

## Паспорт оценочных материалов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

1 класс

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
	Легкая атлетика	Контрольные нормативы
	Гимнастика	Контрольные нормативы
	Лыжная подготовка	Контрольные нормативы

### ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)

1 класс

#### Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и больше	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3*10м	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2	10,2 и меньше	10,6-11,3	11,7
Бег 1000 метров			без	учёта	времени	
Прыжок в длину с места	155	115-135	100	150	110-130	85
Метание малого мяча 150г (м)	8	4-7	Ближе 4	8	4-7	Ближе 4

#### Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	15 и более	8-14	Менее 8 раз	15 и более	8-14	Менее 8 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-

Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	12	4-8	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	8	5	8	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	3-5	1	12,5	6-9	2

### Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.		без	учёта	времени		
-----------------------	--	-----	-------	---------	--	--