**Учебные нормативы**

**по лыжной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 класс | | | | | | |
| 5(1км) | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 6 класс | | | | | | |
| 6(1км) | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 6(2км) | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 7 класс | | | | | | |
| 7(1км) | 6.00 | 6.30 | 7.30 | 6.30 | 7.00 | 8.00 |
| 7(2км) | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 8 класс | | | | | | |
| 8(1км) | 5.30 | 6.00 | 7.00 | 6.00 | 6.30 | 7.30 |
| 8(2км) | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 13.00 | 13.30 | 14.30 |
| 8(3км) | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |
| 9 класс | | | | | | |
| 9(1км) | 5.00 | 5.30 | 6.30 | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 9(2км) | 11.30 | 12.00 | 13.00 | 12.30 | 13.00 | 14.00 |
| 9(3км) | 17.30 | 18.00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| 10 класс | | | | | | |
| 10(1км) | ….. | …. | ….. | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 10(2км) | 10.00 | 11.00 | 12.30 | 12.00 | 12.30 | 13.30 |
| 10(3км) | 15.30 | 16.30 | 18.00 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 10(5км) | 27.00 | 29.00 | 31.00 | ….. | ….. | ….. |
| 11 класс | | | | | | |
| 11(1км) | ------ | ----- | ------- | 5.30 | 6.00 | 6.30 |
| 11(2км) | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
| 11(3км) | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| 11(4км) | 20.00 | 22.00 | 24.00 | ---- | ---- | ------ |
| 11(5км) | 25.00 | 27.00 | 29.00 | ----- | ------ | ------ |

**Учебные нормативы**

**по ВОЛЕЙБОЛУ**

**Передача сверху над собой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 8 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 |
| 5 | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| 6 | 12 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | 14 | 12 | 10 | 10 | 8 | 6 |
| 8 | 16 | 14 | 12 | 12 | 10 | 8 |
| 9 | 18 | 16 | 14 | 14 | 12 | 10 |
| 10 | 20 | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 |
| 11 | 22 | 20 | 18 | 18 | 16 | 16 |

**Учебные нормативы**

**по ВОЛЕЙБОЛУ**

**Прием снизу над собой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 |
| 5 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 6 |
| 6 | 11 | 10 | 9 | 9 | 8 | 7 |
| 7 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 |
| 8 | 13 | 12 | 11 | 11 | 10 | 9 |
| 9 | 14 | 13 | 12 | 12 | 11 | 10 |
| 10 | 15 | 14 | 13 | 13 | 12 | 11 |
| 11 | 16 | 15 | 14 | 14 | 13 | 12 |

**Учебные нормативы**

**по ВОЛЕЙБОЛУ**

**Передача сверху в парах над сеткой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 |
| 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 |
| 10 | 11 | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 |
| 11 | 12 | 11 | 10 | 11 | 10 | 9 |

**Учебные нормативы**

**по ВОЛЕЙБОЛУ**

**Прием снизу после набрасывания мяча над сеткой**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 8 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| 9 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 |
| 11 | 10 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 |

**Учебные нормативы**

**по ВОЛЕЙБОЛУ**

**Верхняя или нижняя подача (из 10 подач)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 7 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 8 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 9 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| 10 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| 11 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров, сек. | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Бег 30 метров, сек. | 4.8 | 5.0 | 5.3 | 5.1 | 5.3 | 5.7 |
| Прыжки в длину с места, см. | 210 | 200 | 190 | 195 | 180 | 170 |
| Прыжки в длину с разбега, см. | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Метание малого мяча 150 гр.с разбега, метр | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Бег 2000 метра, мин. | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10. 20 | 12.00 | 13.00 |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз | 10 | 8 | 7 | 20 | 15 | 10 |

**Учебные нормативы**

**по легкой атлетике**

**9 класс**

**Учебные нормативы**

**по легкой атлетике**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 метров, сек. | 14.2 | 14.5 | 15.0 | ***16.0*** | ***16.5.*** | ***17.0*** |
| Бег 30 метров, сек. | 4.6 | 4.8 | 5.1 | ***4.7*** | ***4.9*** | ***5.2*** |
| Прыжки в длину с места, см. | 240 | 220 | 210 | ***220*** | ***210*** | ***205*** |
| Прыжки в длину с разбега, см. | 460 | 420 | 370 | ***380*** | ***340*** | ***310*** |
| Прыжок в высоту с разбега, м | 140 | 135 | 120 | ***120*** | ***115*** | ***105*** |
| Метание гранаты с разбега, метр | 38 | 32 | 26 | ***23*** | ***18*** | ***12*** |
| Бег 2000,3000 метра, мин. | 13.00 | 15.00 | 16.30 | ***10.0*** | ***11.30*** | ***12.20*** |
| Поднимание туловища, подтягивание раз | 12 | 10 | 8 | ***25*** | ***20*** | ***15*** |

**Учебные нормативы**

**по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров, сек. | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Бег 30 метров, сек. | 4.9 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 5.4 | 5.8 |
| Прыжки в длину с места, см. | 200 | 190 | 180 | 195 | 180 | 170 |
| Прыжки в длину с разбега, см. | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| Прыжок в высоту с разбега, м | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| Метание малого мяча 150 гр.с разбега, метр | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Бег 2000 метра, мин. | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз | 9 | 7 | 6 | 15 | 10 | 6 |

**8 класс**

**Учебные нормативы**

**по легкой атлетике 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 метров, сек. | 14.5 | 14.9 | 15.5 | ***16.0*** | ***16.5.*** | ***17.0*** |
| Бег 30 метров, сек. | 4.7 | 4.9 | 5.2 | ***4.9*** | ***5.0*** | ***5.4*** |
| Прыжки в длину с места, см. | 215 | 205 | 195 | ***205*** | ***195*** | ***190*** |
| Прыжки в длину с разбега, см. | 440 | 400 | 340 | ***380*** | ***340*** | ***310*** |
| Метание гранаты с разбега, метр | 32 | 26 | 22 | ***23*** | ***18*** | ***12*** |
| Бег 3000 метра, мин. | 15.00 | 16.00 | 17.00 | ***10.0*** | ***11.30*** | ***12.20*** |
| Прыжок в высоту с разбега, м | 1.35 | 1.25 | 1.15 | ***120*** | ***115*** | ***105*** |
| Поднимание туловища, подтягивание, раз | 11 | 9 | 8 | ***25*** | ***20*** | ***15*** |
| Кросс 800 метров, мин. | 2.37 | 2.47 | 3.00 | ***\_\_\_*** | ***\_\_\_\_*** | ***\_\_\_\_*** |

**Учебные нормативы**

**по легкой атлетике**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров, сек. | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| Бег 30 метров, сек. | 5.2 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 |
| Прыжки в длину с места, см. | 185 | 175 | 160 | 175 | 160 | 140 |
| Прыжки в длину с разбега, см. | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту с разбега, м | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание малого мяча 150 гр.с разбега, метр | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Бег 2000 метра, мин. | Без учета времени | | | | | |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |

**Учебные нормативы**

**по легкой атлетике**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров, сек. | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Бег 30 метров, сек. | 5.1 | 5.3 | 5.8 | 5.4 | 5.8 | 6.2 |
| Прыжки в длину с места, см. | 190 | 186 | 173 | 180 | 165 | 150 |
| Прыжки в длину с разбега, см. | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Прыжок в высоту с разбега, м | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| Метание малого мяча 150 гр.с разбега, метр | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| Бег 2000 метра, мин. | Без учета времени | | | | | |
| Бег 1500 метров, мин. | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |

**Учебные нормативы**

**по легкой атлетике**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров, сек. | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.0 |
| Бег 30 метров, сек. | 5.0 | 5.2 | 5.6 | 5.3 | 5.6 | 6.0 |
| Прыжки в длину с места, см. | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега, см. | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега, м | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| Метание малого мяча 150 гр.с разбега, метр | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Бег 2000 метра, мин. | Без учета времени | | | | | |
| Бег 1500 метров, мин. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз | 8 | 6 | 5 | 19 | 15 | 11 |

**Региональные нормативные требования по физической подготовленности 5 – 9 класс**

***ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ***5*** | 55 | 45 | 40 | 40 | 35 | 30 |
| ***6*** | 55 | 50 | 45 | 45 | 40 | 35 |
| ***7*** | 60 | 55 | 50 | 50 | 45 | 40 |
| ***8*** | 65 | 60 | 55 | 60 | 50 | 45 |
| ***9*** | 60 | 55 | 50 | 50 | 45 | 40 |

**Региональные нормативные требования по физической подготовленности 5 – 9 класс**

***ТРОЙНОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ***5*** | 500 | 480 | 440 | 420 | 400 | 380 |
| ***6*** | 580 | 550 | 460 | 440 | 420 | 400 |
| ***7*** | 560 | 520 | 500 | 480 | 460 | 420 |
| ***8*** | 560 | 520 | 500 | 480 | 440 | 420 |
| ***9*** | 620 | 580 | 560 | 520 | 480 | 460 |