**На уроках физической культуры контрольные нормативы и испытания являются основным инструментом определения качества физической подготовленности учащихся.**

**Предлагаю вам данные нормативные таблицы по всем разделам физкультуры.**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2012 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1- 4 классы (автор В.И.Лях.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

**1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **1 класс** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,6** | **7,3** | **7,5** |
| **д** | **5,8** | **7,5** | **7,6** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)                                               («+» — без учета времени)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **9.9** | **10.8** | **11.2** |
| **д** | **10.2** | **11.3** | **11.7** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **155** | **115** | **100** |
| **д** | **150** | **110** | **90** |
| **5** | **Выносливость 6 мин. бег** | **м** | **1100** | **730** | **700** |
| **д** | **900** | **600** | **500** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **4** | **2** | **1** |
| **9** | **Гибкость наклон вперёд из положения сидя** | **д** | **9+** | **3** | **1-** |
| **д** | **11.5+** | **6** | **2-** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **д** | **+** | **+** | **+** |
| **м** | **+** | **+** | **+** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** |  |  |  |
| **д** |  |  |  |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** |  |  |  |
| **д** |  |  |  |
| **14** | **Ходьба на лыжах 1 км.** |  | **+** | **+** | **+** |

**+ — без учёта**

**2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **2 — класс** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,4** | **7.0** | **7,1** |
| **д** | **5.6** | **7.2** | **7,3** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **9.1** | **10.0** | **10.4** |
| **д** | **9.7** | **10.7** | **11.2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **165** | **125** | **110** |
| **д** | **155** | **125** | **100** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)** | **м** | **80** | **75** | **70** |
| **д** | **70** | **65** | **60** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **70** | **60** | **50** |
| **д** | **80** | **70** | **60** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | **м** | **10** | **8** | **6** |
| **д** | **8** | **6** | **4** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **4** | **2** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **15** | **12** | **10** |
| **д** | **12** | **10** | **8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | **23** | **21** | **19** |
| **д** | **28** | **26** | **24** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **40** | **38** | **36** |
| **д** | **38** | **36** | **34** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** | **12** | **10** | **8** |
| **д** | **12** | **10** | **8** |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** | **2** | **3** | **1** |
| **д** | **4** | **2** | **1** |

**+ — без учёта**

**3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **3 класс** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,1** | **6,7** | **6,8** |
| **д** | **5,3** | **6,9** | **7,0** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **8.8** | **9.9** | **10.2** |
| **д** | **9.3** | **10.3** | **10.8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **175** | **130** | **120** |
| **д** | **160** | **135** | **110** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)** | **м** | **85** | **80** | **75** |
| **д** | **75** | **70** | **65** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **80** | **70** | **60** |
| **д** | **90** | **80** | **70** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | **м** | **13** | **10** | **7** |
| **д** | **10** | **7** | **5** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **5** | **3** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **18** | **15** | **12** |
| **д** | **15** | **12** | **10** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | **25** | **23** | **21** |
| **д** | **30** | **28** | **26** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **42** | **40** | **38** |
| **д** | **40** | **38** | **36** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** | **13** | **11** | **9** |
| **д** | **13** | **11** | **9** |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** | **6** | **4** | **2** |
| **д** | **5** | **3** | **1** |

**+ — без учёта**

**4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **4 класс** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,0** | **6,5** | **6,6** |
| **д** | **5,2** | **6,5** | **6,6** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | **5.50** | **6.10** | **6.50** |
| **д** | **6.10** | **6.30** | **650** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **8.6** | **9.5** | **9.9** |
| **д** | **9.1** | **10.0** | **10.4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **185** | **140** | **130** |
| **д** | **170** | **140** | **120** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)** | **м** | **90** | **85** | **80** |
| **д** | **80** | **75** | **70** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **90** | **80** | **70** |
| **д** | **100** | **90** | **80** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | **м** | **16** | **14** | **12** |
| **д** | **14** | **11** | **8** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **5** | **3** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **21** | **18** | **15** |
| **д** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | **28** | **25** | **23** |
| **д** | **33** | **30** | **28** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **44** | **42** | **40** |
| **д** | **42** | **40** | **38** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** | **15** | **14** | **13** |
| **д** | **14** | **13** | **12** |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** | **7** | **5** | **3** |
| **д** | **6** | **4** | **2** |