# «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии*** *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно- оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости,

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим*** физической подготовки учащихся:

# Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

# Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками

(комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

**Оценка «2»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

# Владение способами и умениями осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Оценка «5»** - Учащийся умеет**:** самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

**Оценка «4»** - Учащийся**:** организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

**Оценка «3»** - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

**Оценка «2»-**Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

# Уровень физической подготовленности учащегося

**Оценка «5» -** исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

**Оценка «4» -** исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

**Оценка «3» -** исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

**Оценка «2» -** учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости складывается по видам программ:** по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | | | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| **д** | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  | 10,6 | 11,2 | 11,8 |
| **д** |  |  |  |  |  |  | 10,8 | 11,6 | 12,2 |
| **3** | **Бег 1000 м без учета времени)** | **м** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **4** | **Челночный бег 4х9 м (сек.)** | **м** | 12,0 | 12,8 | 13,2 | 11,9 | 12,5 | 13,1 | 11,7 | 12,3 | 12,8 |
| **д** | 12,4 | 12,9 | 13,3 | 12,2 | 12,7 | 13,2 | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| **5** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 9,4 | 9,8 | 10,4 | 9,2 | 9,4 | 10,2 | 9,0 | 9,6 | 10,0 |
| **д** | 9,8 | 10,4 | 10,8 | 9,7 | 10,2 | 10,6 | 9,5 | 10,0 | 10,8 |
| **6** | **Наклон из положения сидя ноги врозь (см) гибкость** | **м** | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 11 | 10 | 8 |
| **д** | 10 | 8 | 6 | 11 | 10 | 8 | 12 | 11 | 9 |
| **7** | **Тройной прыжок (см)** | **м** | 480 | 450 | 400 | 500 | 480 | 430 | 520 | 500 | 450 |
| **д** | 450 | 430 | 350 | 480 | 450 | 380 | 490 | 470 | 400 |
| **8** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| **д** | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| **9** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,00 | 2,80 | 2,60 | 3,30 | 3,10 | 2,90 | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| **д** | 2,60 | 2,40 | 2,20 | 3,00 | 2,60 | 2,30 | 3,20 | 3,00 | 2,80 |
| **10** | **Прыжок в высоту, способом**  **"Перешагивания" (см)** | **м** | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| **д** | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| **11** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| **д** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| **12** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| **д** | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| **13** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| **14** | **Подтягивание в висе на низкой п** | **д** | 8 | 7 | 6 | 10 | 8 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **15** | **Вис на согнутых руках (сек)** | **м** | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 20 | 18 | 15 |
| **д** | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| **16** | **Метание т/м в цель (м)** | **м** | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 |
| **д** | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 |
| **17** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** | 3 | 2 | 1,5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| **д** | 2 | 1,5 | 1 | 3 | 2 | 1,5 | 4 | 3 | 2 |
| **18** | **Метание мяча (150 г) на дальность (м)** | **м** | 18 | 15 | 10 | 20 | 17 | 13 | 21 | 18 | 15 |
| **д** | 12 | 10 | 5 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| **19** | **Многоскоки - 8 прыжков (м)** | **м** | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 15 | 14 | 13 |
|  | **д** | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 13 | 12 |
| 20 | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
|  |  | **д** | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| **21** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 6 | 4 | 2 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
|  | **д** | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| **22** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
|  | **д** | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| **23** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
|  | **д** | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |
| **24** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на**  **правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
|  | **д** | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| **25** | **Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин, сек)** | **м** | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
|  | **д** | 9,00 | 9,30 | 10,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | | | **5 класс** | | | **6 класс** | | | **7 класс** | | | **8 класс** | | |
|  | | |  | | |  | | |  | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1.** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 5,1 | 5,8 | 6,2 | 4,9 | 5,6 | 6,0 | 4,8 | 5,4 | 6,0 | 4,6 | 5,0 | 5,3 |
| **д** | 5,4 | 6,0 | 6,6 | 5,2 | 5,8 | 6,4 | 5,0 | 5,7 | 6,3 | 4,9 | 5,6 | 6,0 |
| **2.** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 9,4 | 10,2 | 10,9 | 8,8 | 9,7 | 10,5 |
| **д** | 10,1 | 10,8 | 11,4 | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 9,9 | 10,5 | 11,0 | 9,7 | 10,2 | 10,8 |
| **3.** | **Бег 200 м (сек)** | **м** | 38 | 41 | 44 | 37 | 40 | 43 | 36 | 39 | 42 | 35 | 38 | 41 |
| **д** | 42 | 45 | 48 | 41 | 44 | 47 | 40 | 43 | 46 | 39 | 42 | 45 |
| **4.** | **Бег 1000 м (мин, сек.)** | **м** | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 4,30 | 4,40 | 4,52 | 4,15 | 4,30 | 4.45 | 4,05 | 4,15 | 4,30 |
| **д** | 6,00 | 6,20 | 6,40 | 5,10 | 5,25 | 5,40 | 4,55 | 5,10 | 5,25 | 4,40 | 5,00 | 5,15 |
| **5.** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| **д** |  |  |  | 14,00 | 15,00 | 16,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 12,30 | 13,30 | 14,30 |
| **6.** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15,30 | 16,30 | 17,30 |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,7 | 9,2 | 9,6 | 8,5 | 8,8 | 9,3 | 8,2 | 8,7 | 9,1 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| **д** | 9,2 | 9,7 | 10,0 | 9,0 | 9,3 | 9,8 | 8,8 | 9,2 | 9,6 | 8,6 | 9,1 | 9,5 |
| **8.** | **Челночный бег 4х9 м (сек.)** | **м** | 10,5 | 10,8 | 11,2 | 10,2 | 10,7 | 11,0 | 9,9 | 10,2 | 10,6 | 9,6 | 10,0 | 10,4 |
| **д** | 11,0 | 11,3 | 11,6 | 10,8 | 11,1 | 11,4 | 10,6 | 11,0 | 11,3 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **9.** | **Тройной прыжок (см)** | **м** | 550 | 520 | 490 | 560 | 530 | 500 | 580 | 550 | 520 | 620 | 600 | 550 |
| **д** | 500 | 460 | 420 | 510 | 490 | 450 | 515 | 500 | 470 | 520 | 505 | 480 |
| **10.** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 175 | 165 | 155 | 180 | 170 | 160 | 190 | 185 | 180 | 195 | 185 | 175 |
| **д** | 165 | 155 | 145 | 170 | 160 | 150 | 180 | 175 | 170 | 185 | 175 | 165 |
| **11.** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 360 | 340 | 320 | 370 | 350 | 330 | 380 | 360 | 340 | 390 | 370 | 350 |
| **д** | 330 | 310 | 290 | 340 | 320 | 300 | 350 | 330 | 310 | 360 | 340 | 320 |
| **12.** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 95 | 90 | 85 | 100 | 95 | 90 | 110 | 105 | 100 | 115 | 110 | 105 |
| **д** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 | 100 | 95 | 90 | 105 | 100 | 95 |
| **13.** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 100 | 90 | 80 | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 |
| **д** | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| **14.** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 18 | 16 | 14 | 20 | 18 | 15 | 22 | 19 | 16 | 26 | 22 | 18 |
| **д** | 16 | 14 | 10 | 17 | 15 | 12 | 18 | 16 | 13 | 20 | 17 | 14 |
| **15.** | **Подтягивания (кол-во раз** | **м** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| **16.** | **Метание мяча 150 г на дальность (м)** | **м** | 25 | 22 | 19 | 28 | 25 | 23 | 30 | 28 | 26 | 34 | 31 | 28 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **д** | 22 | 19 | 16 | 25 | 23 | 20 | 28 | 26 | 24 | 30 | 27 | 25 |
| **17.** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** | 5,30 | 3,50 | 3,30 | 5,50 | 4,50 | 4 | 6 | 5,50 | 4 | 7 | 6,50 | 5 |
| **д** | 4,50 | 3,50 | 2,30 | 4,70 | 3,70 | 3 | 5 | 4,50 | 3 | 6 | 5,50 | 4 |
| **18.** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 30 | 28 | 25 | 33 | 30 | 28 | 35 | 33 | 30 | 38 | 35 | 33 |
| **д** | 35 | 32 | 30 | 38 | 35 | 32 | 40 | 37 | 35 | 43 | 40 | 38 |
| **19.** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 11 | 9 |
| **д** | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 | 15 | 13 | 12 | 17 | 14 | 11 |
| **20.** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| **21.** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 | 52 | 50 | 48 |
| **д** | 44 | 42 | 40 | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 | 50 | 48 | 46 |
| **22.** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| **д** | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 | 10 | 8 | 6 |
| **23.** | **Прохождение дистанции 1 км на лыжах** | **м** | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 6.00 | 6,30 | 7,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| **д** | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 6,00 | 6,30 | 7,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 |
| **24.** | **Прохождение дистанции 2 км на лыжах** | **м** | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 13,00 | 13,30 | 14,00 | 12,30 | 13,00 | 13,30 |
| **д** | 14.30 | 15,00 | 15,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 13,00 | 13,30 | 14,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | |  | **9 класс** | | | **10 класс** | | | **11 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1.** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 4,4 | 4,7 | 5,0 |  |  |  |  |  |  |
| **д** | 5,0 | 5,3 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 8,6 | 9,2 | 10,0 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 8,4 | 8,7 | 9,0 |
| **д** | 9,4 | 10,0 | 10,5 | 9,0 | 9,4 | 10,2 | 9,1 | 9,3 | 10,0 |
| **3.** | **Бег 100 м (сек.)** | **м** | 17,5 | 18,0 | 19,5 | 17,0 | 18,0 | 19,0 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| **д** | 18,0 | 18,5 | 19,5 | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 17,0 | 17,5 | 18,0 |
| **4.** | **Бег 200 м (сек)** | **м** | 34 | 37 | 40 | 32 | 34 | 36 | 30 | 32 | 35 |
| **д** | 38 | 41 | 44 | 36 | 39 | 42 | 35 | 38 | 41 |
| **5.** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | 3,57 | 4,10 | 4,25 | 3,44 | 3,58 | 4,15 | 3,36 | 3,50 | 4,00 |
| **д** | 4,39 | 4,54 | 5,10 | 4,31 | 4,45 | 5,00 | 4,23 | 4,40 | 4,30 |
| **6.** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** | 9,20 | 10,00 | 11,00 |  |  |  |  |  |  |
| **д** | 10,20 | 12,00 | 13,00 | 10,30 | 11,30 | 12,30 | 10,00 | 11,00 | 12,00 |
| **7.** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** |  |  |  | 13,40 | 14,40 | 15,40 | 13,20 | 14,20 | 15,20 |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 7,7 | 8,4 | 8,6 | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 7,1 | 7,6 | 8,0 |
| **д** | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 9,3 | 9,7 | 8,2 | 8,8 | 9,2 |
| **9.** | **Челночный бег 4х9 м (сек.)** | **м** | 9,3 | 9,9 | 10,5 | 9,1 | 9.7 | 10,2 | 9.0 | 9,6 | 10,0 |
| **д** | 10,2 | 10,5 | 11,0 | 10,1 | 10,4 | 10,8 | 10,0 | 10,3 | 10,7 |
| **10.** | **Тройной прыжок (см)** | **м** | 640 | 620 | 600 | 660 | 640 | 620 | 680 | 650 | 630 |
| **д** | 525 | 510 | 480 | 530 | 515 | 500 | 540 | 520 | 510 |
| **11.** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 220 | 205 | 190 | 230 | 210 | 200 | 240 | 225 | 210 |
| **д** | 190 | 180 | 165 | 200 | 190 | 170 | 210 | 195 | 175 |
| **12.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **м** | 400 | 380 | 360 | 420 | 400 | 380 | 430 | 410 | 390 |
| **д** | 370 | 350 | 330 | 390 | 370 | 340 | 400 | 380 | 350 |
| **13.** | **Прыжок в высоту, способом**  **"Перешагивания" (см)** | **м** | 120 | 115 | 110 | 125 | 120 | 115 | 130 | 125 | 120 |
| **д** | 110 | 105 | 100 | 115 | 110 | 105 | 120 | 115 | 110 |
| **14.** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 | 150 | 130 | 120 |
| **д** | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 | 160 | 140 | 130 |
| **15.** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 28 | 24 | 20 | 30 | 26 | 22 | 35 | 28 | 25 |
| **д** | 22 | 19 | 15 | 24 | 20 | 16 | 26 | 23 | 18 |
| **16.** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 7 | 11 | 10 | 8 | 12 | 11 | 8 |
| **17.** | **Подтягивание в висе лежа (раз)** | **д** | 18 | 15 | 10 | 19 | 17 | 12 | 20 | 18 | 13 |
| **18.** | **Вис на согнутых руках (сек)** | **м** | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 35 | 50 | 46 | 40 |
| **д** | 34 | 30 | 25 | 36 | 33 | 28 | 42 | 38 | 32 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19.** | **Метание мча 150 г на дальность (м)** | **м** | 40 | 35 | 32 | 43 | 39 | 36 | 45 | 41 | 38 |
| **д** | 32 | 28 | 18 | 33 | 30 | 20 | 35 | 31 | 21 |
| **20.** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** | 8 | 7 | 5 | 9 | 8 | 6 | 10 | 8 | 7 |
| **д** | 6 | 5 | 4 | 6,5 | 5,5 | 4,5 | 7 | 6 | 5 |
| **21.** | **Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)** | **м** |  |  |  | 30 | 23 | 18 | 36 | 25 | 20 |
| **д** |  |  |  | 21 | 17 | 13 | 23 | 19 | 15 |
| **22.** | **Подъем туловища из положения лежа на**  **спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 45 | 42 | 40 | 47 | 45 | 42 | 50 | 47 | 45 |
| **д** | 40 | 37 | 35 | 42 | 40 | 37 | 45 | 42 | 40 |
| **23.** |  | **м** | 19 | 16 | 13 | 21 | 18 | 15 | 23 | 20 | 17 |
| **д** | 16 | 13 | 10 | 18 | 16 | 13 | 20 | 18 | 15 |
| **24.** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 | 16 | 14 | 12 |
| **д** | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| **25.** | **Наклон из положения сидя на полу (см) гибкость** | **м** | 10 | 8 | 6 | 12 | 11 | 8 | 13 | 12 | 9 |
| **д** | 14 | 12 | 8 | 15 | 12 | 9 | 16 | 13 | 10 |
| **26.** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 54 | 52 | 50 | 56 | 54 | 52 | 58 | 55 | 52 |
| **д** | 52 | 50 | 48 | 54 | 52 | 50 | 56 | 53 | 50 |
| **27.** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на**  **правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 17 | 15 | 12 | 18 | 16 | 14 | 20 | 18 | 16 |
| **д** | 15 | 13 | 12 | 17 | 15 | 13 | 18 | 16 | 14 |
| **28.** | **Прохождение дистанции 3 км на лыжах** | **м** | 15,00 | 15,30 | 16,00 | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| **м** | 16,00 | 16,30 | 17,00 | 15,30 | 16,00 | 16,30 | 15,00 | 15,30 | 16,00 |

# 