**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ** **упражнения** | **Мальчики/девочки****2 класс** | **Мальчики/девочки****3 класс** | **Мальчики/девочки****4 класс** | **Мальчики/девочки****5 класс** | **Мальчики/девочки****6 класс** | **Мальчики/девочки****7 класс** | **Мальчики/девочки****8 класс** | **Мальчики/девочки****9 класс** | **Мальчики/девочки****10 класс** | **Мальчики/девочки****11 класс** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 30,60,100****(сек)** | **6,2****6,3** | **6,8****6,9** | **7,2****7,3** | **5,7****5,8** | **6,2****6,3** | **7,0****7,2** | **10,6****10,8** | **11,2****11,4** | **11,8****12,2** | **10,4****10,6** | **10,8****11,0** | **11,4****11,6** | **10,0****10,4** | **10,6****10,8** | **11,2****11,4** | **9,6****10,0** | **10,4****10,6** | **11,0****11,2** | **9,2****9,8** | **10,0****10,4** | **10,8****11,0** | **8,4****9,4** | **9,2****10** | **10,0****10,5** | **14,5****16,7** | **14,6****17,2** | **15,5****18,0** | **14,2****16,2** | **14,5****16,8** | **15,0****17,4** |
| **Прыжки в длину (м)** |  |  |  |  |  |  | **300****260** | **260****220** | **220****180** | **320****290** | **280****260** | **250****220** | **350****320** | **320****280** | **260****230** | **370****340** | **340****290** | **280****240** | **400****360** | **360****310** | **300****250** | **430****370** | **380****330** | **330****290** | **440****375** | **400****340** | **340****300** | **460****380** | **420****340** | **370****310** |
| **Прыжки в высоту (см)** |  |  |  |  |  |  | **100****95** | **90****85** | **80****75** | **105****100** | **95****90** | **85****80** | **110****105** | **100****95** | **90****85** | **120****110** | **115****95** | **95****90** | **130****115** | **120****105** | **105****95** | **130****115** | **125****110** | **110****100** | **135****120** | **130****115** | **115****105** | **135****120** | **130****115** | **120****105** |
| **Бег 3Х10,10Х10****(сек)** | **9,8****10,4** | **10,2****10,8** | **10,6****11,5** | **9,3****9,6** | **9,8****10,4** | **10,4****11,0** | **8,9****9,2** | **9,2****9,5** | **9,8****10,0** | **8,4****8,7** | **8,8****9,3** | **9,3****9,8** | **8,2****8,6** | **8,6****9,1** | **9,1****9,6** | **8,0****8,5** | **8,3****8,9** | **9,0****9,5** | **7,8****8,4** | **8,0****8,7** | **8,5****9,4** | **7,4****8,3** | **7,6****8,6** | **8,3****9,2** | **28****31** | **29****30** | **32****34** | **27****30** | **28****31** | **30****32** |
| **Многоскоки****8 прыжков (м)** | **9,0****8,6** | **7,0****6,7** | **5,0****4,8** | **12,5****12,0** | **9,0****8,7** | **6,0****5,0** | **14,0****13,0** | **10,3****9,5** | **8,0****6,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Метание мяча,** **С6 м 5 попыт****гранаты (м)** | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **1** | **27****17** | **22****15** | **18****12** | **34****21** | **27****17** | **20****14** | **36****23** | **29****18** | **21****15** | **39****26** | **31****19** | **23****16** | **42****27** | **37****21** | **28****17** | **45****18** | **40****23** | **31****18** | **32****18** | **26****13** | **22****11** | **38****23** | **32****18** | **26****12** |
| **Бег 1000 м****Бег 800 м** | **б/у** | **б/у** | **б/у** | **б/у** | **б/у** | **б/у** | **5,1****5,4** | **6,0****6,2** | **6,2****6,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3,45****2,3** | **405****2,47** | **4,2****3,0** | **3,3****2,1** | **3,4****2,3** | **3,55****2,5** |
| **Кросс 1500 м** | **б/у** | **8,5****9,0** | **9,3****9,4** | **10,0****10,3** | **8,0****8,2** | **8,3****8,5** | **8,5****9,5** | **7,0****7,3** | **7,3****8,0** | **8,0****8,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кросс 5000 м****Бег 2000 м** |  |  |  |  |  |  | **б/у** | **13,0****14,0** | **14,0****15,0** | **15,0****16,0** | **10,0****12,0** | **10,4****13,3** | **11,4****14,5** | **9,2****11,2** | **10,0****12,3** | **11,0****13,3** | **б/у****11,0** | **б/у****12,2** | **б/у****13,2** | **б/у****10,3** | **б/у****12,1** | **б/у****13,1** |
| **Кросс 3000** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **16,3****б/у** | **17,3****б/у** | **18,3****б/у** | **15,3****б/у** | **16,3****б/у** | **17,3****б/у** | **15,0****б\у** | **16,0****б\у** | **17,0****б\у** | **13,3****б\у** | **15,3****б\у** | **16,5****б\у** |
| **Подтягивание****Подт.в висе лежа** | **3****8** | **2****6** | **1****4** | **4****13** | **3****8** | **1****6** | **5****14** | **3****9** | **2****7** | **6****15** | **4****10** | **3****8** | **7****17** | **5****14** | **4****9** | **8****19** | **5****15** | **4****11** | **9** | **7** | **5** | **10** | **8** | **7** | **11** | **9** | **8** | **12** | **10** | **8** |
| **Поднимание****туловища за30сек** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **15** | **10** | **6** | **20** | **15** | **10** | **22** | **17** | **13** | **25** | **20** | **15** |
| **Лазанье по канату(м)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **5****4** | **4****3** | **3****2** | **6****5** | **5****4** | **4****3** | **7****6** | **6****5** | **5****4** | **7****6** | **6****5** | **5****4** | **8****7** | **7****6** | **6****5** | **2х5****8** | **9****7** | **8****5** | **2х6****9** | **10****7** | **9****6** |
| **Удержание пр. ног в упоре** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **5** | **4** | **3** | **8** | **5** | **4** |
| **Подъм перевор.****Подъем силой****Сги.разг рук в упоре на брусьях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **3****3** | **2****2** | **1****1** | **4****4** | **3****3** | **2****2** |
| **10** | **7** | **4** | **12** | **10** | **7** |
| **Комплексное упражнение(30сХ30с)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **50****38** | **45****33** | **35****28** | **52****40** | **47****35** | **35****30** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБОБЩИЛ И ОБРАБОТАЛ ПУТРЕНКО В.П. – УЧИТЕЛЬ ФК МБОУ СОШ №7**

**Контрольные нормативы примерные, т.к. классы из года в год разные по подбору и физической подготовке. Некоторые учащиеся из-за своей индивидуальности выполнить нормативы не могут. Но для большинства детей эти нормативы выполнимы. Предлагаю коллегам принять участие в доработке нормативов.**

**П. Октябрьский 2009**