**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 11»**

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ДЛЯ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ**

**ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Учитель: Поваляева Л.В.**

**Бердск – 2013**

**Учебные нормативы  1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +3 | +1 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 6.1 | 6.9 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 110 | 90 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 245 | 220 | 200 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 18 | 15 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12,5 | +6 | +2 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 6.6 | 7.4 | 7.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 12 | 8 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебные нормативы  2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 310 | 245 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 32 | 28 | 20 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +4 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.4 | 6.5 | 7.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 125 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 280 | 215 | 175 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.7 | 10.4 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 35 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 23 | 17 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +8 | +4 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.6 | 6.7 | 7.3 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 17 | 12 | 7 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 10 | 5 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебные нормативы  3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.1 | 6.2 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 17 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.5 | 9 | 6 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | **Без учёта времени** | | |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 345 | 265 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 12 | 6 | 5 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 11 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 1 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебные нормативы  4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.45 | 7.15 | 7.45 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 13 | 7 | 5 |
| 10 | **Ходьба на лыжах 1 км** | 7.15 | 7.45 | 8.15 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 260 | 220 | 180 |
| 12 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебные нормативы  5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.0 | 11.2 | 11.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 38 | 32 | 28 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 10.0 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 34 | 27 | 20 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.30 | 7.00 | 7.40 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 3.40 | 3.00 | 2.60 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 5 | 4 | 3 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 20 | 10 | 5 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 20 | 10 | 5 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 20 | 10 | 5 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 4 | 3 | 2 |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 135 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.3 | 11.4 | 12.0 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 50 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 28 | 23 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 21 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 15 | 10 | 7 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 15 | 8 | 3 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 15 | 8 | 3 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 15 | 8 | 3 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 3 | 2 | 1 |

[**Учебные нормативы 6 класс**](http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk/uchebnyie-normativyi-6-klass.html)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 140 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 430 | 350 | 305 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 30 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +6 | +4 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 36 | 29 | 21 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 270 |
| 12 | Кросс 1500 м (мин.,сек.) | 8.00 | 8.30 | 8.50 |
| 13 | Бег 60 м (мин.,сек.) | 9.8 | 10.4 | 11.1 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 30 | 20 | 10 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 25 | 15 | 10 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 25 | 15 | 10 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 3 | 2 | 1 |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 145 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 355 | 300 | 250 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.2 | 11.4 | 11.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 15 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 10 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 280 | 230 |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.20 | 8.50 | 9.50 |
| 13 | Бег 60 м | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 20 | 15 | 10 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 20 | 15 | 10 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 20 | 15 | 10 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 3 | 2 | 1 |

[**Учебные нормативы 7 класс**](http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk/uchebnyie-normativyi-7-klass.html)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.2 | 11.0 |
| 2 | Бег 1500 м (мин.,сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 380 | 350 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150г. (м) | 39 | 31 | 23 |
| 5 | Подтягивание в висе (раз) | 7 | 4 | 2 |
| 6 | Ходьба на лыжах 2 км | 13.00 | 14.00 | 14.30 |
| 7 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 13.00 | 14.00 | 15.00 |
| 8 | Метание набивного мяча 1 кг. | 465 | 415 | 390 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | +10 | +8 | +5 |
| 10 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 100 | 95 | 85 |
| 11 | «Челночный бег» 4\*9 м | 10.4 | 10.7 | 10.9 |
| 12 | Поднимание туловища за 1 мин. | 45 | 40 | 32 |
| 13 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 140 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 40 | 30 | 20 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 40 | 30 | 20 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 40 | 30 | 20 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 4 | 3 | 2 |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| 2 | Бег 1500 м (мин.,сек.) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 350 | 300 | 240 |
| 4 | Метание малого мяча 150г. (м) | 26 | 19 | 16 |
| 5 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 6 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 7 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 14.00 | 15.00 | 16.00 |
| 8 | Метание набивного мяча 1 кг. | 430 | 350 | 300 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | +13 | +9 | +6 |
| 10 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 100 | 70 | 45 |
| 11 | «Челночный бег» 4\*9 м | 10.8 | 11.0 | 11.5 |
| 12 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 147 | 134 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 30 | 20 | 15 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 30 | 20 | 15 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 30 | 20 | 15 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 3 | 2 | 1 |

[**Учебные нормативы 8 класс**](http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk/uchebnyie-normativyi-8-9-klass.html)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.8 | 9.7 | 10.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.00 | 10.40 | 11.40 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 410 | 370 | 310 |
| 4 | Метание малого мяча 150 г | 42 | 37 | 28 |
| 5 | Ходьба на лыжах 3км | 18.00 | 19.00 | 20.00 |
| 6 | Кросс 3000 м (мин.,сек.) | 16.30 | 17.30 | 18.30 |
| 7 | Метание набивного мяча  (см) | 565 | 435 | 395 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | 10 | 9 | 6 |
| 9 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 110 | 105 | 100 |
| 10 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.2 | 10.5 | 10.7 |
| 11 | Поднимание туловища | 48 | 43 | 35 |
| 12 | Подтягивание в висе (раз) | 9 | 6 | 4 |
| 13 | Прыжок в длину с места | 190 | 170 | 150 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 45 | 35 | 25 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 45 | 35 | 25 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 45 | 35 | 25 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 4 | 3 | 2 |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 360 | 310 | 260 |
| 4 | Метание малого мяча 150г | 27 | 21 | 17 |
| 5 | Ходьба на лыжах 3км | 20.00 | 21.00 | 23.00 |
| 6 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 7 | Метание набивного мяча (см) | 480 | 390 | 340 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | 16 | 12.0 | 80 |
| 9 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 125 | 80 | 50 |
| 10 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.6 | 10.8 | 11.3 |
| 11 | Поднимание туловища | 33 | 25 | 20 |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа | 15 | 9 | 6 |
| 13 | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 35 | 25 | 20 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 35 | 25 | 20 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 35 | 25 | 20 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 3 | 2 | 1 |

[**Учебные нормативы 9 класс**](http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk/uchebnyie-normativyi-8-9-klass.html)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 9.2 | 10.0 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 430 | 380 | 330 |
| 4 | Метание малого мяча 150 г | 45 | 40 | 31 |
| 5 | Ходьба на лыжах 3км | 17.30 | 18.00 | 19.00 |
| 6 | Кросс 3000 м (мин.,сек.) | 15.30 | 16.30 | 17.30 |
| 7 | Метание набивного мяча | 695 | 530 | 430 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | +11 | +9 | +6 |
| 9 | Прыжки через скакалку | 120 | 115 | 110 |
| 10 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.2 | 10.5 |
| 11 | Поднимание туловища | 50 | 45 | 35 |
| 12 | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 8 | 7 |
| 13 | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 160 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 50 | 40 | 35 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 50 | 40 | 35 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 50 | 40 | 35 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 4 | 3 | 2 |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 3 | Прыжок в длину  с разбега (см) | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150г | 28 | 23 | 18 |
| 5 | Ходьба на лыжах 3км | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| 6 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 7 | Метание набивного мяча | 545 | 445 | 385 |
| 8 | Наклон вперёд сидя (см) | +16 | +14 | +11 |
| 9 | Прыжки через скакалку | 130 | 90 | 60 |
| 10 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.4 | 10.8 | 11 |
| 11 | Поднимание туловища | 35 | 25 | 20 |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа | 15 | 9 | 4 |
| 13 | Прыжок в длину с места | 180 | 160 | 140 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз) | 35 | 25 | 20 |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз) | 35 | 25 | 20 |
| 16 | Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз) | 35 | 25 | 20 |
| 17 | Подача мяча – нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз) | 3 | 2 | 1 |

[**Учебные нормативы 10 класс**](http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk/uchebnyie-normativyi-10-klass.html)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Юноши | | | | | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | | | | | |
| **«5»** | | | **«4»** | **«3»** | | |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 14.5 | | | 14.9 | 15.5 | | |
| 2 | Бег 3000 м (мин.,сек.) | 15.00 | | | 16.00 | 17.00 | | |
| 3 | Кросс 800 м. (мин.,сек.) | 2.37 | | | 2.47 | 3.00 | | |
| 4 | Прыжок в длину с места | 210 | | | 195 | 180 | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 440 | | | 400 | 340 | | |
| 6 | Метание набивного мяча | 795 | | | 600 | 480 | | |
| 7 | Метание гранаты 500г (м) | 32 | | | 26 | 22 | | |
| 8 | Подтягивание в висе (раз) | 11 | | | 9 | 8 | | |
| 9 | Поднимание туловища (раз) | 50 | | | 45 | 40 | | |
| 10 | Прыжки через скакалку | 130 | | | 125 | 120 | | |
| 11 | Наклон вперёд сидя (см) | +13 | | | +8 | +5 | | |
| 12 | Ходьба на лыжах 5км | 27.00 | | | 29.00 | 31.00 | | |
| 13 | Кросс 3000 м. | 15.30 | | | 16.30 | 17.30 | | |
| 14 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | | | 10.0 | 10.3 | | |
| **Девушки** | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м (сек) | | 16.5 | 17.0 | | | 17.8 |  |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | | 10.10 | 11.40 | | | 12.40 |  |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | | 185 | 165 | | | 155 |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | | 375 | 340 | | | 300 |  |
| 5 | Метание набивного мяча | | 580 | 470 | | | 405 |  |
| 6 | Метание гранаты 500г | | 18 | 13 | | | 11 |  |
| 7 | Поднимание туловища (раз) | | 35 | 26 | | | 22 |  |
| 8 | Прыжки через скакалку | | 135 | 110 | | | 70 |  |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | | +16 | +12 | | | +9 |  |
| 10 | Ходьба на лыжах 3км | | 19.00 | 20.00 | | | 21.00 |  |
| 11 | Кросс 2000 м. | | 11.00 | 12.20 | | | 13.20 |  |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа | | 16 | 12 | | | 8 |  |
| 13 | «Челночный бег» 4х9 (сек.) | | 10.3 | 10.6 | | | 11.1 |  |

[**Учебные нормативы 11 класс**](http://fizkultura-na5.ru/umk/normativyi-po-fk/uchebnyie-normativyi-11-klass.html)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.5 | 9.7 | 9.9 |
| 2 | Бег 100 м (сек) | 14.2 | 14.5 | 15.0 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.,сек.) | 13.00 | 15.00 | 16.30 |
| 4 | Кросс 1000 м (мин.,сек.) | 3.30 | 3.40 | 3.55 |
| 5 | Челночный бег 10х10 м | 27 | 28 | 30 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 205 | 190 |
| 7 | . Прыжок в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 370 |
| 8 | Метание набивного мяча 2 кг (см) | 810 | 630 | 520 |
| 9 | Метание гранаты 500г | 38 | 32 | 26 |
| 10 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 10 | 8 |
| 11 | Угол в упоре на брусьях (сек) | 8 | 5 | 4 |
| 12 | Подъём переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Сгибание-разгибание рук в упоре | 12 | 10 | 7 |
| 14 | Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.) | 25.00 | 27.00 | 29.00 |
| 15 | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 140 | 135 | 130 |
| 16 | Наклон вперёд сидя (см) | +14 | +9 | +6 |
| **Девушки** | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 | 160 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 340 | 310 |
| 5 | Метание гранаты 500г | 23 | 18 | 12 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 600 | 500 | 450 |
| 7 | Поднимание туловища | 35 | 30 | 25 |
| 8 | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 140 | 110 | 80 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | +17 | +13 | +10 |
| 10 | Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.) | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| 11 | Кросс 2000 м | 10.30 | 12.10 | 13.10 |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 15 | 11 | 7 |
| 13 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.4 | 10.8 | 11.2 |