Приказ № 49/1
28 августа 2020г.



**Фонд оценочных средств
по предмету «Физическая культура»
5 класс**

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)**5 класс****Лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Метание мяча	20	27	34	14	17	21

Гимнастика

Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	75	90	70	85	100
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

Лыжная подготовка

Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени		