

## Сдача нормативов

### 1. Тестовые нормативы по физической подготовке.

Зачет проводится по разделам «гимнастика» и «легкая атлетика». Зачет направлен на проверку уровня развития физических способностей: силовых, скоростных, скоростно- силовых, гибкости и координации. Физические способности оцениваются с помощью следующих упражнений: подъем туловища из положения лежа на спине за 30с., наклона туловища из положения сидя ноги врозь; сгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, бег 30м., челночный бег 3х10м..

Тестовые нормативы из раздела «гимнастика» учащиеся сдают на уроках физической культуры, после соответствующих общеразвивающих упражнений.

Условия проведения годовой промежуточной аттестации и инвентарь:

Упражнения прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, наклон туловища из положения сидя ноги врозь учащиеся сдают в спортивном зале. Остальные нормативы выполняются на спортивной площадке.

Инвентарь: секундомер, гимнастический мат, измерительная рулетка, беговая дорожка с соответствующей разметкой.

Сдача нормативов проходит в соответствии с правилами техники безопасности на занятиях: и погодными условиями. В случае, если на улице идет дождь, уроки проходят в спортивном зале, следовательно сдача норматива переносится на следующий урок.

Максимальный балл за контрольную работу и тестовые нормативы – 45б

Оценочная таблица практического раздела промежуточной аттестации 1-4 классов (7-10 лет)

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возр, лет	Уровень					
			Базовый и пониженный	повышенный	высокий	Базовый и повышенный	повышенный	высокий
			для мальчиков			для девочек		
Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3– 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5– 6,4	5,8 и менее
		8	7,1 –П–	7,0– 6,0	5,4 –П–	7,3 –П–	7,2– 6,2	5,6 –П–
		9	6,8 –П–	6,7– 5,7	5,1 –П–	7,0 –П–	6,9– 6,0	5,3 –П–
		10	6,6 –П–	6,5– 5,6	5,1 –П–	6,6 –П–	6,5– 5,6	5,2 –П–
Координация движений	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8– 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3– 10,6	10,2 и менее
		8	10,4 –П–	10,0 – 9,5	9,1 –П–	11,2 –П–	10,7– 10,1	9,7 –П–
		9	10,2 –П–	9,9– 9,3	8,8 –П–	10,8 –П–	10,3 – 9,7	9,3 –П–
		10	9,9 –П–	9,5– 9,0	8,6 –П–	10,4 –П–	10,0 – 9,5	9,1 –П–
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и менее	115– 135	155 и более	85 и менее	110– 130	150 и более
		8	110 –П–	125– 145	165 –П–	90 –П–	125– 140	155 –П–
		9	120 –П–	130– 150	175 –П–	110 –П–	135– 150	160 –П–
		10	130 –П–	140– 160	185 –П–	120 –П–	140– 155	170 –П–
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750– 900	1100 и более	500 и менее	600– 800	900 и более
		8	750 –П–	800– 950	1150 –П–	550 –П–	650– 850	950 –П–
		9	800 –П–	850 – 1000	1200 –П–	600 –П–	700– 900	1000 –П–
		10	850 –П–	900 – 1050	1250 –П–	650 –П–	750– 950	1050 –П–
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1	3– 5	+9 и более	2 и менее	6– 9	12,5 и более
		8	1	3– 5	+7,5 –П–	2 –П–	5– 8	11,5 –П–
		9	1	3– 5	7,5 –П–	2 –П–	6– 9	13,0 –П–
		10	2	4– 6	8,5 –П–	3 –П–	7–10	14,0 –П–
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.)	7	1	2– 3	4 и более	2 и менее	4– 8	12 и более
		8	1	2 – 3	4 –П–	3 –П–	6–10	14 –П–
		9	1	3 – 4	5 –П–	3 –П–	7–11	16 –П–
		10	1	3 – 4	5 –П–	4 –П–	8–13	18 –П–