*МБОУ «Толстихинская СОШ»*

*Рассмотрено на заседании МО*

*(протокол от 30.08.2024г.№2)*

*Контрольно измерительные материалы по физической культуре*

*для 1-4х класс*

*на 2024-2025 учебный год*

*Приложение к рабочей программе по предмету «Физическая культура»*

*(УМК под редакцией В.И.Лях)*

*Составитель: Алтунин А.В.*

*2024 год*

 **Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

***1 – 4 класс Мальчики***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольное упражнение*** | ***Класс*** | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** |
| Челночный бег 3 х 10 м/с | 1  | 9,9 | 10,3 – 10,8 | 11,2 |
| 2  | 9,1 | 9,5 – 10,0 | 10,4 |
| 3  | 8,8 | 9,3 – 9,9 | 10,2 |
| 4  | 8,6 | 9,0 – 9,5 | 9,9 |
| Прыжок в длину с места (см) | 1  | 155 | 135 – 115 | 100 |
| 2  | 165 | 145 – 125 | 110 |
| 3  | 175 | 150 – 130 | 120 |
| 4  | 185 | 160 – 140 | 130 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 1  | 9 | 3 – 5 | 1 |
| 2  | 7,5 | 3 – 5 | 1 |
| 3  | 7,5 | 3 – 5 | 1 |
| 4  | 8,5 | 4 – 6 | 2 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз) | 1  | 4 | 2 – 3 | 1 |
| 2  | 4 | 2 – 3 | 1 |
| 3  | 5 | 3 – 4 | 1 |
| 4  | 5 | 3 – 4  | 1 |

 **Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

***1 – 4 класс Девочки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольное упражнение*** | ***Класс*** | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** |
| Челночный бег 3 х 10 м/с | 1  | 10,2 | 10,6 – 11,3 | 11,7 |
| 2  | 9,7 | 10,1 – 10,7 | 11,2 |
| 3 | 9,3 | 9,7 – 10,3 | 10,8 |
| 4  | 9,1 | 9,5 – 10,0 | 10,4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 1  | 150 | 130 – 110 | 85 |
| 2  | 155 | 140 – 125 | 90 |
| 3  | 160 | 150 – 135 | 110 |
| 4  | 170 | 155 – 140 | 120 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 1  | 12,5 | 6 – 9 | 2 |
| 2  | 11,5 | 5 – 8 | 2 |
| 3  | 13,0 | 6 – 9 | 2 |
| 4  | 14,0 |  7 – 10 | 3 |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол. раз) | 1  | 12 | 4 – 8 | 2 |
| 2  | 14 | 6 – 10 | 3 |
| 3  | 16 | 7 – 11 | 3 |
| 4  | 18 | 8 – 13  | 4 |