

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 88
ИМЕНИ А.БОРОДИНА И А.КОЧЕВА»

РАССМОТРЕНО

МО учителей естественных наук, физкультуры, ОБЖ и технологии МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева» (протокол № 1 от 04.09.2023_г.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева»

Смолонская М.А.
(ФИО)

УТВЕРЖДЕН

Приказ МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева»

от 05.09. 2023_№ 266_

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1-4 классы

Разработчики:

Бебякин В.В.

Столбов Л.А.

Стащенко О.А.

Северск 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 88
ИМЕНИ А.БОРОДИНА И А.КОЧЕВА»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по физической культуре
для 1-4 класса

Разработчики:
Бебякин В.В.
Столбов Л.А.
Сташенко О.А.

Северск 2023

**Комплекты контрольно-оценочных средств
в соответствии с примерным перечнем
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебного предмета)

1 класс

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств.**

№ п/ п	Нормативы; испытания.		1 класс (ГТО 6-8 лет)		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.) или	м	5,6(6,0)	7,3(6,7)	7,5(6,9)
		д	5,8(6,2)	7,5(6,8)	7,6(7,1)
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,9(9,2)	10,8(10,0)	11,2(10,3)
		д	10,2(9,5)	11,3(10,4)	11,7(10,6)
3	1000 м ГТО	м	5,20	6,40	7,10
		д	6,0	7,05	7,35
4	Бег 500 м (мин,сек.)	м	2.50	3.05	3.35
		д	3.15	3.45	4.15
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1
		д	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	м	18(17)	14(10)	6(7)
		д	9(11)	7(6)	4(4)
7	Гибкость наклон вперёд из положения сидя (стоя)	м	+9(+7)	+3(+3)	-1(+1)
		д	+11(+9)	+6(+5)	-2(+3)
8	Прыжок в длину с места (см)	м	140(140)	115(120)	100(110)
		д	135(135)	110(115)	85(105)
9	Метания теннисного мяча в цель с дистанции 6 метров (количество попаданий) ГТО	м	4	3	2
		д	3	2	1
10	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек(1 минуту ГТО) (кол-во раз)	д	18(35)	14(24)	8(21)
		м	15(30)	11(21)	7(18)
11	Бег на лыжах 1 км. ГТО	м	8,00	9,00	10,15
		д	8,30	9,30	11,00

**Комплекты контрольно-оценочных средств
в соответствии с примерным перечнем
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебного предмета)

2 класс

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств.**

№ п/ п	Нормативы; испытания.		2 класс (ГТО 9-10 лет)		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.) или	м	5,4(5,4)	7,0(6,0)	7,1(6,2)
		д	5,6(5,6)	7,2(6,2)	7,3(6,4)
2	Бег 60 м (сек.) ГТО	м	10,4	11,5	11,9
		д	10,8	12,0	12,4
3	1000 м ГТО	м	4,50	5,50	6,10
		д	5,10	6,20	6,30
4	Бег 500 м (мин,сек.)	м	2,35	3,00	3,25
		д	3,05	3,40	4,05
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	3(5)	2(3)	1(2)
		д	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	м	20(22)	12(13)	7(10)
		д	11(13)	6(7)	4(5)
7	Гибкость наклон вперёд из положения сидя (стоя)	м	+10(+8)	+5(+4)	0(+2)
		д	+14(+11)	+7(+5)	0(+3)
8	Прыжок в длину с места (см)	м	147(160)	125(140)	110(130)
		д	142(150)	125(130)	90(120)
9	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,1(8,5)	10,0(9,3)	10,4(9,6)
		д	9,7(8,7)	10,7(9,5)	11,2(9,9)
10	Метания мяча	м	15(27)	12(22)	10(19)
		д	12(18)	10(15)	8(13)
11	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек(1 минуту ГТО) (кол-во раз)	д	20(42)	15(32)	10(27)
		м	18(36)	14(27)	8(24)
12	Бег на лыжах 1 км. ГТО	м	6,45	7,45	8,15
		д	7,30	8,20	10,00
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	м	35	30	25
		д	40	35	30

14	Прыжок в высоту	м	80	75	70
		д	70	65	60

**Комплекты контрольно-оценочных средств
в соответствии с примерным перечнем
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебного предмета)

3 класс

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/ п	Нормативы; испытания.		3 класс (ГТО 9-10 лет)		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.) или	м	5,1(5,4)	6,7(6,0)	6,8(6,2)
		д	5,3(5,6)	6,9(6,2)	7,0(6,4)
2	Бег 60 м (сек.) ГТО	м	10,4	11,5	11,9
		д	10,8	12,0	12,4
3	1000 м ГТО	м	4,50	5,50	6,10
		д	5,10	6,20	6,30
4	Бег 500 м (мин,сек.)	м	2,25	3,00	3,20
		д	3,05	3,20	3,55
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	4(5)	2(3)	1(2)
		д	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	м	24(22)	13(13)	8(10)
		д	12(13)	8(7)	5(5)
7	Гибкость наклон вперед из положения сидя (стоя)	м	+10(+8)	+5(+4)	-5(+2)
		д	+14(+11)	+7(+5)	0(+3)

8	Прыжок в длину с места (см)	м	157(160)	130(140)	120(130)
		д	150(150)	135(130)	110(120)
9	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,8(8,5)	9,9(9,3)	10,2(9,6)
		д	9,3(8,7)	10,3(9,5)	10,8(9,9)
10	Метания мяча	м	18(27)	15(22)	12(19)
		д	15(18)	12(15)	10(13)
11	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек(1 минуту ГТО) (кол-во раз)	д	24(42)	16(32)	11(27)
		м	20(36)	15(27)	10(24)
12	Бег на лыжах 1 км. ГТО	м	6,45	7,45	8,15

		д	7,30	8,20	10,00
--	--	---	------	------	-------

13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	м	40	35	30
		д	45	40	35

**Комплекты контрольно-оценочных средств
в соответствии с примерным перечнем
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебного предмета)

4 класс

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс (ГТО 11-12 лет)		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.) или	м	5,0(5,1)	6,5(5,5)	6,6(5,7)
		д	5,2(5,3)	6,5(5,8)	6,6(6,0)
2	Бег 60 м (сек.) ГТО	м	10,6(9,5)	11,2(10,4)	11,8(10,9)
		д	10,8(10,1)	11,4(10,9)	12,2(11,3)
3	1500 м ГТО	м	6,50	8,05	8,20
		д	7,14	8,29	8,55
4	Бег 500 м (мин,сек.)	м	2,15	3,00	3,20
		д	2,55	3,20	3,45
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	5(7)	3(4)	2(3)
		д	-	-	-
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	м	26(28)	15(18)	9(13)
		д	13(14)	9(9)	5(7)
7	Гибкость наклон вперёд из положения сидя (стоя)	м	+10(+9)	+5(+5)	0(+3)
		д	+15(+13)	+8(+6)	0(+4)

8	Прыжок в длину с места (см)	м	167(180)	140(160)	130(150)
		д	157(165)	140(145)	120(135)
9	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,6(7,9)	9,5(8,7)	9,9(9,0)
		д	9,1(8,2)	10,0(9,1)	10,4(9,4)
10	Метания мяча	м	21(33)	18(26)	15(24)

		д	18(22)	15(18)	12(16)
11	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек(1 минуту ГТО) (кол-во раз)	д	24(46)	18(36)	11(32)
		м	21(40)	17(30)	10(28)
12	Бег на лыжах 2 км. ГТО	м	12,3	13,50	14,10
		д	13,30	14,40	15,00

13	Прыжок в высоту (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	м	45	40	35
		д	50	45	40

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791368

Владелец Федоров Ян Владиславович

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024