



**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»
8 класс**

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)**8 класс****Лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	10.5	9.7	9.0	10.8	10.4	9.7
Бег 1000 метров	4.5	4.2	3.5	5.15	4.5	4.2
Бег 2000 метров	10.30	9.45	9.00	13.20	12.30	10.50
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	175	185	200	150	155	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Метание мяча	27	34	42	17	21	27

Гимнастика

Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

Лыжная подготовка

Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	времени		