

Класс	Программа	Методические рекомендации, поурочные разработки	Оценочные средства (оценочные материалы)/КИМы*	Учебник	Электронные материалы, дополнительные материалы
1-4	1. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 класс, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2021 год.	1. Журнал «Физкультура и спорт»	1. Нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» Министерство спорта РФ 2015-2022г. 2. Показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура», МОУДОД «Центр дополнительного образования детей по физической культуре» Пермь 2008г.	1-4 классы — Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2021.- (Школа России)	1. Сайт: gto.ru3.

Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 1-4 классов по учебному предмету «Физическая культура»

Тестовые упражнения — оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка							
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ				
			«5»		«3»	«5»		«3»		
	Быстрота	1. Бег 30 м с высокого старта, сек.	7		6,0 и менее	6,1-70	и более	6,2 и менее	6,3-72	7,3 и более
			8	2	5,7 и менее	5,8-68	6,9 и более	6,0 и менее		более

			9	з	5,6 и менее	5,7 - 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9-67	6,8 более
			10	4	5,4 и менее	5,5-62	6,3 и более	5,6 и менее		6,6 более
		2.Бег 60 м с высокого старта, сек.	10	4	10,6 и менее	11,2-11 7	и более	10,8 и менее	11,612,1	12,1 и более
2	Скоростно — силовые	3.Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	7		125 и более	по- 120	105 и менее	120 и более	115- 105	100 менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115- 130	и менее
			9	з	155 и более	во- 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 менее
			10	4	170 и более	145 - 165	и менее	160 и более	155	и менее
		4.Прыжок в длину с разбега, способом «Согнув ноги», см	8	2	260	240	220	200	180	160
			9	3	280	260	240	220	200	180
			10	4	300	280	260	240	220	200
		5 .Прыжок в высоту способом «Перешагива ния», см	8	2	80	75	70	75	70	
			9	з	95	90	85	80	75	70
			10	4	100	95	90	85	80	75
		б.Метание мяча (150 ГР),	7		12	10	8	10	8	
			8	2	15	12	10	12	10	8

		с разбега на дальность	9	з	18	15	12	15	12	10
			10	4	21	18	15	18	15	12
		7 .Поднимани е туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7		35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19-28	18 и менее
			8	2	37 и более	- 36	20 и менее	31 и более	21 -30	20 и мене е
			9	з	40 и более	25-29	25 и менее	34 и более	26-33	25 и мене е

			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 менее		
3	Координация	8. Челночный бег 4 х 9 м, сек,	7		12, 0 и менее	12,1-13,8	13, 9 и более	12, 4 и менее	12,5-14,0	14,1 более		
			8	2	и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более		
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	и менее	11,5-12,7	12,8 более		
				4	10,5 и менее	10,6-11,4	и более	10,9 и менее	11,0-11,7	более		
		9. Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	7		60	50	40	70	60			
			8	2	70	60	50	80	70	60		
			9	3	80	70	60	90	80	70		
			10	4	90	80	70	100	90	80		
		4	Выносливость	10. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7		900 м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее
					8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее
1000 м, мин/сек	9				3	5,20 и менее	5,20-5,55	5,5 5 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 более	
					4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,2 0 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 более	
12. Ходьба на лыжах км, мин.	7			1	Без учёта времени							
	8			2	8,10 и менее	8, 9,15	9,1 5 и более	8,2 5 и менее	8,26-9,20	9,21 более		
	9			3	7,1 5 и менее	7,16-8,15	8,1 5 и более	7,4 5 и менее	7,46-8,50	8,51 и более		
				4	7,0 0 и менее	7,01-8,00	8,0 0 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	и более		
5	Сила			3 Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса	7		4 и более	2-3		10 и более		менее
					8	2	4 и более	2-3		12 и более	7- 11	6 и менее

		лёжа, раз(дев.)	9	3	5 и более	3 - 4		и более		и менее
			10	4	5 и более	3 - 4		16 и более	10-15	и менее
б	Гибкость	14.Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7		5 и более	2 - 4	и менее	10 и более		менее
			8	2	5 и более	2 - 4	и менее	10 и более		менее
			9	3	6 и более	2- 5	и менее	12 и более	6 - 11	5 менее
			10	4	7 и более	2 - 6	и менее	15 и более		и менее

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 и 60 м с точностью до десятой.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

4. Прыжок в длину с разбега

Оборудование: Прыжковая яма с песком, рулетка

Описание теста. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания. Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

участник, не выполнив прыжка, пробежал через брусок (или сбоку от него) через линию измерения;

- участник допустил заступ или наступил на линию измерения;
- участник выполнил отталкивание сбоку от бруска;
- участник во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка участник возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке участник применил любую форму сальто;
- участник просрочил время, выделенное ему на попытку.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии (бруска) до ближайшей точки следа, оставленного любой частью тела (в т.ч. руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

5. Метание мяча (150 ГР), с разбега на дальность

Оборудование: мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Описание теста. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки.

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Результат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

■ Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается): -
отсутствие касания локтями бедер (коленей);

■ отсутствие касания лопатками мата; - ПШЛьцы
разомкнуты из «замка»; - смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

8. Прыжки через скакалку.

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух норах одновременно, вращая скакалку вперед. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;

- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

9. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

Описание теста. По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, СкоЛЬКО ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

10. Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11. Ходьба на лыжах 1 км

Оборудование: Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

12. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины; - отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; - поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)

Оборудование: Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; - поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

13. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде

судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски. результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра