

Министерство просвещения Российской Федерации  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра  
Алексеевича»

403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,

р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2

т. 8-84468-4-79-55, E-mail: erzovka\_sosh@mail.ru

ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
Протокол № 1  
от 28.08 2018 г.  
Руководитель МО  
Л.А. Мединцова

СОГЛАСОВАНО  
старший методист  
В.Д.Тармакулина  
« 28 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Ерзовская СШ»  
В.В.Мединцов  
« 03 » 09 2018 г. № 468

**Контрольные нормативы и испытания**

**по**

**физической культуре**

**для учащихся начальной школы**

**(на основе федеральной комплексной программы**

**физического воспитания учащихся:**

**авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2017г.)**

*Учителя физической культуры МБОУ Ерзовской СШ  
Мединцова Лилия Александровна  
Мухина Екатерина Геннадьевна  
Вовк Александр Николаевич*

**2018-2019 учебный год**

## Пояснительная записка.

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 2017 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1- 4 классы (автор А.П.Матвеев 2017 г.) 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. ( см. таблицы).

### *Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств*

#### **1 – класс**

| Контрольные упражнения        | Мальчики |             |       | Девочки |            |       |
|-------------------------------|----------|-------------|-------|---------|------------|-------|
|                               | « 5 »    | « 4 »       | « 3 » | « 5 »   | « 4 »      | « 3 » |
| Челночный бег 3 x 10 м, с     | 9,9      | 10,3 – 10,8 | 11,2  | 10,2    | 10,6 -11,3 | 11,7  |
| Бег с высокого старта 30 м, с | 5,6      | 6,2 – 7,3   | 7,5   | 5,8     | 6,4 – 7,5  | 7,6   |
| Бег 1000 м, мин / с           | 332      |             |       | 374     |            |       |
| 6-минутный бег, м             | 1100     | 730 – 90    | 700   | 900     | 600 - 800  | 500   |

#### **2 - класс**

| Контрольные упражнения        | Мальчики          |           |       | Девочки |           |       |
|-------------------------------|-------------------|-----------|-------|---------|-----------|-------|
|                               | « 5 »             | « 4 »     | « 3 » | « 5 »   | « 4 »     | « 3 » |
| Челночный бег 3 x 10 м, с     | 9,8               | 10,2      | 10,6  | 10,4    | 10,8      | 11,5  |
| Бег с высокого старта 30 м, с | 6,2               | 6,8       | 7,2   | 6,3     | 6,9       | 7,3   |
| Бег 1000 м, мин / с           | 315               |           |       | 357     |           |       |
| 6-минутный бег, м             | 1150              | 800 - 950 | 750   | 950     | 650 - 850 | 550   |
| Бег 1000 м,                   | Без учета времени |           |       |         |           |       |
| Многоскоки 8 прыжков, м       | 9,0               | 7,0       | 5,0   | 8,8     | 6,8       | 4,8   |

### 3 – класс

| Контрольные упражнения        | Мальчики          |       |            | Девочки |       |           |
|-------------------------------|-------------------|-------|------------|---------|-------|-----------|
|                               | « 5 »             | « 4 » | « 3 »      | « 5 »   | « 4 » | « 3 »     |
| Челночный бег 3 х 10 м, с     | 9,1               | 9,8   | 10,4       | 9,6     | 10,4  | 11,0      |
| Бег с высокого старта 30 м, с | 5,7               | 6,2   | 7,0        | 5,8     | 6,3   | 7,2       |
| Многоскоки, 8 прыжков, м      | 12,5              | 9,0   | 6,0        | 12,1    | 8,8   | 5,0       |
| Бег 1000 м, мин / с           | 298               |       |            | 340     |       |           |
| Бег 1500 м                    | Без учета времени |       |            |         |       |           |
| 6-минутный бег, м             | 1200              | 800   | 850 - 1000 | 1000    | 600   | 700 - 900 |

### 4 - класс

| Контрольные упражнения    | Мальчики              |            |       | Девочки |            |       |
|---------------------------|-----------------------|------------|-------|---------|------------|-------|
|                           | « 5 »                 | « 4 »      | « 3 » | « 5 »   | « 4 »      | « 3 » |
| Бег 60м, с                | 10,6                  | 11,2       | 11,8  | 10,8    | 11,4       | 12,2  |
| Бег 30 м, с               | 5,0                   | 5,6 - 6,5  | 6,6   | 5,2     | 5,6 - 6,5  | 6,6   |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,6                   | 9,0 – 9,5  | 9,9   | 9,1     | 9,5 - 10,0 | 9,1   |
| Бег 1000 м, мин / с       | 281                   |            |       | 325     |            |       |
| Бег 2000 м                | Бег без учета времени |            |       |         |            |       |
| 6-минутный бег, м         | 1250                  | 900 - 1050 | 850   | 1050    | 750 - 950  | 650   |
| Метание мяча 150 гр., м.  | 27                    | 22         | 18    | 17      | 15         | 12    |
| Прыжок в длину, см        | 300                   | 260        | 220   | 260     | 220        | 180   |
| Прыжок в высоту, см       | 100                   | 90         | 80    | 95      | 90         | 80    |

## Пояснительная записка.

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 2017 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 5- 9 классы (автор А.П.Матвеев 2017 г.) 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. ( см. таблицы).

### 5 – класс

| Контрольные упражнения                          | Мальчики          |             |       | Девочки |           |       |
|-------------------------------------------------|-------------------|-------------|-------|---------|-----------|-------|
|                                                 | « 5 »             | « 4 »       | « 3 » | « 5 »   | « 4 »     | « 3 » |
| <b>Бег 60 м, секунд</b>                         | 10,2              | 10,5        | 11,3  | 10,3    | 11,0      | 11,5  |
| <b>Бег 30 м, секунд</b>                         | 5,7               | 6,0         | 6,5   | 5,9     | 6,2       | 6,6   |
| Челночный бег 3 x 10 м,с                        | 8,5               | 8,8 - 9,3   | 9,7   | 8,9     | 9,7 – 9,3 | 10,1  |
| Кросс 1500 м, мин / с<br>для бесснежных районов | 8,50              | 9,30        | 10,00 | 9,00    | 9,40      | 10,30 |
| <b>Бег 1000м, мин</b>                           | 4,30              | 5,00        | 5,30  | 5,00    | 5,30      | 6,00  |
| <b>Бег 500м, мин</b>                            | 2,15              | 2,50        | 2,65  | 2,50    | 2,65      | 3,00  |
| Бег 2000 м                                      | Без учета времени |             |       |         |           |       |
| 6-минутный бег, м                               | 1300              | 1000 - 1100 | 900   | 1100    | 850 - 100 | 700   |
| Метание мяча 150 гр., м.                        | 34                | 27          | 20    | 21      | 17        | 14    |
| Прыжок в длину, см                              | 340               | 300         | 260   | 300     | 260       | 220   |
| Прыжок в высоту, см                             | 110               | 100         | 85    | 105     | 95        | 80    |
| <b>Многоскоки, 8 прыжков, м</b>                 | 9                 | 7           | 5     |         |           |       |

### 6 класс

| Контрольные упражнения                           | Мальчики              |                |       | Девочки |               |       |
|--------------------------------------------------|-----------------------|----------------|-------|---------|---------------|-------|
|                                                  | « 5 »                 | « 4 »          | « 3 » | « 5 »   | « 4 »         | « 3 » |
| Бег 60м, с                                       | 9,8                   | 10,4           | 11,1  | 10,3    | 10,6          | 11,2  |
| Бег 30 м, секунд                                 | 5,5                   | 5,8            | 6,2   | 5,8     | 6,1           | 6,5   |
| Челночный бег 3 х 10 м,с                         | 8,3                   | 8,6 - 9,0      | 9,3   | 8,8     | 9,6 – 9,1     | 10,0  |
| Кросс 1500 м, мин / с<br>для бесснежных районов  | 8,00                  | 8,30           | 8,50  | 8,20    | 8,50          | 9,50  |
| Бег 1500 м, мин / с                              | 7,30                  | 7,50           | 8,10  | 8,00    | 8,20          | 8,40  |
| Бег 1000 м, мин / с                              | 256                   |                |       | 298     |               |       |
| Челночный бег 4х9 м, сек                         | 10,0                  | 10,5           | 11,5  | 10,3    | 10,7          | 11,5  |
| Бег 1000м - мальчики, мин<br>500м - девочки, мин | 4,20                  | 4,45           | 5,15  | 2,22    | 2,55          | 2,80  |
| Бег 2000 м                                       | Бег без учета времени |                |       |         |               |       |
| 6-минутный бег, м                                | 1350                  | 1100 -<br>1200 | 950   | 1150    | 900 -<br>1050 | 750   |
| Метание мяча 150 гр., м.                         | 36                    | 29             | 21    | 23      | 18            | 15    |
| Прыжок в длину, см                               | 360                   | 330            | 270   | 330     | 280           | 230   |

### 7 - класс

| Контрольные упражнения                          | Мальчики              |                |       | Девочки |               |       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|----------------|-------|---------|---------------|-------|
|                                                 | « 5 »                 | « 4 »          | « 3 » | « 5 »   | « 4 »         | « 3 » |
| Бег 60м, с                                      | 9,4                   | 10,2           | 11,0  | 9,8     | 10,4          | 11,2  |
| Бег 30 м, с                                     | 4,8                   | 5,6 – 5,2      | 5,9   | 5,0     | 6,0 – 5,4     | 6,2   |
| Челночный бег 3 х 10 м,с                        | 8,3                   | 8,6 - 9,0      | 9,3   | 8,7     | 9,5 – 9,0     | 10,0  |
| Кросс 2000 м, мин / с<br>для бесснежных районов | 13,0                  | 14,0           | 15,0  | 14,0    | 15,0          | 16,0  |
| Бег 1500 м, мин / с                             | 7,0                   | 7,30           | 8,0   | 7,30    | 8,0           | 8,30  |
| Бег 1000 м, мин / с                             | 243                   |                |       | 288     |               |       |
| Бег 2000 м                                      | Бег без учета времени |                |       |         |               |       |
| 6-минутный бег, м                               | 1400                  | 1150 -<br>1250 | 1000  | 1200    | 950 -<br>1100 | 800   |
| Метание мяча 150 гр., м.                        | 39                    | 31             | 23    | 26      | 19            | 16    |

|                    |     |     |     |     |     |     |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжок в длину, см | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

### 8 - класс

| Контрольные упражнения                   | Мальчики          |             |       | Девочки |             |       |
|------------------------------------------|-------------------|-------------|-------|---------|-------------|-------|
|                                          | « 5 »             | « 4 »       | « 3 » | « 5 »   | « 4 »       | « 3 » |
| Бег 60м, с                               | 8,8               | 9,7         | 10,5  | 9,7     | 10,2        | 10,7  |
| Бег 30 м, с                              | 4,7               | 5,1 - 5,5   | 5,8   | 4,9     | 5,9 - 5,4   | 6,1   |
| Челночный бег 3 х 10 м,с                 | 8,0               | 8,7 – 8,3   | 9,0   | 8,6     | 9,4 – 9,0   | 9,9   |
| Кросс 3000 м, мин, с                     | 16,30             | 17,30       | 18,30 | -       | -           | -     |
| 2000 м, мин, с<br>для бесснежных районов | -                 | -           | -     | 12,30   | 13,30       | 11,30 |
| Бег 2000 м, мин / с                      | 10,0              | 10,40       | 11,40 | 11,0    | 12,40       | 13,50 |
| Бег 1000 м, мин / с                      | 233               |             |       | 279     |             |       |
| Бег 3000 м                               | Без учета времени |             |       |         |             |       |
| 6-минутный бег, м                        | 1450              | 1200 - 1300 | 1050  | 1250    | 1000 - 1150 | 850   |
| Метание мяча 150 гр., м.                 | 42                | 37          | 28    | 27      | 21          | 17    |
| Прыжок в длину, см                       | 410               | 370         | 310   | 360     | 310         | 260   |

### 9 – класс

| Контрольные упражнения                   | Мальчики          |             |       | Девочки |             |       |
|------------------------------------------|-------------------|-------------|-------|---------|-------------|-------|
|                                          | « 5 »             | « 4 »       | « 3 » | « 5 »   | « 4 »       | « 3 » |
| Бег 60м, с                               | 8,4               | 9,2         | 10,0  | 9,4     | 10,0        | 10,5  |
| Бег 30 м, с                              | 4,5               | 4,9 - 5,3   | 5,5   | 4,9     | 5,8 - 5,3   | 6,0   |
| Челночный бег 3 х 10 м,с                 | 7,7               | 8,4 – 8,0   | 8,6   | 8,5     | 9,3 – 8,8   | 9,7   |
| Кросс 3000 м, мин, с                     | 15,30             | 16,30       | 17,30 | -       | -           | -     |
| 2000 м, мин, с<br>для бесснежных районов | -                 | -           | -     | 11,30   | 12,30       | 13,30 |
| Бег 2000 м, мин / с                      | 9,20              | 10,00       | 11,00 | 10,20   | 12,00       | 13,00 |
| Бег 1000 м, мин / с                      | 224               |             |       | 271     |             |       |
| Бег 3000 м                               | Без учета времени |             |       |         |             |       |
| 6-минутный бег, м                        | 1500              | 1250 - 1350 | 1100  | 1300    | 1050 - 1200 | 900   |
| Метание мяча 150 гр., м.                 | 45                | 40          | 31    | 28      | 23          | 18    |
| Прыжок в длину, см                       | 430               | 380         | 330   | 370     | 330         | 290   |

## Пояснительная записка.

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 2017 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 10 - 11классы (автор А.П.Матвеев 2017 г.) 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. ( см. таблицы).

### 10 – класс

| Контрольные упражнения         | Юноши             |             |       | Девушки           |             |       |
|--------------------------------|-------------------|-------------|-------|-------------------|-------------|-------|
|                                | « 5 »             | « 4 »       | « 3 » | « 5 »             | « 4 »       | « 3 » |
| Бег 100м, с                    | 14,5              | 14,9        | 15,5  | 16,5              | 17,0        | 17,8  |
| Бег 30 м, с                    | 4,4               | 5,1 – 4,8   | 5,2   | 4,8               | 5,3 - 5,9   | 6,1   |
| Челночный бег 3 x 10 м,с       | 7,3               | 7,7 - 8,0   | 8,2   | 8,4               | 8,7 - 9,3   | 9,7   |
| Бег 3000 м, мин / с ( юноши )  | 14,5              | 14,9        | 15,5  | -                 | -           | -     |
| 2000 м, мин / с ( девушки )    | -                 | -           | -     | 10,10             | 11,40       | 12,40 |
| Бег 1000 м, мин / с            | 216               |             |       | 265               |             |       |
| Бег 3000 м ( девушки )         | -                 | -           | -     | Без учета времени |             |       |
| Бег 5000 м ( юноши )           | Без учета времени |             |       | -                 | -           | -     |
| 6-минутный бег, м              | 1500              | 1300 - 1400 | 1100  | 1300              | 1050 - 1200 | 900   |
| Метание гранаты 500гр, м (дев) | -                 | -           | -     | 18                | 13          | 11    |
| Метание гранаты 700гр, м (юн)  | 32                | 26          | 22    | -                 | -           | -     |
| Прыжок в длину, см             | 440               | 400         | 340   | 375               | 340         | 300   |
| Прыжок в высоту, см            | 130               | 125         | 110   | 115               | 110         | 100   |

### 11 – класс

| Контрольные упражнения | Юноши |           |       | Девушки |           |       |
|------------------------|-------|-----------|-------|---------|-----------|-------|
|                        | « 5 » | « 4 »     | « 3 » | « 5 »   | « 4 »     | « 3 » |
| Бег 100м, с            | 14,2  | 14,5      | 15,0  | 16,0    | 16,5      | 17,0  |
| Бег 30 м, с            | 4,3   | 4,7 - 5,0 | 5,1   | 4,8     | 5,3 - 5,9 | 6,1   |

|                                                |                            |             |      |                            |             |       |
|------------------------------------------------|----------------------------|-------------|------|----------------------------|-------------|-------|
| Челночный бег 3 х 10 м,с                       | 7,2                        | 7,5 - 7,9   | 8,1  | 8,4                        | 9,3 – 8,7   | 9,6   |
| Челночный бег 10 х 10 м,с                      | 27                         | 28          | 30   | -                          | -           | -     |
| Бег 3000 м, мин / с ( юноши )                  | 13,0                       | 15,0        | 16,3 | -                          | -           | -     |
| 2000 м, мин / с ( девушки )                    | -                          | -           | -    | 10,00                      | 11,30       | 12,20 |
| Бег 1000 м, мин / с                            | 3,30                       | 3,40        | 3,55 | 262<br>4,22                |             |       |
| Бег 3000 м ( девушки )<br>Бег 5000 м ( юноши ) | - - -<br>Без учета времени |             |      | Без учета времени<br>- - - |             |       |
| 6-минутный бег, м                              | 1500                       | 1300 - 1400 | 1100 | 1300                       | 1050 - 1200 | 900   |
| Метание гранаты 500гр, м (дев)                 | - 38                       | - 32        | - 26 | 23 -                       | 18 -        | 12 -  |
| Метание гранаты 700гр, м (юн)                  |                            |             |      |                            |             |       |
| Прыжок в длину, см                             | 460                        | 420         | 370  | 380                        | 340         | 310   |
| Прыжок в высоту, см                            | 135                        | 130         | 120  | 120                        | 115         | 105   |

#### Используемая литература:

- 1). Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
- 2). Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2017. -№1- 8.
- 3). Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель»,
- 4). Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК,
- 5). Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2017 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022