**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 5-9 классов**

**Материал подготовил:**

**Учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории**

**Лицей-интерната № 1 г. Иркутска**

**Чепелевич Виктор Николаевич**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **5** | **Бег 500м, мин** | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
| **5** | **Бег 1000м, мин** | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **5** | **Прыжки  в длину с места** | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 5 | 3 |   |   |   |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя, см** | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **5** | **Многоскоки, 8 прыжков, м** | 9 | 7 | 5 |   |   |   |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| **6** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **6** | **Прыжки  в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |   |   |   |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **6** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки  в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |   |   |   |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

**8 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** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**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** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |