

Раздел программы: Легкая атлетика и лыжная подготовка.

5 класс

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	5	«3»
1	Бег 30 м	5,4 и менее	5,7	6,0 и более	5,5 и менее	6,0	6,5 и более
2	Бег 60 м	10,2 и менее	11,2	11,3 и более	10,5 и менее	11,6	11,7 и более
3	Бег 300 м	1.00 и менее	1.17	1.18 и более	1.07 и менее	1.21	1.22 и более
4	Бег 1000 м	4,45 и менее	6.45	6.46 и более	5,20 и менее	7.20	7.21 и более
5	Бег 1500 м	8.50 и менее	9.59	10.00 и более	9.00 и менее	10.29	10.30 и более
6	Челночный бег 3x10	8,2 и менее	8,5	8,6 и более	8,6 и менее	9,0	9,1 и более
7	Прыжок в длину с места	160 и более	14 0	30 и менее	1 55 и более	1 35	12 0 и менее
8	Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д)	8 и более	4	3 и менее	1 4 и более	6	5 и менее
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	340 и более	261	260 и менее	300 и более	221	220 и менее
10	Прыжок в высоту, см	110 и больше	90	85 и меньше	105 и больше	85	80 и меньше
11	Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 минуту	90 и больше	71	70 и меньше	110 и больше	91	90 и меньше
12	Метание мяча (150 г), м	34 и больше	21	20 и меньше	21 и больше	15	14 и меньше
13	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	22 и больше	12	11 и меньше	16 и больше	10	9 и меньше
14	Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	6.30 и меньше	7.39	7.40 и больше	7.00 и меньше	8.00	8.01 и больше
15	Бег на лыжах 2 км, мин	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
16	Метание набивного мяча (1 кг)	380 см	310 см	270 см	350 см	275 см	235 см
17	Поднимание туловища за 1 минуту	38 и более	32	26 и менее	28 и более	24	18

Раздел программы: Баскетбол

Таблица оценки тестов

5 классы

Наименование теста	«5»		«4»		«3»	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
«Змейка» с ведением мяча 2х15 м (сек.)	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег с ведением мяча 3х10 м (сек.)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	5	5	4	4	3	3
Передачи мяча в стену за 30 секунд (количество передач)	19	18	18	17	17	16

Раздел программы: Волейбол

Тесты по волейболу 5 классы

№	Наименование теста	«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача	10	7	5
3.	Подача мяча через Сетку (попадание в площадку) 10 подач	4	3	2
4.	Прием мяча от стены снизу.	4	3	2