**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **11** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **11** | **Бег 30 м, секунд** | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **11** | **Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек** | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| **11** | **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **11** | **Бег 2000 м, мин** |   |   |   | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **11** | **Бег 3000 м, мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 |   |   |   |
| **11** | **Прыжки  в длину с места** | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **11** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 14 | 11 | 8 |   |   |   |
| **11** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **11** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **11** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **11** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **11** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени |
| **11** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени |   |   |   |
| **11** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **10** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **10** | **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **10** | **Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек** | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| **10** | **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **10** | **Бег 2000 м, мин** |   |   |   | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **10** | **Бег 3000 м, мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 |   |   |   |
| **10** | **Прыжки  в длину с места** | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| **10** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 12 | 10 | 7 |   |   |   |
| **10** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **10** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| **10** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **10** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| **10** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| **10** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| **10** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени |
| **10** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени |   |   |   |
| **10** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **9** | **Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **9** | **Прыжки  в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |   |   |   |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |   |   |   | Без учета времени |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |