**Контрольные нормативы для учащихся 1-2 классов**

**1. Что такое физическая культура?**  
А. Прогулка на свежем воздухе  
**Б.** Занятия физическими упражнениями, играми, спортом  
В. Выполнение упражнений  
  
**2. Что помогает проснуться нашему организму утром:**  
А. Будильник  
**Б.** Утренняя зарядка  
В. Завтрак  
  
**3. Заниматься физкультурой нужно?**  
А. Чтобы не болеть  
**Б.** Чтобы стать сильным и здоровым  
В. Чтобы быстро бегать  
  
**4. Физические качества человека - это:**  
А. Вежливость, терпение, жадность  
**Б.** Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость  
В. Грамотность, лень, мудрость

**5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)**  
Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие  
  
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглёр Велосипедист  
  
**6. Закончи речёвку про закаливание.**  
Солнце, воздух и ..***вода*** - наши ..***лучшие друзья***.  
  
**7. Для чего нужны физкультминутки?**  
**А**. Снять утомление  
Б. Чтобы проснуться  
В. Чтобы быть здоровым  
  
**8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**  
А. Предметы для игры  
Б. Школьные принадлежности  
**В.** Спортивный инвентарь  
  
**9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это …**  
А. Режим питания  
**Б.** Режим дня  
В. Двигательная активность  
  
**10. Выбери лишний предмет**  
А. Обруч  
Б. Мяч  
**В.** Телефон  
  
**11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**  
А. Для удовольствия  
**Б.** Для разогрева мышц к основной нагрузке  
В. Для красоты тела  
  
**12. Виды построений на уроке физической культуры?**  
А.Линейка  
Б.Квадрат  
**В**.Шеренга, круг, колонна  
  
**13. Какие бывают Олимпийские игры?**  
**А.** Зимние и летние  
Б. Весенние и осенние  
В. Осенние и зимние  
  
**14. На каких частях тела можно измерить пульс?**  
\_*запястье, шея, висок, сердце* \_\_\_\_\_\_\_  
  
**15. На какие три части делится урок физической культуры**  
**А.** Вводная, основная, заключительная  
Б. Начало, середина, конец  
В. Разминка, основа, рефлексия

**Нормативы по физкультуре для учащихся 1-2 классов**

1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Упражнение 1 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 6.2 | 6.9 | 7.0 | Бег на 30 метров (сек) | 6.7 | 7.4 | 7.5 |
| 9.9 | 10.5 | 11.0 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| Без учета времени | | | Бег на 1000 метров | Без учета времени | | |
| 1000 | 900 | 800 | Шестиминутный бег (м) | 700 | 600 | 500 |
|  | | |  |  | | |
| 9 | 7 | 5 | Многоскоки 8 прыжков (м) | 8 | 6 | 4.8 |
| 140 | 115 | 100 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 110 | 90 |
| 20 | 15 | 10 | Метание мяча 150 г (м) | 15 | 10 | 5 |
| 295 | 235 | 195 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 245 | 220 | 200 |
| 3 | 2 | 1 | Метание в цель с 6 м / 5 попыток | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 30 | 20 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 50 | 40 | 30 |
| 16 | 14 | 11 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 14 | 12 | 9 |
| 30 | 25 | 15 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 20 | 15 | 12 |
| 4 | 2 | 1 | Подтягивание из виса (раз) |  | | |
| 12 | 7 | 5 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | 10 | 5 | 3 |
| 10 | 8 | 5 | Отжимания от пола (раз) | 8 | 5 | 3 |
| +6 | +3 | +1 | Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) | +7 | +5 | +3 |

2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | **Упражнение 2 класс** | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** |  | | **5** | | **4** | **3** |
| 5.9 | 7.0 | 7.2 | Бег на 30 метров (сек) | | 6.6 | | 7.2 | 7.4 |
| 9.1 | 10.0 | 10.4 | Челночный бег 3х10 м (сек) | | 9.7 | | 10.7 | 11.2 |
| 12.0 | 12.8 | 13.2 | Челночный бег 4х9 м (сек) | | 12.4 | | 12.8 | 13.2 |
| Без учета времени | | | | Бег на 1000 метров | | Без учета времени | | |
| 1050 | 950 | 850 | Шестиминутный бег (м) | | 750 | | 650 | 550 |
| 10 | 8 | 6 | Многоскоки 8 прыжков (м) | | 9 | | 7 | 5 |
| 150 | 125 | 110 | Прыжок в длину с места (см) | | 140 | | 115 | 100 |
| 60 | 50 | 40 | Прыжок в высоту (см) | | 50 | | 40 | 35 |
| 60 | 50 | 30 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | | 65 | | 55 | 40 |
| 40 | 36 | 32 | Приседания (кол-во раз/мин) | | 36 | | 32 | 28 |
| 23 | 18 | 13 | Метание мяча 150 г (м) | | 16 | | 12 | 7 |
| 15 | 12 | 10 | Метание теннисного мяча (м) | | 12 | | 10 | 8 |
| 310 | 245 | 215 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | | 280 | | 215 | 175 |
| 4 | 2 | 1 | Метание в цель с 6 м / 5 попыток | | 3 | | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 1 | Подтягивание из виса (раз) | |  | | | |
| 14 | 9 | 7 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | | 11 | | 7 | 5 |
| 18 | 10 | 2 | Вис на согнутых руках (сек) | | 12 | | 6 | 2 |
| 11 | 9 | 5 | Отжимания от пола (раз) | | 9 | | 5 | 3 |
| 18 | 15 | 12 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | | 16 | | 13 | 10 |
| 32 | 27 | 18 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | | 22 | | 18 | 15 |
| +7 | +4 | +2 | Наклон вперёд сидя, ноги вместе(см) | | +8 | | +6 | +4 |