**1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | **Нормативы; испытания.** | | |  | | | **1 класс** | | | | | | |
| **«5»** | | | **«4»** | | | **«3»** |
| **1** | | | **Бег 30 м (сек.)** | | | **м** | | | **5,6** | | | **7,3** | | | **7,5** |
| **д** | | | **5,8** | | | **7,5** | | | **7,6** |
| **2** | | | **Бег 1000 м (мин,сек.)                                               («+» — без учета времени)** | | | **м** | | | **+** | | | **+** | | | **+** |
| **д** | | | **+** | | | **+** | | | **+** |
| **3** | | | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | | | **м** | | | **9.9** | | | **10.8** | | | **11.2** |
| **д** | | | **10.2** | | | **11.3** | | | **11.7** |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **м** | | | **155** | | | **115** | | | **100** | | |
| **д** | | | **150** | | | **110** | | | **90** | | |
| **5** | **Выносливость 6 мин. бег** | | | **м** | | | **1100** | | | **730** | | | **700** | | |
| **д** | | | **900** | | | **600** | | | **500** | | |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | | | **м** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | |
| **д** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | |
| **7** | **Отжимания (кол-во раз)** | | | **м** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | |
| **д** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | | |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | | | **м** | | | **4** | | | **2** | | | **1** | | |
| **9** | **Гибкость наклон вперёд из положения сидя** | | | **д** | | | **9+** | | | **3** | | | **1-** | | |
| **д** | | | **11.5+** | | | **6** | | | **2-** | | |
| **10** | | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | | | **д** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | |
| **м** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | |
| **11** | | **Приседания (кол-во раз/мин)** | | | **м** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | |
| **д** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | |
| **12** | | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | | | **м** | | |  | | |  | | |  | |
| **д** | | |  | | |  | | |  | |
| **13** | | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | | | **м** | | |  | | |  | | |  | |
| **д** | | |  | | |  | | |  | |
| **14** | | **Ходьба на лыжах 1 км.** | | |  | | | **+** | | | **+** | | | **+** | |

**+ — без учёта**

**2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | **Нормативы; испытания.** |  | | | **2 — класс** | | | | | | |
| **«5»** | | | **«4»** | | **«3»** | |
| **1** | | | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | | | **5,4** | | | **7.0** | | **7,1** | |
| **д** | | | **5.6** | | | **7.2** | | **7,3** | |
| **2** | | | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | | | **+** | | | **+** | | **+** | |
| **д** | | | **+** | | | **+** | | **+** | |
| **3** | | | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | | | **9.1** | | | **10.0** | | **10.4** | |
| **д** | | | **9.7** | | | **10.7** | | **11.2** | |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | | | | | **м** | | **165** | | | **125** | | **110** |
| **д** | | **155** | | | **125** | | **100** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)** | | | | | **м** | | **80** | | | **75** | | **70** |
| **д** | | **70** | | | **65** | | **60** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | | | | | **м** | | **70** | | | **60** | | **50** |
| **д** | | **80** | | | **70** | | **60** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | | | | | **м** | | **10** | | | **8** | | **6** |
| **д** | | **8** | | | **6** | | **4** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | | | | | **м** | | **4** | | | **2** | | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | | | | | **м** | | **15** | | | **12** | | **10** |
| **д** | | **12** | | | **10** | | **8** |
| **10** | | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | | | **м** | | | | **23** | | **21** | | **19** |
| **д** | | | | **28** | | **26** | | **24** |
| **11** | | **Приседания (кол-во раз/мин)** | | | **м** | | | | **40** | | **38** | | **36** |
| **д** | | | | **38** | | **36** | | **34** |
| **12** | | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | | | **м** | | | | **12** | | **10** | | **8** |
| **д** | | | | **12** | | **10** | | **8** |
| **13** | | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | | | **м** | | | | **2** | | **3** | | **1** |
| **д** | | | | **4** | | **2** | | **1** |

**+ — без учёта**

**3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | **Нормативы; испытания.** |  | | | **3 класс** | | | | | | | |
| **«5»** | | | **«4»** | | | **«3»** | |
| **1** | | | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | | | **5,1** | | | **6,7** | | | **6,8** | |
| **д** | | | **5,3** | | | **6,9** | | | **7,0** | |
| **2** | | | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | |
| **д** | | | **+** | | | **+** | | | **+** | |
| **3** | | | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | | | **8.8** | | | **9.9** | | | **10.2** | |
| **д** | | | **9.3** | | | **10.3** | | | **10.8** | |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | | | | | **м** | | **175** | | | **130** | | | **120** |
| **д** | | **160** | | | **135** | | | **110** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)** | | | | | **м** | | **85** | | | **80** | | | **75** |
| **д** | | **75** | | | **70** | | | **65** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | | | | | **м** | | **80** | | | **70** | | | **60** |
| **д** | | **90** | | | **80** | | | **70** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | | | | | **м** | | **13** | | | **10** | | | **7** |
| **д** | | **10** | | | **7** | | | **5** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | | | | | **м** | | **5** | | | **3** | | | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | | | | | **м** | | **18** | | | **15** | | | **12** |
| **д** | | **15** | | | **12** | | | **10** |
| **10** | | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | | | **м** | | | | **25** | | | **23** | | **21** |
| **д** | | | | **30** | | | **28** | | **26** |
| **11** | | **Приседания (кол-во раз/мин)** | | | **м** | | | | **42** | | | **40** | | **38** |
| **д** | | | | **40** | | | **38** | | **36** |
| **12** | | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | | | **м** | | | | **13** | | | **11** | | **9** |
| **д** | | | | **13** | | | **11** | | **9** |
| **13** | | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | | | **м** | | | | **6** | | | **4** | | **2** |
| **д** | | | | **5** | | | **3** | | **1** |

**+ — без учёта**

**4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | **Нормативы; испытания.** |  | | | **4 класс** | | | | | | |
| **«5»** | | | **«4»** | | **«3»** | |
| **1** | | | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | | | **5,0** | | | **6,5** | | **6,6** | |
| **д** | | | **5,2** | | | **6,5** | | **6,6** | |
| **2** | | | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | | | **5.50** | | | **6.10** | | **6.50** | |
| **д** | | | **6.10** | | | **6.30** | | **650** | |
| **3** | | | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | | | **8.6** | | | **9.5** | | **9.9** | |
| **д** | | | **9.1** | | | **10.0** | | **10.4** | |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | | | | | **м** | | **185** | | | **140** | | **130** |
| **д** | | **170** | | | **140** | | **120** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)** | | | | | **м** | | **90** | | | **85** | | **80** |
| **д** | | **80** | | | **75** | | **70** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | | | | | **м** | | **90** | | | **80** | | **70** |
| **д** | | **100** | | | **90** | | **80** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | | | | | **м** | | **16** | | | **14** | | **12** |
| **д** | | **14** | | | **11** | | **8** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | | | | | **м** | | **5** | | | **3** | | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | | | | | **м** | | **21** | | | **18** | | **15** |
| **д** | | **18** | | | **15** | | **12** |
| **10** | | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | | | **м** | | | | **28** | | **25** | | **23** |
| **д** | | | | **33** | | **30** | | **28** |
| **11** | | **Приседания (кол-во раз/мин)** | | | **м** | | | | **44** | | **42** | | **40** |
| **д** | | | | **42** | | **40** | | **38** |
| **12** | | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | | | **м** | | | | **15** | | **14** | | **13** |
| **д** | | | | **14** | | **13** | | **12** |
| **13** | | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | | | **м** | | | | **7** | | **5** | | **3** |
| **д** | | | | **6** | | **4** | | **2** |