**Уровень физической подготовленности учащихся с учётом дифференцированного выполнения**

**норм и требований**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы 2 класс** | **Уровни развития, оценка** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«Лёгкая атлетика»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м с в/ст. (сек) | 6.0 | 6.6 | 7.1 | 6.3 | 6.9 | 7.4 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9.1 | 9.8 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 11.0 |
| Бег 1000 м, 1500 м | Без учёта времени | | | | | |
| Многоскоки – 8 прыжков (м) | 9.0 | 7.0 | 5.0 | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| Прыжки через скакалку | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника прыжка в длину с места | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки в длину с места (см) | 150 | 130 | 115 | 140 | 125 | 110 |
| Техника прыжка в длину с разбега | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки в высоту с прямого разбега | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см) | 70 | 65 | 60 | 65 | 60 | 55 |
| Техника метания мяча на дальность | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| Метание мяча на дальность | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| **«Силовая подготовка»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Подтягивания (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 13 | 8 | 6 |
| Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз/мин) | 28 | 26 | 24 | 23 | 21 | 19 |
| Поднимание согнутых и прямых ног из положения виса на г/стенке 10 раз | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **«Подвижные игры на основе баскетбола»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Техника ведения мяча в движении правой и левой рукой | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Броски мяча в цель | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника ведения, ловли и передачи мяча | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **«Гимнастика с основами акробатики»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Комбинация акробатических элементов | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника лазания по канату | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Опорный прыжок через г/козла | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы 3 класс** | **Уровни развития, оценка** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«Лёгкая атлетика»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м с в/ст. (сек) | 5.7 | 6.2 | 6.8 | 5.8 | 6.3 | 7.0 |
| Бег 1500 м | Без учёта времени | | | | | |
| Многоскоки – 8 прыжков (м) | 12.5 | 9.0 | 6.0 | 12.1 | 8.8 | 5.0 |
| Прыжки через скакалку | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки в длину с места (см) | 160 | 140 | 125 | 150 | 130 | 120 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| Прыжки в высоту с прямого разбега | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см) | 80 | 75 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| Техника метания мяча на дальность | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Метание мяча на дальность | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| **«Силовая подготовка»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз) | 13 | 10 | 7 | 10 | 7 | 5 |
| Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз/мин) | 30 | 28 | 26 | 25 | 23 | 21 |
| Поднимание согнутых и прямых ног из положения виса на г/стенке 10 раз | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **«Подвижные игры на основе баскетбола»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Техника ведения мяча в движении правой и левой рукой | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника ведения, бросок в щит и передача мяча | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **«Гимнастика с основами акробатики»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Техника кувырка вперёд | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника стойки на лопатках | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Комбинация акробатических элементов | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника лазания по канату | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Опорный прыжок через г/козла | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **«Лыжная подготовка»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Техника ступающего и скользящего шага с палками | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника попеременного двухшажного хода с палками | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника поворота переступанием | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника спуска в высокой стойке | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Ходьба на лыжах 1 км | Без учёта времени | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы 4 класс** | **Уровни развития, оценка** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«Лёгкая атлетика»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м с в/ст. (сек) | 5.4 | 6.0 | 6.6 | 5.5 | 6.2 | 6.8 |
| Бег 60 м с в/ст. (сек) | 10.6 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.6 | 12.2 |
| Бег 2000 м | Без учёта времени | | | | | |
| Многоскоки – 8 прыжков (м) | 15 | 14 | 13 | 14 | 13 | 12 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Прыжки в длину с места (см) | 165 | 155 | 145 | 155 | 145 | 135 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжки в высоту с прямого разбега | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см) | 100 | 90 | 80 | 95 | 90 | 80 |
| Техника метания мяча на дальность | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Метание мяча на дальность | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| **«Силовая подготовка»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Подтягивания (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |
| Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз) | 16 | 14 | 12 | 14 | 11 | 8 |
| Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз/мин) | 33 | 30 | 28 | 28 | 25 | 23 |
| Поднимание согнутых и прямых ног из положения виса на г/стенке 10 раз | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **«Подвижные игры на основе баскетбола»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Техника ведения мяча в движении правой и левой рук. | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника ведения, бросок в щит и передача мяча | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **«Гимнастика с основами акробатики»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Техника кувырка вперёд | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника стойки на лопатках | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Комбинация акробатических элементов | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника лазания по канату в три приёма | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Опорный прыжок через г/козла | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Строевые упражнения: повороты на месте | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **«Лыжная подготовка»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Техника ступающего и скользящего шага с палками | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника попеременного двухшажного хода с палками | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника поворота переступанием в движении | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Техника спуска в высокой стойке и подъём «лесенкой» | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Ходьба на лыжах 2 км | Без учёта времени | | | | | |