**Критерий выставления оценок успеваемости по разделам учебной программы.**

**«Отлично» -** если ответ на поставленный вопрос по существу

правилен и полон.

**«Хорошо» -** если ответ на поставленный вопрос по существу

правилен, но не достаточно полон или изложен с

несущественными по смыслу ошибками.

**«Удовлетворительно» -** если ответ на поставленный вопрос в

основном правилен, но изложен неполно или

с отдельными существенными ошибками.

**«Неудовлетворительно» -** если ответ не раскрывает существа

поставленного вопроса.

**Критерий выставления оценок успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки)**

**«Отлично» -** если упражнение выполнено согласно описанию, без

ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные

ошибки при приземлении (со снаряда, через козла, коня)

**«Хорошо» -** если упражнение выполнено согласно описанию, но

были допущены незначительные ошибки.

**«Удовлетворительно» -** если упражнение выполнено согласно

описанию, но были допущены значительные ошибки.

**«Неудовлетворительно» -** если упражнение не выполнено

или искажено.

**Ориентировочные нормативы для проверки уровня физической подготовленности учеников 5 класса. (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования  упражнений | Един.  изме-  рения | 5 | | | 4 | | | | 3 | | | 2 | | |
| 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Выносливость. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 1 км. | мин.с | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 5.20 | | 5.30 | 5.45 | 6.00 | 6.15 | 6.30 | 7.00 |
| 2 | Бег на 1.5 км | мин.с | 7.00 | 7.10 | 7.20 | 7.30 | 7.40 | 7.50 | | 8.00 | 8.15 | 8.30 | 8.45 | 9.00 | 10.00 |
| 3 | Бег на 2 км | мин.с | 10.00 | 10.10 | 10.20 | 10.30 | 10.40 | 10.50 | | 11.00 | 11.15 | 11.30 | 11.45 | 12.00 | 12.30 |
| 4 | 6-мин. бег | метров | 1250 | 1200 | 1150 | 1100 | 1050 | 1000 | | 950 | 900 | 850 | 800 | 700 | 600 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км. | мин.с | 14.00 | 14.10 | 14.20 | 14.30 | 14.45 | 15.00 | | 15.15 | 15.30 | 15.45 | 16.00 | 16.30 | 17.00 |
| 6 | Плавание 50 м | мин.с | Без учета времени | | | | | | | | | | | | |
| Силовые | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Подтягивание (вис) | кол-во | 7 | - | 6 | - | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 8 | Лазание по канату | сек | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| 9 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа | кол-во | 10 | - | 9 | - | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Поднимание туловища  из положения лежа  руки за голову | кол-во | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание ног до угла 90 | раз | 6 | - | 5 | - | 4 | | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| Скоростно-силовые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Прыжки в длину  с места. | см | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 120 |
| 13 | Прыжки в длину  с разбега | см | 340 | 330 | 320 | 310 | 300 | | 290 | 280 | 270 | 260 | 250 | 225 | 200 |
| 14 | Прыжки в высоту. | см | 105 | - | 100 | - | 95 | | - | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 60 |
| 15 | Метание мяча  150 гр | м | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 13 | 10 |
| 16 | Бросок набивного мяча | см | 300 | 290 | 280 | 270 | 260 | | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | 180 |
| 17 | Прыжок на скакалке  за 15 сек | раз | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | | 24 | 22 | 20 | 17 | 14 | 11 | 8 |
| Скоростные | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Бег на 30 метров | сек | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 6.0 | | 6.1 | 6.2 | 6.3 | 6.4 | 6.5 | 7.0 | 7.5 |
| 19 | Бег на 60 метров | сек | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 11.0 | | 11.2 | 11.6 | 12.0 | 12.4 | 12.8 | 13.2 | 14.0 |
| 20 | Бег на 100 метров | сек | Без учета времени. | | | | | | | | | | | | |
| Координационные. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Челночный бег 3x10м | сек | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 | | 9.4 | 9.6 | 9.8 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 12.0 |
| 22 | Челночный бег 4x15м | сек | 19.4 | 19.8 | 20.2 | 20.6 | 21.0 | | 21.5 | 22.0 | 22.5 | 23.0 | 23.5 | 24.0 | 25.0 |
| 23 | Последовательное  выполнение 5 кувырков | сек | 9.0 | .5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 15.0 |
| 24 | Бросок малого мяча в стандартную мишень | м | 12 | - | 11 | - | 10 | | - | 9 | - | 8 | - | 7 | - |
| Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Наклон вперед из  положения стоя | см | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| Ловкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Прыжок, вскок в упор присев, соскок прогнувшись | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Прыжок ноги врозь  через козла | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |

**Ориентировочные нормативы для проверки уровня физической подготовленности учеников 6 класса. (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования  упражнений | Един.  изме-  рения | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Выносливость. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 1 км. | мин.с | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.10 | | 5.20 | 5.30 | 5.45 | 6.00 | 6.15 | 6.30 |
| 2 | Бег на 1.5 км | мин.с | 7.00 | 7.10 | 7.20 | 7.30 | 7.40 | 7.50 | | 8.80 | 8.15 | 8.30 | 8.45 | 9.00 | 10.00 |
| 3 | Бег на 2 км | мин.с | 9.40 | 9.50 | 10.00 | 10.10 | 10.20 | 10.30 | | 10.45 | 11.00 | 11.15 | 11.30 | 12.00 | 12.30 |
| 4 | 6-мин. бег | метр | 1300 | 1240 | 1170 | 1100 | 1050 | 1000 | | 950 | 900 | 850 | 800 | 700 | 600 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км. | мин.с | 14.00 | 14.10 | 14.20 | 14.30 | 14.45 | 15.00 | | 15.15 | 15.30 | 15.45 | 16.00 | 16.30 | 17.00 |
| 6 | Плавание 50 м | мин.с | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | | 1.45 | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| Силовые | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Подтягивание (вис) | кол-во | 8 | - | 7 | - | 8 | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 8 | Лазание по канату | сек | 11 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 18.0 |
| 9 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа | кол-во | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Поднимание туловища  из положения лежа  руки за голову | кол-во | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 |
| 11 | Поднимание ног до угла 90 | раз | 7 | - | 6 | 5 | - | | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 |
| Скоростно-силовые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Прыжки в длину  с места. | см | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 130 |
| 13 | Прыжки в длину  с разбега | см | 360 | 350 | 340 | 330 | 320 | | 310 | 300 | 285 | 270 | 255 | 240 | 220 |
| 14 | Прыжки в высоту. | см | 115 | - | 110 | - | 105 | | - | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 70 |
| 15 | Метание мяча  150 гр | м | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 15 |
| 16 | Бросок набивного мяча | см | 320 | 310 | 300 | 290 | 280 | | 270 | 260 | 250 | 240 | 230 | 215 | 200 |
| 17 | Прыжок на скакалке  за 20 сек | раз | 46 | 44 | 42 | 40 | 37 | | 34 | 31 | 28 | 24 | 20 | 15 | 10 |
| Скоростные | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Бег на 30 метров | сек | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.7 | | 5.8 | 5.9 | 6.0 | 6.1 | 6.2 | 6.5 | 7.0 |
| 19 | Бег на 60 метров | сек | 9.8 | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | | 10.8 | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 12.0 | 12.5 |
| 20 | Бег на 100 метров | сек | Без учета времени. | | | | | | | | | | | | |
| Координационные. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Челночный бег 3x10м | сек | 8.2 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | | 9.2 | 9.4 | 9.6 | 9.8 | 10.0 | 10.5 | 11.0 |
| 22 | Челночный бег 4x15м | сек | 19.0 | 19.4 | 19.8 | 20.2 | 20.6 | | 21.0 | 21.4 | 22.0 | 22.5 | 23.0 | 24.0 | 25.0 |
| 23 | Последовательное  выполнение 5 кувырков | сек | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 15.0 |
| 24 | Бросок малого мяча в стандартную мишень | м | 13 | - | 12 | - | 11 | | - | 10 | - | 9 | - | 8 |  |
| Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Наклон вперед из  положения стоя | см | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | - | 3 | - | 2 | - | 1 | - |
| Ловкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Прыжок согнув ноги через коня | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Прыжок ноги врозь  через козла | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |

**Ориентировочные нормативы для проверки уровня физической подготовленности учеников 7 класса. (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования  упражнений | Един.  изме-  рения | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Выносливость. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 1 км. | мин.с | 4.10 | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | | 5.10 | 5.20 | 5.30 | 5.45 | 6.00 | 7.00 |
| 2 | Бег на 1.5 км | мин.с | 6.50 | 7.00 | 7.10 | 7.20 | 7.30 | 7.40 | | 7.50 | 8.00 | 8.15 | 8.30 | 8.45 | 9.00 |
| 3 | Бег на 2 км | мин.с | 9.20 | 9.30 | 9.40 | 9.50 | 10.00 | 10.00 | | 10.15 | 10.30 | 10.45 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| 4 | 6-мин. бег | метров | 1350 | 1300 | 1250 | 1200 | 1150 | 1100 | | 1050 | 1000 | 950 | 900 | 800 | 700 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км. | мин.с | 13.00 | 13.20 | 13.40 | 14.00 | 14.20 | 14.40 | | 15.00 | 15.20 | 15.40 | 16.00 | 16.30 | 17.00 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км | мин.с | 20.00 | 20.20 | 20.40 | 21.00 | 21.20 | 21.40 | | 22.00 | 22.20 | 22.40 | 23.00 | 23.30 | 24.00 |
| 7 | Плавание 50 м | мин.с | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| Силовые | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Подтягивание (вис) | кол-во | 9 | - | 8 | - | 7 | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 9 | Лазание по канату | сек | 10 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 15.0 | 16.0 | 17.0 |
| 10 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа | кол-во | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| 11 | Поднимание туловища  из положения лежа  руки за голову | кол-во | 22 | 20 | 19 | 18 | 17 | | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 12 | Поднимание ног до угла 90 | раз | 8 | 7 | - | 6 | 5 | | - | 4 | 3 | - | 2 | 1 | - |
| Скоростно-силовые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Прыжки в длину  с места. | см | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 140 | 130 |
| 14 | Прыжки в длину  с разбега | см | 380 | 370 | 360 | 350 | 340 | | 330 | 320 | 310 | 290 | 270 | 250 | 230 |
| 15 | Прыжки в высоту. | см | 120 | - | 115 | - | 110 | | - | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 75 |
| 16 | Метание мяча  150 гр | м | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 16 |
| 17 | Бросок н/мяча | см | 340 | 330 | 320 | 310 | 300 | | 290 | 280 | 270 | 260 | 250 | 230 | 210 |
| 18 | Прыжок на скакалке  за 20 сек | раз | 46 | 44 | 42 | 40 | 37 | | 34 | 31 | 28 | 24 | 20 | 15 | 10 |
| Скоростные | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Бег на 30 метров | сек | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | | 5.7 | 5.8 | 5.9 | 6.0 | 6.1 | 6.2 | 6.5 |
| 20 | Бег на 60 метров | сек | 9.4 | 9.6 | 9.8 | 10.0 | 10.2 | | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 11.0 | 11.2 | 11.5 | 12.0 |
| 21 | Бег на 100 метров | сек | 15.6 | 15.8 | 16.0 | 16.2 | 16.4 | | 16.6 | 16.8 | 17.0 | 17.3 | 17.6 | 18.0 | 19.0 |
| Координационные. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Челночный бег 3x10м | сек | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | | 9.0 | 9.2 | 9.4 | 9.6 | 9.8 | 10.0 | 10.5 |
| 23 | Челночный бег 4x15м | сек | 18.5 | 19.0 | 19.4 | 19.8 | 20.2 | | 20.6 | 21.0 | 21.4 | 22.0 | 22.5 | 23.0 | 24.0 |
| 24 | Последовательное  выполнение 5 кувырков | сек | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 14.0 |
| 25 | Бросок малого мяча в стандартную мишень | м | 15 | - | 14 | - | 13 | | - | 12 | - | 11 | - | 10 | - |
| Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Наклон вперед из  положения стоя | см | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | | 4 | - | 3 | - | 2 | - | 1 |
| Ловкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Прыжок согнув ноги через козла | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Прыжок ноги врозь  через козла | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Перекладина. Соскок махом назад с поворотом на 90 | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |

**Ориентировочные нормативы для проверки уровня физической подготовленности учеников 8 класса. (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования  упражнений | Един.  изме-  рения | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Выносливость. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 1 км. | мин.с | 4.00 | 4.10 | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 4.50 | | 5.00 | 5.10 | 5.20 | 5.30 | 5.45 | 6.00 |
| 2 | Бег на 1.5 км | мин.с | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 | 7.20 | | 7.30 | 7.40 | 7.50 | 8.00 | 8.15 | 8.30 |
| 3 | Бег на 2 км | мин.с | 9.00 | 9.10 | 9.20 | 9.30 | 9.40 | 9.50 | | 10.00 | 10.15 | 10.30 | 10.45 | 11.00 | 11.30 |
| 4 | 6-мин. бег | метров | 1400 | 1350 | 1300 | 1250 | 1200 | 1150 | | 1100 | 1050 | 1000 | 950 | 900 | 800 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км. | мин.с | 12.00 | 12.15 | 12.30 | 12.45 | 13.00 | 13.20 | | 13.40 | 14.00 | 14.20 | 14.40 | 15.00 | 16.00 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км | мин.с | 18.00 | 18.20 | 18.40 | 19.00 | 19.20 | 19.40 | | 20.00 | 20.20 | 20.40 | 21.00 | 21.30 | 22.00 |
| 7 | Плавание 50 м | мин.с | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 |
| Силовые | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Подтягивание (вис) | кол-во | 10 | - | 9 | - | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Лазание по канату | сек | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | 11.0 | | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 15.0 |
| 10 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа | кол-во | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| 11 | Поднимание туловища  из положения лежа  руки за голову | кол-во | 25 | - | 20 | - | 18 | | - | 14 | - | 12 | - | 8 | - |
| 12 | Поднимание ног до угла 90 | раз | 9 |  | 8 | 7 | - | | 5 | - | 4 | - | 3 | 2 | 1 |
| Скоростно-силовые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Прыжки в длину  с места. | см | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 140 |
| 14 | Прыжки в длину  с разбега | см | 400 | 390 | 380 | 370 | 360 | | 350 | 340 | 330 | 320 | 310 | 300 | 250 |
| 15 | Прыжки в высоту. | см | 125 | - | 120 | - | 115 | | - | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 80 |
| 16 | Метание мяча  150 гр | м | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 17 | Бросок н/мяча | см | 380 | 360 | 340 | 330 | 320 | | 310 | 300 | 290 | 280 | 270 | 260 | 250 |
| 18 | Прыжок на скакалке  за 25 сек | раз | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | | 44 | 42 | 40 | 36 | 32 | 28 | 20 |
| Скоростные | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Бег на 30 метров | сек | 4.6 | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | | 5.6 | 5.7 | 5.8 | 5.9 | 6.0 | 6.1 | 6.2 |
| 20 | Бег на 60 метров | сек | 9.0 | 9.2 | 9.4 | 9.6 | 9.8 | | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 11.0 | 12.0 |
| 21 | Бег на 100 метров | сек | 15.2 | 15.4 | 15.6 | 15.8 | 16.0 | | 16.2 | 16.4 | 16.6 | 16.8 | 17.0 | 17.3 | 17.6 |
| Координационные. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Челночный бег 3x10м | сек | 7.4 | 7.6 | 7.8 | 8.0 | 8.2 | | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.3 | 9.6 | 10.0 |
| 23 | Челночный бег 4x15м | сек | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 18.5 | 19.0 | | 19.5 | 20.0 | 20.5 | 21.0 | 21.5 | 22.0 | 23.0 |
| Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Наклон вперед из  положения сидя | см | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ловкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Прыжок согнув ноги через козла в длину | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Длинный кувырок через коня | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Перекладина. Подъем переворотом.  Соскок махом назад с поворотом на 90 | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |

**Ориентировочные нормативы для проверки уровня физической подготовленности учеников 9 класса. (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования  упражнений | Един.  изме-  рения | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Выносливость. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 1 км. | мин.с | 3.45 | 3.50 | 3.55 | 4.00 | 4.10 | 4.20 | | 4.30 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.15 | 5.30 |
| 2 | Бег на 2 км | мин.с | 8.20 | 8.30 | 8.45 | 9.00 | 9.15 | 9.30 | | 9.45 | 10.00 | 10.15 | 10.30 | 10.45 | 11.00 |
| 3 | Бег на 3 км | мин.с | Без учета времени | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 6-мин. бег | метров | 1500 | 1450 | 1400 | 1350 | 1300 | 1250 | | 1200 | 1150 | 1100 | 1050 | 1000 | 900 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км. | мин.с | 11.00 | 11.15 | 11.30 | 11.45 | 12.00 | 12.20 | | 12.40 | 13.00 | 13.20 | 13.40 | 14.00 | 15.00 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км | мин.с | 17.00 | 17.20 | 17.40 | 18.00 | 18.20 | 18.40 | | 19.00 | 19.20 | 19.40 | 20.00 | 20.30 | 21.00 |
| 7 | Плавание 50 м | мин.с | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
| Силовые | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Подтягивание (вис) | кол-во | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 9 | Лазание по канату | сек | 8 | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 |
| 10 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа | кол-во | 25 | 22 | 20 | 18 | 16 | | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 11 | Поднимание туловища  из положения лежа  руки за голову | кол-во | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | | 20 | 18 | 16 | 13 | 10 | 6 | 2 |
| 12 | Поднимание ног до угла 90 | раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | | 5 | 4 | 3 | 2 | - | 1 | - |
| Скоростно-силовые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Прыжки в длину  с места. | см | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 150 |
| 14 | Прыжки в длину  с разбега | см | 420 | 410 | 400 | 390 | 380 | | 370 | 360 | 350 | 340 | 330 | 320 | 300 |
| 15 | Прыжки в высоту. | см | 130 | - | 125 | - | 120 | | - | 115 | - | 110 | - | 105 | 95 |
| 16 | Метание мяча  150 гр | м | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 25 | 20 |
| 17 | Бросок н/мяча | см | 420 | 400 | 380 | 360 | 350 | | 340 | 330 | 320 | 310 | 300 | 280 | 250 |
| 18 | Прыжок на скакалке  за 30 сек | раз | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 35 |
| Скоростные | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Бег на 60 метров | сек | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 | 9.4 | | 9.6 | 9.8 | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.7 | 11.0 |
| 20 | Бег на 100 метров | сек | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | | 14.9 | 15.2 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.4 | 17.0 |
| 21 | Бег на 200 метров | сек | 31.0 | 31.5 | 32.0 | 32.3 | 32.6 | | 33.0 | 33.4 | 33.8 | 34.5 | 35.0 | 35.5 | 36.0 |
| Координационные. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Челночный бег 3x10м | сек | 6.8 | 7.0 | 7.2 | 7.4 | 7.6 | | 7.8 | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 |
| 23 | Челночный бег 4x15м | сек | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | | 17.5 | 18.0 | 18.5 | 19.0 | 19.5 | 20.0 | 21.0 |
| Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Наклон вперед из  положения сидя | см | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Ловкость | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Длинный кувырок через коня | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Прыжок ноги врозь  через коня в длину | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Перекладина. Подъем переворотом.  Соскок махом назад с поворотом на 90 | балл | Оценивается согласно методике критерия оценок. | | | | | | | | | | | | |