\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Фамилия Имя Класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Начало года | Конец года |
| Бег 30 метров |  |  |
| Бег 60 метров |  |  |
| Прыжок в длину с места |  |  |
| Метание малого мяча |  |  |
| Наклон вниз, не сгибая ног в коленях |  |  |
| Подтягивание на низкой и высокой перекладинах |  |  |
| Бег 1000 метров |  |  |
| Челночный бег 3х10 |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) |  |  |
| Прыжки через скакалку за 30 секунд |  |  |
| Прыжок в высоту |  |  |
| Вис на согнутых руках |  |  |
| Многоскоки 8 прыжков |  |  |
| Метание мяча в цель |  |  |
| Ходьба на лыжах 1 км |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа (пресс |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Учебные нормативы по физкультуре 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения для** **2 класса** | мальчики | девочки |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** |
| Челночный бег 3х10м | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,4 | 10,8 | 11,5 |
| Прыжки в длину с места | 1,35 | 1,20 | 1,05 | 1,25 | 1,10 | 0,95 |
| Подтягивание | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 | 12 | 8  | 7  | 5 | 3 |
| Прыжки через скакалку за 30’’ | 45 | 35 | 25 | 50 | 40 | 30 |
| Метание мяча в цель (5 попыток) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Ходьба на лыжах 1 км | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 9,00 | 9,30 | 10,0 |
| Многоскоки 8 прыжков | 9,00 | 7,50 | 5,50 | 8,80 | 6,80 | 4,80 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Вис на согнутых руках в сек. | 12 | 10 | 8  | 10 | 8  | 6  |