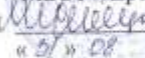


Министерство просвещения Российской Федерации
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра
Алексеевича»

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 31.08 2020 г.
Руководитель МО
 /Л.А. Мединцова

СОГЛАСОВАНО
старший методист
/В.Д.Тармакулина
« 31 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Ерзовская СШ»
 В.В.Мединцов
« 31 » 08 2020 г. № 128

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*

2020-2021 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 »
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 30 м, секунд	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 для бесснежных районов	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Бег 500м, мин	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
Многоскоки, 8 прыжков, м	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 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 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 - 1200	950	1150	900 - 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 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 - 1250	1000	1200	950 - 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 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 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 х 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 4,22		
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)	-	-	-	23	18	12
Метание гранаты 700гр, м (юн)	38	32	26	-	-	-
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