Контрольно-измерительные материалы по физической культуре
5 класс

		На начало года			На окончание года		
Физические способности	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетвори - тельно	Отлично	Хорошо	Удовлетвори-тельно
Скорость	Бег 60м, с	М. 10.0 и меньше Д.10.4 и меньше	М. 10.1-11.1 Д. 10.5-11.6	М. 11.2 и больше Д. 11.7 и больше	М. 10.0 и меньше Д.10.4 и меньше	М. 10.1-11.1 Д. 10.5-11.6	М. 11.2 и больше Д. 11.7 и больше
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, с	М. 8.6 и менее Д. 9.1 и менее	М. 9.5-9.0 Д. 10.0-9.5	М. 9.9 и более Д. 10.4 и более	М. 8.2 и меньше Д. 8.6 и меньше	М. 8.3-8.5 Д. 8.7-9.0	М. 8.6 и больше Д. 9.1 и больше
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	М. 185 и более Д. 170 и более	М. 140-160 Д. 140-155	М. 130 и менее Д. 120 и менее	М.179 и больше Д. 164 и больше	М. 178-135 Д. 123-125	М. 134 и меньше Д. 124 и меньше
Выносливость	Бег 1000м, мин, с	М. 4.45 и меньше Д. 5.20 и меньше	М. 4.46-6.45 Д. 5.21-7.20	М. 6.46 и больше Д. 7.21 и больше	М. 4.45 и меньше Д. 5.20 и меньше	М. 4.46-6.45 Д. 5.21-7.20	М. 6.46 и больше Д. 7.21 и больше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	М. 8.5 и более Д. 14 и более	М. 4-6 Д. 7-10	М. 2 Д. 3 и менее	М. 10 и выше Д. 15 и выше	М. 6-8 Д. 7-10	М. 2 и ниже Д. 4 и ниже
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	М. 5 и более Д. 18 и более	М. 3-4 Д. 8-13	М. 1 Д. 4 и менее	М. 8 и больше Д. 14 и больше	М. 7-4 Д. 13-6	М. 3 и меньше Д. 5 и меньше
Сила	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	М. 22 и больше Д. 16 и больше	М. 12-21 Д. 10-15	М. 11 и меньше Д. 9 и меньше	М. 22 и больше Д. 16 и больше	М. 12-21 Д. 10-15	М. 11 и меньше Д. 9 и меньше