

Текущий контроль за I триместр 5 класс

Место проведения: спортивный зал.

Понимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования: испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола. Партнер удерживает его стопы в этом положении. Затем принимает положение сидя касаясь согнутыми локтями колени и возвращается в исходное положение.

Оборудование: секундомер.

Результат: определить количество повторений за 30 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы текущего контроля за I триместр учащихся 11 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Подъем туловища за 30 секунд	11	10	11-21	22	9	10-18	19
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11	7	12	17	3	8	12

Текущий контроль за II триместр 5 класс

Место проведения: спортивный зал.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы контроля учащихся 11 лет

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	6-минутный бег	11	900	1100	1350	700	1000	1100
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11	7	12	17	3	8	12

Промежуточная аттестация 5 класс

Место проведения: спортивный зал.

Челночный бег.

Процедура тестирования: По команде «Марш!» ученик бежит до второй линии, берет кубик и относит на линию старта. Повторяет движение.

Оборудование: линия старта и линия где располагаются кубики, расстоянии между линиями 10 м. 2 кубика, секундомер.

Результат: определяется время выполнения задания.

Прыжок в длину с места.

Процедура тестирования: ученик от определенной разметки толчком двух ног и со взмахом рук совершает движение вперед.

Оборудование: линейка.

Результат: определяется длина прыжка.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Наклон туловища вперед в положении седа.

Процедура тестирования: Испытуемый сидит так чтобы стопы находились ровно на нулевой отметки, ноги выпрямлены в коленных суставах. Из данного положения ученик выполняет наклоны туловища вперед так, чтобы пальцы рук продвинулись как можно дальше. Такую позицию удержать 2 секунды.

Оборудование: линейка.

Результат: учитывается расстояние в см (на линейке), до которого дотянулись пальцы рук.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Координационные	Челночный бег 4х10	11	11,3	10,7	10,2	11,7	11,0	10,5
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160	195	130	150	185
3	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1100	1350	700	1000	1100
4	Гибкость	Наклон вперед из положения седа	11	2	6-8	10	4	8-10	15

Текущий контроль за I триместр 6 класс

Место проведения: спортивный зал.

Понимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования: испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола. Партнер удерживает его стопы в этом положении. Затем принимает положение седа касаясь согнутыми локтями колени и возвращается в исходное положение.

Оборудование: секундомер.

Результат: определить количество повторений за 30 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы текущего контроля за I триместр учащихся 11-12 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Подъем туловища за 30 секунд	11	10	11-21	22	9	10-18	19
		12	11	12-22	23	9	10-18	19
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11	7	12	17	3	8	12
		12	10	15	20	5	10	15

Текущий контроль за II триместр 6 класс

Место проведения: спортивный зал.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы контроля учащихся 11-12 лет

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	6-минутный бег	11	900	1100	1350	700	1000	1100
		12	950	1200	1400	750	1050	1150
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11	7	12	17	3	8	12
		12	10	15	20	5	10	15

Промежуточная аттестация 6 класс

Место проведения: спортивный зал.

Челночный бег.

Процедура тестирования: По команде «Марш!» ученик бежит до второй линии, берет кубик и относит на линию старта. Повторяет движение.

Оборудование: линия старта и линия где располагаются кубики, расстоянии между линиями 10 м. 2 кубика, секундомер.

Результат: определяется время выполнения задания.

Прыжок в длину с места.

Процедура тестирования: ученик от определенной разметки толчком двух ног и со взмахом рук совершает движение вперед.

Оборудование: линейка.

Результат: определяется длина прыжка.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Наклон туловища вперед в положении седа.

Процедура тестирования: Испытуемый сидит так чтобы стопы находились ровно на нулевой отметки, ноги выпрямлены в коленных суставах. Из данного положения ученик выполняет наклоны туловища вперед так, чтобы пальцы рук продвинулись как можно дальше. Такую позицию удержать 2 секунды.

Оборудование: линейка.

Результат: учитывается расстояние в см (на линейке), до которого дотянулись пальцы рук.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Координационные	Челночный бег 4x10	11	11,3	10,7	10,2	11,7	11,0	10,5
			12	11,5	10,5	10,0	11,5	10,7	10,3
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160	195	130	150	185
			12	145	165	200	135	155	190
3	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1100	1350	700	1000	1100
			12	950	1200	1400	750	1050	1150

4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16

Текущий контроль 1 триместр 7 класс

Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

Понимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования: испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола. Партнер удерживает его стопы в этом положении. Затем принимает положение сидя касаясь согнутыми локтями колени и возвращается в исходное положение.

Оборудование: секундомер.

Результат: определить количество повторений за 30 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы контроля учащихся 13-14 лет

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Подъем туловища за 30 секунд	13	11	12-22	24	9	10-19	20
		14	12	12-23	25	9	10-19	20
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	13	18	23	8	12	18
		14	15	20	25	9	13	19

Текущий контроль за II триместр 7 класс

Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы контроля учащихся 13-14 лет

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	6-минутный бег	13	1000	1250	1450	800	1100	1200
		14	1050	1300	1500	850	1150	1250
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	13	18	23	8	12	18
		14	15	20	25	9	13	19

Промежуточная аттестация 7 класс

Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

Челночный бег.

Процедура тестирования: По команде «Марш!» ученик бежит до второй линии, берет кубик и относит на линию старта.

Повторяет движение.

Оборудование: линия старта и линия где располагаются кубики, расстояния между линиями 10 м. 2 кубика, секундомер.

Результат: определяется время выполнения задания.

Прыжок в длину с места.

Процедура тестирования: ученик от определенной разметки толчком двух ног и со взмахом рук совершает движение вперед.

Оборудование: линейка.

Результат: определяется длина прыжка.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Наклон туловища вперед в положении седа.

Процедура тестирования: Испытуемый сидит так чтобы стопы находились ровно на нулевой отметки, ноги выпрямлены в коленных суставах. Из данного положения ученик выполняет наклоны туловища вперед так, чтобы пальцы рук продвинулись как можно дальше. Такую позицию удерживать 2 секунды.

Оборудование: линейка.

Результат: учитывается расстояние в см (на линейке), до которого дотянулись пальцы рук.

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Координационные	Челночный бег 4х10	13	10,8	10,3	9,8	11,3	10,5	10,1
			14	10,6	10,1	9,6	10,0	10,4	10,0
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	13	150	170	205	140	160	200
			14	160	180	210	145	160	200
3	Выносливость	6-минутный бег	13	1000	1250	1450	800	1100	1200
			14	1050	1300	1500	850	1150	1250
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20

Текущий контроль за I триместр 8 класс Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

Понимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования: испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола. Партнер удерживает его стопы в этом положении. Затем принимает положение сидя касаясь согнутыми локтями колени и возвращается в исходное положение.

Оборудование: секундомер.

Результат: определить количество повторений за 30 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы контроля учащихся 14-15 лет

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Подъем туловища за 30 секунд	14	12	12-23	25	9	10-19	20
		15	12	13-25	26	10	11-20	21
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	15	20	25	9	13	19
		15	22	27	32	10	15	20

Текущий контроль за II триместр 8 класс Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы контроля учащихся 14-15 лет

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	6-минутный бег	14	1050	1300	1500	850	1150	1250
		15	1100	1350	1550	900	1200	1300
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	15	20	25	9	13	19
		15	22	27	32	10	15	20

Промежуточная аттестация 8 класс
Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

Челночный бег.

Процедура тестирования: По команде «Марш!» ученик бежит до второй линии, берет кубик и относит на линию старта. Повторяет движение.

Оборудование: линия старта и линия где располагаются кубики, расстояния между линиями 10 м. 2 кубика, секундомер.

Результат: определяется время выполнения задания.

Прыжок в длину с места.

Процедура тестирования: ученик от определенной разметки толчком двух ног и со взмахом рук совершает движение вперед.

Оборудование: линейка.

Результат: определяется длина прыжка.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Наклон туловища вперед в положении седа.

Процедура тестирования: Испытуемый сидит так чтобы стопы находились ровно на нулевой отметки, ноги выпрямлены в коленных суставах. Из данного положения ученик выполняет наклоны туловища вперед так, чтобы пальцы рук продвинулись как можно дальше. Такую позицию удерживать 2 секунды.

Оборудование: линейка.

Результат: учитывается расстояние в см (на линейке), до которого дотянулись пальцы рук.

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Координационные	Челночный бег 4x10	14	10,6	10,1	9,6	10,0	10,4	10,0
			15	10,4	9,9	9,4	11,0	10,2	9,8
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	14	160	180	210	145	160	200
			15	175	190	220	155	165	205
3	Выносливость	6-минутный бег	14	1050	1300	1500	850	1150	1250
			15	1100	1350	1550	900	1200	1300
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

Текущий контроль за I триместр 9 класс
Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

Понимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования: испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола. Партнер удерживает его стопы в этом положении. Затем принимает положение сидя касаясь согнутыми локтями колени и возвращается в исходное положение.

Оборудование: секундомер.

Результат: определить количество повторений за 30 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы контроля учащихся 15 лет

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Подъем туловища за 30 секунд	15	12	13-25	26	10	11-20	21

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	22	27	32	10	15	20
---	--	----	----	----	----	----	----	----

Текущий контроль за II триместр 9 класс
Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Процедура тестирования: выполняется в упоре лежа.

Результат: Определить количество отжиманий.

Формы контроля учащихся 15 лет

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	6-минутный бег	15	1100	1350	1550	900	1200	1300
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	22	27	32	10	15	20

Текущий контроль 9 класс 3 триместр
Практическая работа

Место проведения: спортивный зал.

Челночный бег.

Процедура тестирования: По команде «Марш!» ученик бежит до второй линии, берет кубик и относит на линию старта. Повторяет движение.

Оборудование: линия старта и линия где располагаются кубики, расстояние между линиями 10 м. 2 кубика, секундомер.

Результат: определяется время выполнения задания.

Прыжок в длину с места.

Процедура тестирования: ученик от определенной разметки толчком двух ног и со взмахом рук совершает движение вперед.

Оборудование: линейка.

Результат: определяется длина прыжка.

6-минутный бег.

Процедура тестирования: испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

Оборудование: секундомер.

Результат: фиксируется длина дистанции.

Наклон туловища вперед в положении седа.

Процедура тестирования: Испытуемый сидит так чтобы стопы находились ровно на нулевой отметки, ноги выпрямлены в коленных суставах. Из данного положения ученик выполняет наклоны туловища вперед так, чтобы пальцы рук продвинулись как можно дальше. Такую позицию удержать 2 секунды.

Оборудование: линейка.

Результат: учитывается расстояние в см (на линейке), до которого дотянулись пальцы рук.

Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Координационные	Челночный бег 4х10	15	10,4	9,9	9,4	11,0	10,2	9,8
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	175	190	220	155	165	205
3	Выносливость	6-минутный бег	15	1100	1350	1550	900	1200	1300

4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	15	4	8-10	12	7	12-14	20
---	----------	---------------------------------------	----	---	------	----	---	-------	----

