

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Манская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Манская СОШ»)**


**Рассмотрено:**

На заседании методического объединения  
учителей начальных классов

протокол № 4

от « 03 » 04 2024г.

Руководитель методического объединения

 /Т.И.Каптур/

**Итоговые контрольные нормативы по физической культуре (практика)  
1-4 классы**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Воз-рост, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3*10 м, с	7	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		8	10,4	10.0-9.5	8,8	10,8	10,3-9,7	9,5
		9	10,2	9,9 – 9,3	8,6	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	10.0	9.7-9.2	8.8	10.6	10.1-9.6	9.2
		11	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
2	Прыжки в длину с места, см	7	110	125-145	165	100	125-140	155
		8	120	130-150	175	110	135-150	160
		9	130	140-160	185	120	140-155	165
		10	168	171-180	190	130	151-160	170
		11						
3	Наклон вперёд из положения стоя, см	7	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
		8	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	13
		9	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	14
		10	3	6-7	9.0	4	11-13	15
		11	4	7-8	9.2	5	14-15	16
4	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девочки).	7	1	2 – 3	4	3	6 – 8	14
		8	1	3 – 4	5	3	7 – 11	16
		9	1	3 – 4	5	4	8 – 13	18
		10	2	5	6	5	13-15	20
		11	3	6	7	6	16-18	22