

I. Выбери нужное слово.

1. Where ... you from?

- a) am b) are c) is

2. I ... got six friends.

- a) have b) has c) go

3. Does the cat ... mice?

- a) like b) likes c) liked

II. Поставь существительные во множественном числе.

Woman, cat, fox, foot, mouse

Curious Willy

Willy is a small boy. He is five. He is not a pupil. But he can read. And he is a curious boy. He likes to walk and watch. He often goes to the park.

In the park Willy sees twenty birds. The birds are grey. They fly in the sky. Then he sees a green frog. It is ugly. It can't skip but it can jump and swim in the river.

Willy sees a fat black cat. The cat can washes its face and sing songs. It likes to eat mice. Willy sees a fox. The fox is red and cunning. It likes to eat hens and cockerels. Then Willy meets his dog Rex. Rex is busy. He likes to eat meat and bones and play with Willy.

III. Why isn't Willy a pupil?

- a) he can't read b) a small boy c) he is five d) he is student

IV. Выбери правильный вариант.

1. The fox in the story likes to eat ...

- a) milk and meat b) hens and cockerels c) hens and mice

2. The birds in the story...

- a) sing songs b) fly and sing c) fly in the sky

3. The dog in the story likes...

- a) to play with Willy b) to play in the park. c) to play ball

4. The frog in the story is...

- a) big and ugly b) green and ugly c) green and big.

V. Ответь на письмо.

Dear John.

1. My name is _____. I am from _____. I am _____.
2. I live with _____
3. My birthday is on the _____
4. I like _____
5. I can _____. I have got _____
6. Your pen friend, _____

**Итоговая контрольная работа
по литературному чтению
I вариант**

Фамилия _____ Имя _____

Класс _____

Припасы

Всё лето геологи искали в тайге алмазы. Пришла осень. Начались дожди. Геологи стали собираться домой. Перед отъездом завхоз сообщил начальнику экспедиции, что осталось сто банок сгущёнки, три килограмма муки, мешок компота и ящик масла.

– Надо поставить склад-хранилище, – решил начальник.

Геологи взяли топоры, пилы и за три дня срубили хранилище. Склад получился вроде небольшой избушки без окон, с бревенчатыми стенами. Он был поставлен на четырёх тонких столбах так, чтобы медведь по ним не мог залезть в хранилище. Получился склад, как избушка на курьих ножках.

Уложили геологи припасы и убрали лестницу. Геологи ушли, а избушка осталась стоять в тайге.

Весной геологи вновь вернулись в тайгу искать алмазы, но расположились на другой стороне реки. Завхоз предложил молодому геологу Проньке сходить и принести ребятам сладенькой сгущёнки.

Пронька взял мешок, ружьё и отправился к старому хранилищу. Пронька шёл и свистел в костяной свисток – дразнил весенних рябчиков.

Вот и знакомое место. В груди у Проньки похолодело, а в голове вдруг стало очень горячо. Под избушкой стоял огромный бурый медведь. Передними лапами он расшатывал столб. В раскрытой двери что-то зашевелилось. Оттуда сам собой стал вылезать мешок муки. Медведь подхватил мешок, когтём продырявил дырку, поднял его и стал вытряхивать муку себе на голову. Вмиг он стал похож на огромный жёлтый одуванчик. Языком он хватал мучное облако и облизывался.

Из открытой двери склада вновь высунулась рука в лохматой варежке и бросила вниз банку сгущёнки. Медведь ловко подхватил её и с силой сдавил. Липкая сладкая масса полилась на язык медведицы. В это время ловко спустился медвежонок и подхватил банку с молоком. Он лизал её, словно сплющенный леденец.

Пронька отошёл в сторону и с другой стороны подошёл к медведям. Он поднял ружьё вверх и дважды выстрелил. Не успел заглухнуть выстрел, Пронька принялся кричать, громко смеяться, звать несуществующих друзей, он даже запел. Голос его звучал хрипло, но он отыскал лестницу и приставил её к складу. Он разыскал муку, сгущёнку, чернослив, сухие груши и яблоки, сложил всё в сумку. Слез Пронька на землю и подобрал сплюснутую банку сгущёнки, похожую на блин.

Теперь нужно поскорее уходить, и Пронька запел ещё громче...

(По
Ю.И.
Ковалю
)

1. О чём рассказывается в этом тексте? Отметь свой ответ знаком +
 1. Для медведей геологи делают припасы
 2. В поисках еды медведи натолкнулись на продуктовый склад геологов
 3. Экспедиция геологов осталась голодной из-за медведей
 4. Пронька проявил храбрость и мужество при встрече с медведями
2. Какие продукты остались у геологов после первой экспедиции?
3. В чём особенность построенного в тайге хранилища?
 1. оно построено из дерева
 2. оно строится за три дня
 3. оно построено на высоких и тонких столбах
 4. его издалика заметно
4. Какими словами называет автор помещение, которое построили геологи для сохранения продуктовых припасов?
5. Почему Пронька не стал стрелять в медведей?
 1. они занесены в «Красную книгу»
 2. медведи не представляли опасности, т.к. просто были голодны
 3. он промахнулся
6. Пронька – весёлый человек. Приведи два примера, подтверждающие это.
 - 1).
 - 2).
7. Для чего Пронька начал кричать, смеяться, звать несуществующих друзей, когда увидел медведей?
 4. чтобы привлечь внимание медведей
 5. чтобы его слышали люди, которые находились поблизости
 6. чтобы испугать медведей
 7. чтобы повеселиться
8. Выпишите предложение, подтверждающее то, что медведи съели не все припасы
9. Восстанови порядок описанных событий. Пункт с цифрой 1 – начало рассказа.
 1. Путешествие за припасами
 2. Приезд экспедиции через год
 3. Конец первой экспедиции
 4. Встреча с медведями

15. Как ты понимаешь предложение «В груди у Проньки похолодело, а в голове вдруг стало очень горячо»

16. Почему Пронька забрал с собой сплюсненную банку сгущёнки?

1. в ней осталась сгущёнка
2. хотел рассказать ребятам о происшествии и показать доказательство
3. для того, чтобы защититься от медведей
4. чтобы положить назад в хранилище

17. О чём главным образом хотел рассказать автор?

1. о том как голодают медведи в тайге
2. о неожиданностях, которые часто встречаются в тайге
3. о жизни геологов
4. о Проньке, его судьбе

18. Какой вывод можно сделать из прочитанного текста?

1. медведи не нападают на людей
2. в тайге надо всегда кричать и свистеть
3. в тайге надо всегда помнить о том, что вокруг много диких зверей
4. нельзя строить хранилища в тайге

**Итоговая контрольная работа
по литературному чтению
II вариант**

Фамилия _____ Имя _____

Класс _____

Пчела и муха

Вот какую притчу рассказал однажды старец Паисий Святогорец.

На лугу росло множество цветов. Здесь были и белые благоухающие лилии, и гиацинты, и высокие синие ирисы. И маленьким цветочкам тоже нашлось место в траве. Ветер наклонял их, весело колыхал траву и листья, и аромат разносился далеко-далеко!

Над поляной, над цветами трудились пчёлки. Они собирали сладкий нектар, чтобы подкормить молодняк в улье и запастись едой на долгую холодную зиму. Сюда-то и прилетела муха. Она недовольно жужжала и оглядывалась. Одна маленькая пчёлка, оказавшаяся здесь в первый раз, вежливо спросила муху:

– Не знаете ли вы, где здесь белые лилии?

Муха насупилась:

- Не видела я здесь никаких лилий!
– Как? – воскликнула пчёлка.
– Но мне говорили, что на этом лугу должны быть лилии!
– Цветов я тут не видела, – пробурчала муха.
– А вот недалеко, за лугом, есть одна канава. Вода там восхитительно грязная, а рядом столько пустых консервных банок! Тут к ним подлетела пчёлка постарше, державшая в лапках собранный нектар. Узнав, в чём дело, она сказала:
– Правда, я никогда не замечала, что за лугом есть канава, но я столько могу рассказать о здешних цветах!
– Вот видишь, – сказал отец Паисий.
– Бедняжка муха только и думает о грязных канавах, а пчёлка знает, где растёт лилия, где – ирис, а где – гиацинт. И люди так же. Одни похожи на пчёлку и во всём любят находить что-то хорошее, другие – на муху и во всём стремятся увидеть только дурное. А ты на кого хочешь быть похожим?
(По М. Алёшиной).

1. О чём рассказывается в этом тексте? Отметь свой ответ знаком +

1. На лугу росло множество разных цветов
2. О дружбе пчелы и мухи
3. О том, что все видят и замечают только то, что им интересно
4. О красивых цветах и грязных канавах

2. Какие цветы росли на лугу?

3. Для чего пчелы собирали сладкий нектар?

1. для собственного пропитания
2. подкормить молодняк и запастись едой на зиму
3. сделать из нектара мед
4. запастись едой на зиму

4. Каким словом характеризует действия пчёл автор?

1) Трудились;

2) Весело летали;

3) Грелись на солнце

5. В какое время года происходят события, описанные в тексте? (Возможны два верных ответа.)

1) Зима;

2) Весна;

3) Лето;

4) осень.

6. Пчела трудолюбивая. Приведи пример из текста, подтверждающий это.

7. Почему муха не видела на лугу лилий? (Возможны два ответа.)

1) Она оказалась на лугу в первый раз;

2) Лилии её не интересовали;

3) Её интересовала только грязная канава.

8. Выпишите предложение, подтверждающее то, что люди похожи на пчелу и муху.

9. Восстанови план прочитанного произведения. Пункт с цифрой 1 – начало рассказа.

___ «А ты на кого хочешь быть похожим?»

1 Ароматная поляна.

___ Разговор маленькой пчёлки с мухой.

___ Сбор нектара.

___ Каждый видит только то, что его интересует.

10. Какие слова подходят для замены выражения «*благоухающие лилии*»

1. неприятно пахли

2. красивые цветы

3. ароматные цветы

4. с приятным запахом

11. Что подразумевается под выражением «*Вода там восхитительно грязная*»

1. чудесная вода

2. хорошая и чистая вода

3. очень грязная вода

4. вода для питья

12. Как ты понимаешь выделенное выражение в предложении: «Ветер наклонял их, **весело колыхал траву и листья**, и аромат разносился далеко-далеко!»

1. дул сильный ветер

2. дул легкий ветерок

3. начался сильный ураган

4. дул сильный ветер и клонил траву и листья к земле

13. Определи жанр этого произведения:

1. сказка

2. басня

3. художественный рассказ

4. притча

5. научно-познавательный рассказ

14. Ответь на вопрос автора: «А ты на кого хочешь быть похожим?» Почему?

15. Как ты понимаешь предложение «Бедняжка муха только и думает о грязных канавах, а пчёлка знает, где растёт лилия, где – ирис, а где – гиацинт»

16. Почему пчела никогда не видела канаву за лугом?

1. никогда не летала за луг
2. ее интересовали цветы
3. была очень невнимательная
4. не смотрела по сторонам

17. О чём главным образом хотел рассказать автор?

1. о том, как пчелы собирают мед
2. о том, что одни люди похожи на пчёлку и во всём любят находить что-то хорошее, другие – на муху и во всём стремятся увидеть только плохое.
3. о жизни мух и пчел
4. о дружбе мухи и пчелы

18. Какой вывод можно сделать из прочитанного текста?

Предварительный просмотр:

1 вариант

Рекомендации по проверке и оценке выполнения заданий работы

Коды правильных ответов к заданиям с выбором ответа:

№ задания	1	3	5	7	9	10	11	12	13	16
№ ответа	2	3	2	3	4,3,1,5,2	2	1	3	3	4
Каждый верный ответ – 1 балл										

Задания № 2, 4, 6, 8, 14, 15 с кратким и с развёрнутым ответом проверяются и оцениваются следующим образом:

Если учащийся **приступал к выполнению** задания, учитель оценивает выполнение задания в соответствии с данной инструкцией. Балл, выставленный учителем, за выполнение задания, выставляется на полях проверочной работы справа от задания.

Если учащийся **не приступал** к выполнению задания, учитель выставляет на полях 0 баллов.

ЗАДАНИЕ № 2 1 балл – ответ принимается. В ответе дано правильное продолжение предложения: *сто банок сгущёнки, три килограмма муки, мешок компота и ящик масла.*

Допускается перечисления продуктов без указания количества.

0 баллов – ответ не принимается: в ответе не дано правильного указания на то, какие именно продукты остались, или перечислены не все.

ЗАДАНИЕ № 4 1 балл –

ответ принимается. В ответе приведены названия: *склад, хранилище, избушка.*

0 баллов – ответ не принимается: перечислены не все названия построенного помещения.

ЗАДАНИЕ № 6 2 балла – ответ

принимается, он представлен в полном объёме: ученик привёл два правильных примера, доказывающие то, что Пронька был весёлым человеком:

Первый пример: *свистел в костяной свисток – дразнил весенних рябчиков.*

Второй пример: *принялся кричать, громко смеяться, звать несуществующих друзей, он даже запел. Или: Пронька запел ещё громче.*

Если предложение выбрано правильно, но выписано не полностью или своими словами, ответ засчитывается как правильный.

В работе учащегося примеры могут быть записаны в любом порядке. **1 балл** – ответ принимается, но представлен не в полном объёме.

- В работе приведен только один пример из вышеперечисленных. Второй пример либо отсутствует вообще, либо приведённое в качестве примера утверждение не свидетельствует о весёлом характере Проньки: *подобрал сплюсненную банку.*

0 баллов – ответ не принимается, поскольку содержащиеся утверждения не являются доказательствами весёлого характера героя.

ЗАДАНИЕ № 8 1 балл – ответ

принимается: *Он разыскал муку, сгущёнку, чернослив, сухие груши и яблоки, сложил всё в сумку.*

0 баллов – ответ не принимается:

- Если предложение не подтверждает то, что после нашествия медведей остались припасы.
- А также ответ, не являющийся предложением из текста. Например, *Осталась мука, фрукты и т.п.*
- *Слез Пронька на землю и подобрал сплюсненную банку сгущёнки, похожую на блин.*

ЗАДАНИЕ № 14 2 балла – ответ

принимается. В ответе перечисляются всё необходимое для сохранения припасов в тайге: постройка склада, хранилища на высоких столбах, а также объяснение: чтобы медведи и другие крупные звери не забрались.

1 балл – в ответе перечисляются необходимые условия (склад на высоких столбах), но без объяснений.

0 баллов – ответ не принимается. Ответ не содержит достаточной информации. Например: *надо построить склад хранилище.*

ЗАДАНИЕ № 15

2 балла – ответ принимается:

- ответе даётся интерпретация чувств Проньки, которые объясняются: *он сильно испугался, т.к. увидел медведя (илидвигающийся мешок)*
- ответе содержится доказательство своей интерпретации чувств.

1 балл – ответ принимается, если в нём даётся интерпретация чувств Проньки, но без объяснения и доказательств: *испугался, почувствовал опасность.*

0 баллов – ответ не принимается:

- не содержится сведений о переживаниях Проньки: *он внимательно посмотрел, решил уйти, подумал, ему пришла мысль...*
- неверная интерпретация чувств героя: *разозлился, обрадовался...*

Баллы, освоенные обучающимся	Процент освоения заданий	Отметка
18-21 балл	86-100%	«5»
13-17 баллов	62-85%	«4»
8-12 баллов	38-61%	«3»
Менее 8 баллов	Менее 38%	«2»

Промежуточная аттестационная работа по математике для 3 класса

1 вариант

Базовый уровень

Задача 1.

В магазине было 115 белых гвоздик и 68 красных. Из всех гвоздик сделали букеты по 3 гвоздики в каждом. Сколько получилось букетов?

Задача 2.

Ширина прямоугольника 6 см, а длина на 2 см больше. **Начерти** этот прямоугольник. **Найди** его периметр и площадь.

№ 3.

Вычисли:

$$\begin{array}{lll} 75 : 5 = & 203 * 4 = & 720 : 240 = \\ 33 : 3 = & 900 : 30 = & 910 : 7 = \\ 23 * 4 = & 760 : 4 = & 500 : 25 = \end{array}$$

№ 4.

Выполни вычисления столбиком:

$$\begin{array}{ll} 345 + 267 & 134 * 7 \\ 610 - 345 & 819 : 3 \end{array}$$

Повышенный уровень

№ 5.

Сравни. Поставь знаки « $<$ », « $>$ » или « $=$ ».

$$1 \text{ кг} * 532 \text{ г} \qquad 5 \text{ м } 2 \text{ дм} * 25 \text{ дм}$$

$$1 \text{ сут} * 23 \text{ ч} \qquad 3 \text{ дм}^2 * 200 \text{ см}^2$$

$$6 \text{ дм } 3 \text{ см} * 630 \text{ мм} \qquad 3 \text{ ч} * 120 \text{ мин}$$

Задача 6.

Мальчик наловил пауков и жуков – всего 8 штук. Если пересчитать, сколько у них ног, то окажется 54. Сколько пауков и сколько жуков поймал мальчик?

Задача 1.

С одной грядки собрали 345 кг моркови, а с другой – 258 кг. Всю морковь разложили в мешки, по 9 кг в каждый. Сколько мешков потребовалось?

Задача 2.

Длина прямоугольника 7 см, а ширина на 2 см меньше. **Начерти** этот прямоугольник. **Найди** его периметр и площадь.

№ 3.

Вычисли:

$$\begin{array}{lll} 91 : 7 = & 305 * 3 = & 720 : 240 = \\ 66 : 6 = & 100 : 50 = & 910 : 7 = \\ 28 * 4 = & 960 : 4 = & 500 : 25 = \end{array}$$

№ 4.

Выполни вычисления столбиком:

$$\begin{array}{ll} 438 + 178 & 714 : 3 \\ 712 - 333 & 258 * 3 \end{array}$$

Повышенный уровень

№ 5.

Сравни. Поставь знаки « $<$ », « $>$ » или « $=$ ».

$$300 \text{ г} * 1 \text{ кг} \qquad 6 \text{ м } 3 \text{ дм} * 66 \text{ дм}$$

$$2 \text{ сут} * 40 \text{ ч} \qquad 6 \text{ дм}^2 * 600 \text{ см}^2$$

$$3 \text{ дм } 2 \text{ см} * 320 \text{ см} \qquad 100 \text{ мин} * 1 \text{ ч}$$

Задача 6.

На дворе гуляли куры и поросята. У всех 20 голов и 52 ноги. Сколько всего кур и сколько поросят?

Диктант.

В походе.

Стояло жаркое лето. Мы отправились в лес. Узкая тропинка привела нас в лесную глушь. Редко проникал сюда солнечный луч. Громадные ёлки стояли угрюмо. Они опустили свои могучие ветки. Тишь кругом.

Мы поспешили выйти на полянку. Она вся была залита светом. Радостные песни птиц встретили нас. В траве прыгали кузнечики. Прожужжали мохнатые шмели. Мы решили отдохнуть у берёзы. Она встретила нас зелёным шумом. *(62 слова)*

Слова для справок: проникал, кузнечики, прожужжали.

Грамматическое задание:

1. Укажите все изученные орфограммы.
2. Разберите по составу слова: тропинка, поспешили, радостные.
3. Выпишите три словосочетания существительных (мужского, женского, среднего рода) с прилагательными. Выделите окончания.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	12	4-8	2
Прыжок в длину с места, см	155см	115-135см	100 и мен	150 и бол	110-130см	85 и менее
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	3	1	12.5	6	2
Бег 30 м с высокого старта,	5.6 с	7.3-6.2 с	7.5 и бол	5.8 и мен	7.5 – 6.4 с	7.6 и более
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3по 10 м(с)	9.9	10.8-10.3	11.2	10.2	11.3-10.6	11.7
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладощками	Касание пола пальцами	Не касается пола	Касание пола ладощками	Касание пола пальцами	Не касается пола

Контрольно-измерительные материалы 2 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	12	4-8	2
Прыжок в длину с места, см	165см	125-145см	110 см	155	125-140см	100
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	3	1	12.5	6	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5.4 с	7.0-6.0 с	7.1	5.6	7.2 – 6.2 с	7.3
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3по 10 м(с)	9.1	10.0-9.5	10.4	11.2	10.7-10.1	11.2
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Не касается пола	Касание пола ладонями	Касание пола пальцам	Не касается пола

Контрольные нормативы. 3 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3-4	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	16	7-11	3
Прыжок в длину с места, см	175	130-150	110	160	135-150	110
Бег 30 м с высокого старта	5.4	7.0-6.0	7.1	5.6	7.2 – 6.2	7.3
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3 по 10 м(с)	8.8	9.9-9.3	10.2	10.8	10.3-9.7	10.8
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонками	Касание пола пальцам и	Не касается пола	Касание пола ладонкам и	Касание пола пальцами	Не касается пола

Контрольные нормативы. 4 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 30 м (сек)	6,6	6.5.	5,0	6,6	6,5	5,2
2.Прыжок в длину с места(см)	130	145	160	120	135	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	300	350	230	250	270
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.30	8.15	8.00	8.50	8.40	8,20
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
6.Сила кисти(кг)	10.0	15.0	20.0	9.0	14.0	18.0
7.Челночный бег 3*10 м(сек)	9.8	9.1	8.6	10.2	9.6	9.1
8.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	24	32	36	16	22	26
9.Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек.(кол-во раз)	12	16	20	8	11	13
10.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	-	-	-	5	7	14
11.Наклон вперед из положения, сидя(см)	+3	+5	+9	+6	+9	+12
12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	40	50	60	70	80	90
13.Бег 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
14.Прыжок в длину с разбега (см)	260	261	340	190	200	260
15.Прыжок в высоту (см)	85	90	110	80	85	105
16.Метание мяча150 г(м)	22	26	31	13	16	20
17.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
18.Бег на лыжах1 км.	8,15	7.45	6.45	8,30	8,20	7,30
19.Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	8	10	15	7	9	13
20. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	16	6	9	10
22.Броски в корзину стоя сбоку 1.5 (м) от щита (раз)	1	2	4	1	2	3
23.Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (с)	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.0

Контрольные нормативы

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 30 м (сек)	6,2	6,1	5,3	6,3	6,2	5,4
2.Прыжок в длину с места(см)	130	140	160	125	130	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8,50	9,59	8,50	10,30	10,29	9,00
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
6.Сила кисти(кг)	12	15	18	16	21	24
7.Челночный бег 3*10 м(сек)	8.6	8.5	8.2	9.1	9.0	8.6
8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.(кол-во раз)	26	32	38	18	24	28
9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.(кол-во раз)	22	12	11	9	10	16
10.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	3	4	8	7	9	15
11.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	2,0	5,0	7,0	4,0	7,0	10,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	70	89	90	90	91	110
13.Бег 60 м (сек)	12.0	11,6	10,5	12.9	12.3	11.0
14.Бег 1500 м (мин,сек)	8,30	8,10	7,50	9,00	8,30	8,10
15.Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
16.Прыжок в высоту (см)	85	90	110	80	85	105
17.Метание мяча 150 г(м)	24	27	32	13	15	17
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
19.Бег на лыжах 1 км.	8,15	7,45	6.45	8,40	8,20	7,30
20.Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	14	15	20	12	13	18
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	16	5	7	12
22.Броски в корзину стоя сбоку 1.5 от щита (раз)	2	3	5	2	3	4
23 Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (с)	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.0

Контрольные нормативы. 6 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 30 м (сек)	6,0	5.9	5,2	6,1	5.4	5,3
2.Прыжок в длину с места(см)	150	160	175	140	145	165
3.Метание набивного мяча(см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8,35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.31	4.31	4.30	7.11	5.11	5.10
6.Сила кисти(кг)	20	21	28	14	15	20
7.Челночный бег 3*10 м(сек)	8.6	8.1	8.2	9.0	8.0	8.4
8.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз)	27	33	39	19	25	29
9.Поднимание туловища из положения,лежа за 30 сек.(кол-во раз)	23	13	12	10	11	17
10.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	4	5	9	9	11	17
11.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	84	99	105	95	96	115
13.Бег 60 м (сек)	11,0	10.8	9.9	11,4	11.2	10,3
14.Бег 1500 м (мин,сек)	8,30	8,10	7,50	9,00	8,30	8,10
15.Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
16.Прыжок в высоту (см)	90	95	115	85	95	110
17.Метание мяча 150 г(м)	25	28	34	14	18	22
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
19.Бег на лыжах 2 км.	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	22	23	30	16	17	24
21.Сгибание разгибание рук в упоре лежа(раз)	12	14	20	7	8	14

Контрольные нормативы. 7 класс.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1 Бег 2000 м (с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.Прыжок в длину с места(см)	175	185	200	150	155	175
3.Метание набивного мяча (см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.35	7.55	7.10	8.55	12.00	11.30
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.16	4.21	4.20	7.01	5.05	5.00
6.Сила кисти (кг)	32	25	18,0	16	21	22
7.Челночный бег 3*10 м (сек)	8.4	8.3	7.8	8.8	8.7	8.2
8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	30	36	47	25	30	40
9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)	24	14	13	11	12	18
10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
11.Наклон вперед из положения, сидя (см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	94	95	105	104	105	120
13.Бег 60 м (сек)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
14.Бег 1500 м (мин, сек)	8,35	7.55	7,10	8.55	8,35	8,00
15.Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
16.Прыжок в высоту (см)	100	105	125	90	95	115
17.Метаниемяча150 г(м)	30	35	40	18	21	26
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	--
19.Бег на лыжах 3км.	18.45	17.45	16,30	22.30	21.30	19.30
20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	26	27	35	20	21	29
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	20	7	9	15
22. Бег на лыжах 5км.	28.00	27.15	26.00	-	-	-

Контрольные нормативы. 8 класс.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1 Бег 2000 м (с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.Прыжок в длину с места(см)	175	185	200	150	155	175
3.Метание набивного мяча (см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.35	7.55	7.10	8.55	12.00	11.30
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.16	4.21	4.20	7.01	5.05	5.00
6.Сила кисти (кг)	32	25	18,0	16	21	22
7.Челночный бег 3*10 м (сек)	8.4	8.3	7.8	8.8	8.7	8.2
8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	30	36	47	25	30	40
9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)	24	14	13	11	12	18
10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
11.Наклон вперед из положения, сидя (см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	94	95	105	104	105	120
13.Бег 60 м (сек)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
14.Бег 1500 м (мин, сек)	8,35	7.55	7,10	8.55	8,35	8,00
15.Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
16.Прыжок в высоту (см)	100	105	125	90	95	115
17.Метаниемяча150 г(м)	30	35	40	18	21	26
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	--
19.Бег на лыжах 3км.	18.45	17.45	16,30	22.30	21.30	19.30
20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	26	27	35	20	21	29
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	20	7	9	15
22. Бег на лыжах 5км.	28.00	27.15	26.00	-	-	-

Контрольные нормативы. 9 класс.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 2000 м (с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.Прыжок в длину с места(см)	175	185	200	150	155	175
3.Метание набивного мяча (см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.35	7.55	7.10	8.55	12.00	11.30
5.Бег 1000 м (мин,сек)	6.16	4.21	4.20	7.01	5.05	5.00
6.Сила кисти (кг)	32	25	18,0	16	21	22
7.Челночный бег 3*10 м (сек)	8.4	8.3	7.8	8.8	8.7	8.2
8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	30	36	47	25	30	40
9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)	24	14	13	11	12	18
10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
11.Наклон вперед из положения, сидя (см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	94	95	105	104	105	120
13.Бег 60 м (сек)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
14.Бег 1500 м (мин, сек)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
15.Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
16.Прыжок в высоту (см)	100	105	125	90	95	115
17.Метаниемяча150 г(м)	30	35	40	18	21	26
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	--
19.Бег на лыжах 3км.	18.45	17.45	16,30	22.30	21.30	19.30
20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	26	27	35	20	21	29
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	20	7	9	15
22. Бег на лыжах 5км.	28.00	27.15	26.00	-	-	-

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ. 10 класс.

Контрольные упражнения.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18.0
Бег 2000 м.	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
Бег 3000 м.	13.10	14.40	15.10	—	—	—
Прыжок в длину, см.	440	380	360	360	320	310
Прыжок в высоту, см.	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты, 500 гр. дев. 700 гр. юн.	38	32	27	21	17	13
Бег на лыжах мин, с.						
3 км.	---	---	---	17.30	18.45	19.15
5 км.	23.40	25.00	25.40	---	---	---
Подтягивание на высокой перекладине.	13	10	8	---	---	---
Подтягивание на низкой перекладине.	---	---	---	19	13	9
Бег челночный 3 по 10 м, с.	7.2	8.0	8.2	8.4	9,0	9,7
Прыжок в длину с места ,см.	230	210	200	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя, см.	13	8	6	16	9	7
Бег челночный 10 по 10 м, с.	27	28	30	-	-	-
Сгибание разгибание туловища, раз	26	22	18	16	10	9
Поднимание туловища из положения лежа (ко-во раз в мин)	50	40	30	40	30	20

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 11 класс.

Контрольные упражнения.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18.0
Бег 2000 м.	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
Бег 3000 м.	13.10	14.40	15.10	—	—	—
Прыжок в длину, см.	440	380	360	360	320	310
Прыжок в высоту, см.	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты, 500 гр. дев. 700 гр. юн.	38	32	27	21	17	13
Бег на лыжах мин, с.						
3 км.	---	---	---	17.30	18.45	19.15
5 км.	23.40	25.00	25.40	---	---	---
Подтягивание на высокой перекладине.	13	10	8	---	---	---
Подтягивание на низкой перекладине.	---	---	---	19	13	9
Бег челночный 3 по 10 м, с.	7.2	8.0	8.2	8.4	9,0	9,7
Прыжок в длину с места ,см.	230	210	200	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя, см.	13	8	6	16	9	7
Бег челночный 10 по 10 м, с.	27	28	30	-	-	-
Сгибание разгибание туловища, раз	26	22	18	16	10	9
Поднимание туловища из положения лежа (ко-во раз в мин)	50	40	30	40	30	20