

**Вводный мониторинг физического развития и физической
подготовленности учащихся, освоения учащимися 5 «Б» класса
основной образовательной программы в МАОУ СОШ № 15 им. Г.А.
Черного в 2023-2024 учебном году
НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Прыжок в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	+9	+5	+3	+12	+9	+6
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/ 60сек)	кол-во раз	35	30	20	30	20	15

№ п/п	Фамилия и имя	30 метров	Пресс (60 сек)	Отжимание подтягивание	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1	Аболихин Сергей	5,6 сек	36	6	+9	175
2	Антонова Полина	6,0сек	30	9	+12	159
3	Бауэр Семен	5,6 сек	35	5	+8	176
4	Бейфус Анфиса	6,1сек	26	9	+10	159
5	Грачев Матвей	5,8сек	33	5	+8	172
6	Джугарян Эдгар	5,7 сек	34	6	+8	173
7	Егизарян Хачик	5,7 сек	36	5	+9	175
8	Жарикова Элина	5,8 сек	30	16	+17	168
9	Жевлаков Филипп	5,6сек	35	8	+10	180
10	Зимогляд Ева	6,1сек	28	9	+11	159
11	Исмаилова Диана	6,0 сек	27	10	+11	160
12	Кацюба Станислав	5,9 сек	34	5	+7	172
13	Кирюников Ярослав	6,0 сек	32	3	+6	170
14	Костецкая Мария	6,0 сек	29	12	+10	164
15	Куцов Кирилл	6,1 сек	31	3	+7	169
16	Лопатина Полина	5,8 сек	31	15	+13	165
17	Меметалиева Анастасия	6,0 сек	29	12	+12	160
18	Миндибаев Давид	5,7 сек	37	6	+9	177
19	Норкин Александр	5,8 сек	35	6	+8	175
20	Овчиников Владислав	6,1 сек	34	3	+6	170
21	Парыгин Кирилл	6,1 сек	33	3	+5	169
22	Тищенко Никита	5,8 сек	36	6	+9	177
23	Федянина Ирина	5,9сек	29	13	+9	161
24	Цекон Арсений	5,8 сек	35	5	+8	178
25	Шпилев Ярослав	5,7 сек	37	7	+10	179

Директор МАОУ СОШ № 15



Т.И. Глухова

**Текущий мониторинг физического развития и физической
подготовленности учащихся, освоения учащимися 5 «Б» класса
основной образовательной программы в МАОУ СОШ № 15 им. Г.А.
Черного в 2023-2024 учебном году**

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Прыжок в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	+9	+5	+3	+12	+9	+6
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	кол-во раз	35	30	20	30	20	15

№ п/п	Фамилия и имя	30 метров	Пресс (60 сек)	Отжимание подтягивание	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1	Аболихин Сергей	5,5сек	38	8	+10	177
2	Антонова Полина	5,9сек	34	11	+13	161
3	Бауэр Семен	5,5 сек	39	7	+9	178
4	Бейфус Анфиса	6,0сек	30	10	+11	161
5	Грачев Матвей	5,7сек	35	6	+9	175
6	Джагарян Эдгар	5,6 сек	35	7	+9	175
7	Егизарян Хачик	5,6 сек	39	6	+9	177
8	Жарикова Элина	5,7 сек	33	17	+17	170
9	Жевлаков Филипп	5,5сек	37	9	+10	182
10	Зимогляд Ева	6,0сек	29	10	+11	161
11	Исмаилова Диана	5,9 сек	28	10	+11	164
12	Кацюба Станислав	5,9 сек	35	6	+8	173
13	Кирюников Ярослав	6,0 сек	34	5	+7	171
14	Костецкая Мария	6,0 сек	29	13	+12	166
15	Куцов Кирилл	6,0 сек	31	4	+7	171
16	Лопатина Полина	5,8 сек	33	15	+15	167
17	Меметалиева Анастасия	6,0 сек	30	12	+12	163
18	Миндибаев Давид	5,7 сек	38	7	+9	179
19	Норкин Александр	5,8 сек	36	6	+9	176
20	Овчиников Владислав	6,1 сек	34	5	+7	172
21	Парыгин Кирилл	6,1 сек	34	4	+6	169
22	Тищенко Никита	5,7 сек	37	7	+9	177
23	Федянина Ирина	5,9сек	31	13	+10	163
24	Цекоев Арсений	5,7 сек	37	6	+8	178
25	Шпилев Ярослав	5,7 сек	37	9	+10	181

Директор МАОУ СОШ № 15



Т.И. Глухова

**Итоговый мониторинг физического развития и физической
подготовленности учащихся, освоения учащимися 5 «Б» класса
основной образовательной программы в МАОУ СОШ № 15 им. Г.А.**

Черного в 2023-2024 учебном году

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Прыжок в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	+9	+5	+3	+12	+9	+6
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	кол-во раз	35	30	20	30	20	15

№ п/п	Фамилия и имя	30 метров	Пресс (60 сек)	Отжимание подтягивание	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1	Аболихин Сергей	5,4 сек	38	9	+10	178
2	Антонова Полина	5,8 сек	34	11	+13	164
3	Бауэр Семен	5,5 сек	39	8	+10	180
4	Бейфус Анфиса	6,0 сек	30	12	+12	163
5	Грачев Матвей	5,6 сек	35	7	+9	176
6	Джагарян Эдгар	5,6 сек	36	7	+9	178
7	Егизарян Хачик	5,6 сек	39	8	+10	179
8	Жарикова Элина	5,7 сек	35	17	+18	172
9	Жевлаков Филипп	5,5 сек	40	9	+10	184
10	Зимогляд Ева	6,0 сек	31	11	+12	162
11	Исмаилова Диана	5,9 сек	30	12	+12	164
12	Кацюба Станислав	5,8 сек	37	6	+9	176
13	Кирюников Ярослав	5,9 сек	35	6	+8	173
14	Костецкая Мария	5,8 сек	31	13	+14	167
15	Куцов Кирилл	6,0 сек	33	6	+8	174
16	Лопатина Полина	5,7 сек	36	15	+17	169
17	Меметалиева Анастасия	5,9 сек	32	12	+13	164
18	Миндибаев Давид	5,6 сек	38	8	+9	179
19	Норкин Александр	5,6 сек	37	7	+9	176
20	Овчиников Владислав	5,9 сек	36	6	+9	174
21	Парыгин Кирилл	6,1 сек	34	4	+6	171
22	Тищенко Никита	5,7 сек	37	7	+9	178
23	Федянина Ирина	5,9 сек	33	13	+12	165
24	Цеков Арсений	5,7 сек	37	6	+8	178
25	Шпилев Ярослав	5,5 сек	38	9	+10	183

Директор МАОУ СОШ № 15



Т.И. Глухова