**Нормативы.**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Задания | | **Мальчики** | | | | **Девочки** | | |
| «5» | | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **Бег 30 м,с** | 5,1 | | 5,6 | | 6,5 | 5,2 | 5,6 | 6,6 |
| **Прыжки в длину с места** | 170 | | 140-160 | | 130 | 165 | 140-160 | 120 |
| **Челночный бег 3х10** | 8,6 | | 9,5-9,0 | | 9,9 | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| **Наклон вперед из положения стоя** | ладони | | пальцы | | Не достает | ладони | пальцы | Не достает |
| **Подтягивание** | 4 | | 3 | | 2 | 12 | 10 | 8 |

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Задания | Мальчики | | | | Девочки | | |
| «5» | | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **Бег 30 м,с** | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | | 6,2 и больше | 5,4 и меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и больше |
| **Челночный бег 3х10 м,с** | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | | 8,6 и больше | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и меньше |
| **Прыжок в длину с места,см** | 179 | 178-135 | | 134 | 164 | 123-125 | 124 |
| **Прыжки через скакалку , кол-во раз в 1 мин** | 90 | 89-71 | | 70 | 110 | 109-91 | 90 |
| **Поднимание туловища, кол-во раз за 30с** | 22 | 12-21 | | 11 | 16 | 10-15 | 9 |
| **Подтягивание** | 8 | 7-4 | | 3 | 14 | 13-6 | 5 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | | Девочки | | | Мальчики | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м.с | 5,2 | | 5,3-5,9 | 6,0 | 5,0 | 5,1-5,8 | 5,9 |
| Челночный бег 3х10м.с | 8,2 | | 8,3-8,7 | 8,8 | 7,8 | 7,9-8,3 | 8,4 |
| Прыжок в длину с места. см | 182 | | 181-145 | 144 | 195 | 194-160 | 159 |
| Прыжок через скакалку. Кол-во раз в 1 мин | 120 | | 119-105 | 104 | 105 | 104-95 | 94 |
| Подтягивание | 16 | | 15-8 | 7 | 10 | 9-6 | 5 |
| Поднимание туловища. За 30с | 18 | | 17-12 | 11 | 24 | 23-14 | 13 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. **Бег 60м(с)** | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |
| 2. **Подтягивание** | 8 | 6 | 4 | 18 | 16 | 14 |
| 3. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | ладони | пальцы | Не достает | ладони | пальцы | Не достает |
| 4. **Прыжки в длину с разбега** | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| 5. **Метание мяча** | **40** | **35** | **30** | 26 | 21 | 18 |

**9класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. **Бег 60м(с)** | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |
| 2. **Подтягивание** | 9 | 7 | 5 | 19 | 17 | 15 |
| 3. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | ладони | пальцы | Не достает | ладони | пальцы | Не достает |
| 4. **Прыжки в длину с разбега** | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| 5. **Метание мяча** | **40** | **35** | **30** | 26 | 21 | 18 |

**10класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. **Бег 100 м.с** | 13.8 | 14.3 | 14.6 | 16.3 | 17.6 | 18.0 |
| 2.**Подтягивание** | 10 | 8 | 6 | 25 | 20 | 18 |
| 3. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | Достает ладонями | Достает пальцами | Не достает | Достает ладонями | Достает пальцами | Не достает |
| 4. **Прыжок в длину с разбега** | 440 | 380 | 360 | 360 | 320 | 310 |
| 5. **Метание граната** | 38 | 32 | 27 | 21 | 17 | 13 |

**11класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. **Бег 100 м.с** | 13.8 | 14.3 | 14.6 | 16.3 | 17.6 | 18.0 |
| 2.**Подтягивание** | 11 | 9 | 7 | 25 | 20 | 18 |
| 3. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу** | Достает ладонями | Достает пальцами | Не достает | Достает ладонями | Достает пальцами | Не достает |
| 4. **Прыжок в длину с разбега** | 440 | 380 | 360 | 360 | 320 | 310 |
| 5. **Метание граната** | 38 | 32 | 27 | 21 | 17 | 13 |