**Критерии мониторинга учащихся по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **11** | **Бег 1000 м - мин** | 3,20 | 3,50 | 4,20 | 3,50 | 4,20 | 4,50 |
| **11** | **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **11** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **11** | **Бег 3000 м, мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| **11** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| **11** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **10** | **Бег 1000 м - мин** | 3,30 | 4,00 | 4,30 | 4,00 | 4,30 | 5,00 |
| **10** | **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **10** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **10** | **Бег 3000 м, мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  |
| **10** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| **10** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Бег 1000 м - мин** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4,10 | 4,40 | 5,10 |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,20 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **7** | **Бег 1000м - мин** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 4,30 | 5,00 | 5,30 |
| **7** | **Бег 60 м, секунд** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **7** | **Бег 2000 м, мин** | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Бег 1000м - мин** | 4,20 | 4,50 | 5,20 | 4,50 | 5,20 | 5,50 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени | | |  | | |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **5** | **Бег 1000м, мин** | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **4** | **Бег 30 м, секунд** | 5,9 | 6,2 | 6,7 | 6,2 | 6,7 | 7,2 |
| **4** | **Бег 1000м, мин** | 4,40 | 5,10 | 5,40 | 5,10 | 5,40 | 6,10 |
| **4** | **Бег 60 м, секунд** | 10,4 | 10,7 | 11,5 | 10,7 | 11,5 | 11,9 |
| **4** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 6 | 4 | 2 |  |  |  |
| **4** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 15 | 10 | 5 | 10 | 7 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **3** | **Бег 30 м, секунд** | 6,1 | 6,4 | 6,9 | 6,4 | 6,9 | 7,4 |
| **3** | **Бег 1000м, мин** | 4,50 | 5,20 | 5,50 | 5,20 | 5,50 | 6,20 |
| **3** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 5 | 3 | 1 |  |  |  |
| **3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 13 | 8 | 3 | 8 | 5 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **2** | **Бег 30 м, секунд** | 6,3 | 6,6 | 7,1 | 6,6 | 7,1 | 7,6 |
| **2** | **Бег 1000м, мин** | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 |
| **2** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 4 | 2 | 1 |  |  |  |
| **2** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 12 | 7 | 3 | 7 | 4 | 2 |