**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 | 8,8 | 9,6-9,1 | 10,0 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **Бег 60 метров** | секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **Бег 500 метров** | мин:сек | 2:15 | 2:50 | 3:05 | 2:50 | 3:05 | 3:20 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | 4:30 | 5:00 | 5:30 | 5:00 | 5:30 | 6:00 |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| **Прыжки в длину с места** | см | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **Подтягивание на высокой перекладине м** | кол-во раз | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-во раз | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **Подтягивание на низкой перекладине д** | кол-во раз | - | - | - | 30 | 20 | 15 |
| **Бег на лыжах 1 км** | мин:сек | 6:30 | 7:00 | 7:30 | 7:00 | 7:30 | 8:00 |
| **Бег на лыжах 2 км** | мин:сек | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 14:30 | 15:00 | 18:00 |
| **Прыжки на скакалке, за 15 секунд** | кол-во раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 7,7 | 8,4-8,0 | 8,6 | 8,5 | 9,3-8,8 | 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 м** | 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 |
| **Подтягивание на низкой перекладине д** | кол-во раз |  |  |  | 16 | 12-13 | 20 |
| **Бег на лыжах 1 км** | мин:сек | 4:30 | 4:50 | 5:20 | 5:45 | 6:15 | 7:00 |
| **Бег на лыжах 2 км** | мин:сек | 10:20 | 10:40 | 11:10 | 12:00 | 12:45 | 13:30 |
| **Бег на лыжах 3 км** | мин:сек | 15:30 | 16:00 | 17:00 | 19:00 | 20:00 | 21:30 |
| **Бег на лыжах 5 км** | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| **Прыжки на скакалке, за 25 секунд** | кол-во раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |