

Критерии мониторинга уровня физической подготовленности

разработал учитель физкультуры МБОУ "ССКОШИ VIII вида" Прошкин Е.А.

Уровень	баллы	Показатели по классам		
		1,2,3 класс	4,5,6 класс	7,8,9 класс
Бег (на скорость)				
Низкий уровень	1-3	9.0-10.0 сек.	10.0-11.0 сек	11.0-12.0 сек.
Средний уровень	4-7	7.0-8.0 сек.	9.0-10.0 сек.	9.0-10.0 сек.
Высокий уровень	8-10	5.0-6.0 сек.	8.0-9.0 сек.	7.0-8.0 сек.
Прыжки в длину (с места)				
Низкий уровень	1-3	60-80 см	120-130 см	140-165 см
Средний уровень	4-7	80-100 см	135-155 см	170-190 см
Высокий уровень	8-10	100-120 см	165-185 см	200-220 см
Метание теннисного мяча (на дальность)				
Низкий уровень	1-3	5-10 м	15-25 м	20-30 м
Средний уровень	4-7	15-20 м	25-35 м	30-45 м
Высокий уровень	8-10	25-30 м	35-40 м	45-60 м