Контрольно-измерительные материалы по физической культуре
6 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. 9.7 и меньше Д.10.2 и меньше	М. 9.8-10.9 Д. 10.3-11.4	М. 11.0 и больше Д. 11.5 и больше
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, с	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	М. 8.0 и меньше Д. 8.4 и меньше	М. 8.1-8.5 Д. 8.0-8.9	М. 8.6 и больше Д. 9.0 и больше
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	М.179 и больше Д. 164 и больше	М. 178-135 Д. 123-125	М. 134 и меньше Д. 124 и меньше	М.184 и больше Д. 179 и больше	М. 183-145 Д. 179-140	М. 144 и меньше Д. 139 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. 4.30 и меньше Д. 5.10 и меньше	М. 4.31-6.30 Д. 5.11-7.10	М. 6.31 и больше Д. 7.11 и больше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	М. 10 и выше Д. 15 и выше	М. 6-8 Д. 7-10	М. 2 и ниже Д. 4 и ниже	М. 10 и выше Д. 16 и выше	М. 6-8 Д. 9-11	М. 2 и ниже Д. 5 и ниже
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	М. 8 и больше Д. 14 и больше	М. 7-4 Д. 13-6	М. 3 и меньше Д. 5 и меньше	М. 9 и больше Д. 15 и больше	М. 8-5 Д. 14-7	М. 4 и меньше Д. 6 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. 23 и больше Д. 17 и больше	М. 22-13 Д. 16-11	М. 12 и меньше Д. 10 и меньше