

**Промежуточная аттестация по физической культуре 3 «б» класса  
(06.05.2025г.)**

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

№			3 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Бег 10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Бег 20 м (сек.)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
		д	18	15	12
9	Метание (м.)	м	15	12	10
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	22	20	18
11	Бег 50 м (сек.)	м	42	40	38
		д	40	38	36

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444161

Владелец Кызласова Елена Геннадьевна

Действителен с 20.02.2026 по 20.02.2027