**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ  КАЧЕСТВ.**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 6,3 | 6,9 | 7,3 |
| 2. Челночный бег 3х10 м, с    Челночный бег 4х9  м, с | 9,8  12,0 | 10,2  12,8 | 10,6  13,2 | 10,4  12,4 | 10,8  12,8 | 11,5  13,2 |
| 3. Бег 1000 м, | Без  учета времени | | | | | |
| 4. Многоскоки 8 прыжков, м | 9,0 | 7,0 | 5,0 | 8,8 | 6,8 | 4,8 |
| 5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 8 | 6 | 4 |
| 8. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 9. Кросс 1 км | Без  учета времени | | | | | |
| 10.Прыжок в длину с места, см | 145 | 125 | 110 | 140 | 125 | 190 |
| 11. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 15 |

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Бег 30 м с высокого старта, с | 5,7 | 6,2 | 7,0 | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| 2. Челночный бег 3х10 м, с | 9,1 | 9,8 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 11,0 |
| 3. Челночный бег 4х9  м, с | 12,0 | 12,2 | 12,4 | 11,8 | 12,4 | 13,0 |
| 4. Бег 1500 м, | Без  учета времени | | | | | |
| 5. Многоскоки 8 прыжков, м | 12,5 | 9,0 | 6,0 | 12,1 | 8,8 | 5,0 |
| 6. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 4 | 2 | 1 | - | - | - |
| 8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 13 | 8 | 6 |
| 9. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 10. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | Без  учета времени | | | | | |
| 11. Кросс 1,5 км | Без  учета времени | | | | | |
| 11 .Прыжок в длину с места, см | 150 | 130 | 120 | 150 | 135 | 120 |
| 12. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 50 | 40 | 30 | 80 | 35 | 20 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Бег 30 м с высокого старта, с | 5,6 | 6,0 | 6,8 | 5,7 | 6,3 | 7,0 |
| 2. Бег 60 м, с | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| 3. Бег 200 м, с | 40,0 | 46,0 | 50,0 | 42,0 | 48,0 | 54,0 |
| 4. Бег 2000 м, | Без учет времени | | | | | |
| 5. Прыжок в длину с разбега, см | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 6. Прыжок в высоту с разбега, см | 100 | 90 | 80 | 95 | 90 | 80 |
| 7. Метание мяча 150 г, м | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| 9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 14 | 9 | 7 |
| 10.Бег на лыжах 1 км ,мин, сек | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 11. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | Без учет времени | | | | | |
| 12. Кросс 2 км | Без учет времени | | | | | |
| 13. Прыжок в длину с места, см | 160 | 140 | 130 | 150 | 140 | 120 |
| 14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 36 | 30 | 24 | 25 | 20 | 17 |
| 15. Челночный бег 4х9 м, сек | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,5 | 11,8 | 12,2 |
| 16. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 60 | 50 | 40 | 90 | 40 | 25 |

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **Экспресс тесты** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 30 м, с | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| 2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 1,02 | 1.06 | 1.12 | 1.05 | 1.10 | 1.15 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 4.30 | 4.50 | 5.20 | 4.50 | 5.10 | 5.40 |
| 4. Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| 5. Кросс 1,5 км, мин, с | 8.50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| **Лыжи** |  | | | | | |
| 1.Одновременный бесшажный ход | Техника | | | | | |
| 2. Подъем «елочкой» | Техника | | | | | |
| 3. Спуск в «ворота» из палок | Техника | | | | | |
| 4. Торможение «плугом» | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | Без учета времени | | | | | |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ведение мяча бегом | Техника | | | | | |
| ГИМНАСТИКА |  | | | | | |
| 1. Лазание по канату в два приема и спуск | Техника | | | | | |
| 2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| 3. Опорный прыжок через козла | Техника | | | | | |
| 4. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 70 | 60 | 55 | 100 | 50 | 30 |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **Экспресс тесты** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 30 м, с | 5,4 | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 6,0 | 6,4 |
| 2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 17 | 14 | 9 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 | 145 | 170 | 155 | 135 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 42 | 36 | 30 | 32 | 27 | 23 |
| 6. Челночный бег 4х9 м , с | 10,6 | 11,0 | 11,2 | 11,1 | 11,4 | 11,7 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 60 м, с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 1.00 | 1.04 | 1.10 | 1.02 | 1.06 | 1.12 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 4.20 | 4.40 | 5.00 | 4.40 | 5.00 | 5.30 |
| 4. Бег 1500 м, мин, с | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| 5. Бег 2000 м | Без   учета   времени | | | | | |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 9. Кросс 1,5 км | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.20 | 8.50 | 9.50 |
| 10. Кросс        3 км , мин, сек | Без   учета  времени | | | | | |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бросок в кольцо после ведения | Техника | | | | | |
| ГИМНАСТИКА |  |  |  |  |  |  |
| 1. Лазание по канату в 3 и 2 приема | Техника | | | | | |
| 2. Опорный прыжок ноги врозь через козла | Техника | | | | | |
| 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 90 | 80 | 70 | 100 | 60 | 40 |
| 4. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| **ЛЫЖИ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Попеременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 2. Одновременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 3. Одновременный одношажный ход | Техника | | | | | |
| 4. Поворот «плугом» на спуске | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах  1 км | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **Экспресс тесты** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 30 м, с | 5,2 | 5,6 | 5,9 | 5,5 | 5,9 | 6,3 |
| 2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 19 | 15 | 11 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 190 | 170 | 150 | 180 | 160 | 140 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 6. Челночный бег 4х9 м , с | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 60 м, с | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,0 | 10,4 | 11,2 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 58,0 | 1.02 | 1.08 | 1.00 | 1.05 | 1.10 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 4.15 | 4.45 | 4.55 | 4.35 | 4.55 | 5.25 |
| 4. Бег 1500 м, мин, с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 5. Бег 2000 м | Без   учета   времени | | | | | |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 120 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бросок в кольцо после ведения | Техника | | | | | |
| **ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Лазание по канату в 2 приема | Техника | | |  | | |
| 2. Лазание по канату в 3 приема |  | | | Техника | | |
| 3. Соединение упражнение на брусьях | Техника | | | Техника | | |
| 4. Соединение упражнений на перекладине | Техника | | |  | | |
| 5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 си) |  | | | Техника | | |
| 6. Опорный через козла в длину (110 см) | Техника | | |  | | |
| 7. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 100 | 95 | 85 | 100 | 70 | 45 |
| 8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| **ЛЫЖИ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Попеременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 3. Одновременный одношажный ход | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах  1 км | 5.45 | 6.15 | 6.45 | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 6. Бег на лыжах 3 км, мин, сек | Без учета времени | | | | | |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **Экспресс тесты** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 | 5,8 | 5,4 | 5,8 | 6,1 |
| 2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 195 | 175 | 155 | 180 | 160 | 145 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 47 | 42 | 35 | 33 | 27 | 22 |
| 6. Челночный бег 4х9 м , с | 10,2 | 10,5 | 10.8 | 10,6 | 10,9 | 11,3 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 60 м, с | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 55,0 | 58,0 | 1.02 | 58,0 | 1.02 | 1.10 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 4.05 | 4.20 | 4.45 | 4.25 | 4.50 | 5.15 |
| 4. Бег 2000 м, мин, с | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 5. Бег 3000 м | Без   учета   времени | | | | | |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 125 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков) | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | Техн |
| 2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Лазание по канату в 2 приема | Техника | | |  | | |
| 2. Лазание по канату в 3 приема |  | | | Техника | | |
| 3. Соединение упражнение на брусьях | Техника | | | Техника | | |
| 4. Соединение упражнений на перекладине | Техника | | |  | | |
| 5. Опорный прыжок через коня с поворотом на 90о |  | | | Техника | | |
| 6. Опорный через козла в длину (110 см) | Техника | | |  | | |
| 7. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 110 | 105 | 100 | 125 | 80 | 50 |
| 8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| **ЛЫЖИ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Попеременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 2. Одновременный одношажный ход | Техника | | | | | |
| 3. Коньковый ход | Техника | | | | | |
| 4. Торможение и поворот «плугом» | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах  1 км | 5.30 | 6.00 | 7.00 | 6.00 | 6.30 | 7.30 |
| 6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 13.00 | 13.30 | 14.30 |
| 7. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |
| 8. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек | Без   учета  времени | | | | | |
| 9. Кросс 2 км, мин, с |  |  |  | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 10. Кросс 3 км ,мин, с | 16.30 | 17.30 | 18.30 |  |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **Экспресс тесты** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 30 м, с | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 5,3 | 5,5 | 5,9 |
| 2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 205 | 185 | 170 | 185 | 165 | 150 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 50 | 45 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 6. Челночный бег 4х9 м , с | 9,9 | 10,2 | 10,5 | 10,4 | 10,8 | 11,0 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 60 м, с | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 54,0 | 57,0 | 1.02 | 58,0 | 1.02 | 1.08 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 3.50 | 4.10 | 4.40 | 4.20 | 4.40 | 5.10 |
| 4. Бег 2000 м, мин, с | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 5. Бег 3000 м | Без   учета   времени | | | | | |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров) | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 |
| 3. Бросок в прыжке | Техника | | | | | |
| ГИМНАСТИКА |  |  |  |  |  |  |
| 2. Лазание по канату в 3 приема |  | | | Техника | | |
| 3. Соединение упражнение на брусьях | Техника | | | Техника | | |
| 4. Соединение упражнений на перекладине | Техника | | |  | | |
| 5. Опорный прыжок  боком через коня с поворотом на 90о |  | | | Техника | | |
| 6. Опорный прыжок  согнув ноги через козла в длину (115 см) | Техника | | |  | | |
| 7. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 120 | 115 | 110 | 130 | 90 | 60 |
| 8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| 9. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине | 3 | 2 | 1 |  |  |  |
| 10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение) |  |  |  | Техника | | |
| 11. Лазание по канату без помощи ног, м | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| **ЛЫЖИ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Попеременный четырехшажный ход | Техника | | | | | |
| 2. Одновременный одношажный ход | Техника | | | | | |
| 3. Коньковый ход | Техника | | | | | |
| 4. Торможение и поворот «плугом» | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах  1 км | 5.00 | 5.30 | 6.30 | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | 11.30 | 12.00 | 13.00 | 12.30 | 13.00 | 14.00 |
| 7. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек | 17.30 | 18.00 | 19.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| 8. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек | Без   учета  времени | | | | | |
| 9. Кросс 2 км, мин, с |  |  |  | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 10. Кросс 3 км ,мин, с | 15.30 | 16.30 | 17.30 |  |  |  |