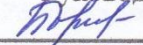


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №15 г.Балашова Саратовской области»


«Рассмотрено на заседании ШМО»

Руководитель ШМО

 / И.Н.Борщёва /
Протокол № 2 от « 2 » ноября 2018г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №15

 Т.И. Нестеркина/
Приказ № 397 от « 6 » ноября 2018г.



Демонстрационный вариант по физической культуре для 2-4 классов

Контрольные нормативы по физической культуре характеризуют следующие основные физические качества:

- ✓ Скоростную выносливость;
- ✓ Скоростно-силовую выносливость;
- ✓ Гибкость,

что в совокупности составляет общую выносливость.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Развитие этого качества дает гарантию, что движение может выполняться длительное время с одновременным быстрым восстановлением после нагрузки (бег на средние и длинные дистанции).

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению при субмаксимальных по скорости нагрузках (спортивные игры)

Скоростно-силовая выносливость – способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера (гимнастика)

Контрольные нормативы по физической культуре для учащихся 2-4 классов

2 класс

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4	9.7	10.4	11.2
2	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20	23	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110	135	125	100

3 класс

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4
2	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24	25	20	15
3	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120	145	130	110

4 класс

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8	9.1	9.6	10.2
2	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25	27	22	15
3	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125	150	135	115