Промежуточная аттестация по физической культуре (2-4 кл)

Практическая часть.

2 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|  | Высокий | средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокогоСтарта (с) | 6.0-5.8 | 6.7-6.1 | 7.0-6.8 | 6.2-6.0 | 6.7-6.3 | 7.0-6.8 |

3 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|  | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Поднимание туловища (30 с) | 30-27 | 26-20 | 21-17 | 27-25 | 24-22 | 21-15 |

4 класс.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30м | 6,5 | 5,8-6,0 | 5,7 | 6,6 | 5,6-6,5 | 5,2 |
| Прыжок в дл.с места | 135 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| Поднимание туловища 30 с | 21-17 | 26-15 | 30-27 | 21-15 | 24-22 | 27-25 |
| Наклоны вперед из полож. сидя | 3 | 5 | 9 | 6 | 7-10 | 12 |
| Подтягивание. (выс-м, низ-дев) | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |