**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**