5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16  | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единицаизмерения** | **мальчики"5"** | **мальчики"4"** | **мальчики"3"** | **девочки"5"** | **девочки"4"** | **девочки"3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 100 метров | секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | - | - | - | 10:00 | 11:10 | 12:20 |
| Бег 3000 метров | мин:сек | 12:20 | 13:00 | 14:00 | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 14 | 11 | 8 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд | кол-во раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единицаизмерения** | **мальчики"5"** | **мальчики"4"** | **мальчики"3"** | **девочки"5"** | **девочки"4"** | **девочки"3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 100 метров | секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | - | - | - | 10:20 | 11:15 | 12:10 |
| Бег 3000 метров | мин:сек | 12:40 | 13:30 | 14:30 | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд | кол-во раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единицаизмерения** | **мальчики"5"** | **мальчики"4"** | **мальчики"3"** | **девочки"5"** | **девочки"4"** | **девочки"3"** |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 метров | секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 8:20 | 9:20 | 9:45 | 10:00 | 11:20 | 12:05 |
| Прыжки в длину с места | см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 11 | 9 | 6 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | кол-во раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |