

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

№ п/п	Нормативы; испытания.		"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
4	Бег 60 м. (сек.).	м	7	10	13
		д	5	7	10
5	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
6	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

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

№ п/п	Нормативы; испытания.		"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120

3	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
4	Бег 60 м. (сек.).	м	12	14	16
		д	8	11	14
5	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
6	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

Источники: <http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk/normativyi-1-2-3-4-5-klass.html>

Используемая литература:

- 1) Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,**
- 2) Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. -№1- 8.**
- 3) Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель»,**
- 4) Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК,**
- 5) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич**