

Приложение №2

к рабочей программе по физической культуре, утв. пр. № 116 от 29.08.2022 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Талгата Лутфулловича Рахманова с.Верхнеяркеево
муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
им.Т.Рахманова с.Верхнеяркеево

 Шафикова Г.И.
№ пр.116 от «29» августа 2022 г.



**Контрольно-измерительные материалы промежуточной
аттестации и критерии оценивания**

Физическая культура

(название курса)

Уровень общего образования
(начальное, основное, среднее)
Класс
Учитель

основное

5

Коровкин Ю.В.

2022 г

5 класс

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6

			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Карта контрольно-оценочной деятельности
5 класс

№ пп	Тема контроля / форма контроля (зачет)	Время проведения контроля (номер урока по КТП)
1.	Бег 60м	1 четверть – 4урок
2.	Бег 1000м	1 четверть – 5 урок
3.	Метание малого мяча	1 четверть – 8 урок
4.	Эстафетный бег 400м	1 четверть – 10 урок
5.	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин	1 четверть – 15 урок
6.	Броски мяча в корзину	1 четверть – 17 урок
7.	Передачи мяча	1 четверть – 18 урок
8.	Подтягивание на перекладине	2 четверть – 20 урок
9.	Передачи мяча сверху над собой	3 четверть – 23 урок
10.	Передачи мяча в парах	3 четверть – 24 урок
11.	Передачи мяча снизу над собой	3 четверть – 26 урок

12.	Прыжки через скакалку	3 четверть – 26 урок
13.	Наклон вперед	2 четверть – 43
14.	Прыжки через козла	2 четверть – 46 урок
15.	5 кувырков вперед	2 четверть – 47 урок
16.	Поднимание туловища за 30 сек	2 четверть – 49 урок
17.	Прыжок в длину с места	3 четверть – 55 урок
18.	Челночный бег 3*10 м	3 четверть – 55 урок
19.	Наклон вперед	4 четверть – 56 урок
20.	Прыжки в высоту	3 четверть – 56 урок
21.	Подтягивание	3 четверть – 58 урок
22.	Бег 30м	4 четверть – 53 урок
23.	Бег 60м	4 четверть – 54 урок
24.	Подтягивание	4 четверть – 59 урок
25.	Челночный бег 4*9 м	3 четверть – 61 урок
26.	Поднимание туловища за 1 мин	3 четверть – 66 урок
27.	Бег 1000м	4 четверть – 57 урок
28.	Эстафетный бег 400м	4 четверть – 60 урок
29.	Резкий старт отрезка 25 м	4 четверть – 68 урок