

Нормативы для промежуточной аттестации

2 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальч.) из виса лёжа на низкой перекладине(дев.) (раз)	3	2	1	8	6	3
2.Прыжок в длину с места (см)	165	125	110	155	125	90
3.Челночный бег 3по10м (сек.)	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
4.Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с (раз)	15	10	6	10	9	76
5. Бег 1000м	без учёта времени					

3 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальч.) из виса лёжа на низкой перекладине(дев.) (раз)	4	3	1	13	8	6
2.Прыжок в длину с места (см)	175	130	120	160	135	110
3.Челночный бег 3по10м (сек.)	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
4.Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с (раз)	17	12	7	12	10	7
5. Бег 1500м	без учёта времени					

4 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальч.) из виса лёжа на низкой перекладине (дев.) (раз)	5	3	2	14	9	7
2.Прыжок в длину с места (см)	185	140	130	170	140	120
3.Челночный бег 3по10м (сек.)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
4.Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с (раз)	18	15	10	14	12	9
5. Бег 1500м	без учёта времени					

5 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальч.) из виса лёжа на низкой перекладине(дев.) (раз)	6	4	3	15	10	8
2.Прыжок в длину с места (см)	195	160	140	185	150	130
3.Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин, (раз)	40	35	28	38	33	25
4. Бег 1000м (мин.,сек.)	4.40	5.05	5.30	5.20	5.45	6.10
5. Волейбол. Чередование приёмов мяча снизу, сверху	5	4	3	4	3	2

6 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальч.) из виса лёжа на низкой перекладине (дев.) (раз)	7	5	4	17	12	9
2.Прыжок в длину с места (см)	200	165	145	190	155	135
3.Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин, (раз)	45	40	30	40	35	30
4. Бег 1000м (мин.,сек.)	4.30	4.55	5.20	5.00	5.25	5.50
5. Волейбол. Чередование приёмов мяча снизу, сверху	7	5	4	6	4	3

7 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальч.), из виса лёжа на низкой перекладине(дев.) (раз)	8	6	4	18	13	10
2.Прыжок в длину с места (см)	205	170	150	200	160	140
3.Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин, (раз)	48	42	35	42	38	32
4. Бег 1000м (мин.,сек.)	4.20	4.45	5.10	4.50	5.15	5.40
5. Волейбол. Чередование приёмов мяча снизу, сверху	10	7	6	8	6	5

8 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальч.) из виса лёжа на низкой перекладине(дев.) (раз)	9	7	5	19	14	11
2.Прыжок в длину с места (см)	210	180	160	200	160	145
3.Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин, (раз)	50	46	38	45	40	35
4. Бег 1000м (мин.,сек.)	3.50	4.15	4.40	4.40	5.05	5.30
5. Волейбол. Чередование приёмов мяча снизу ,сверху	12	10	8	10	7	6

9 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.) из виса лёжа на низкой перекладине (дев.) (раз)	10	8	6	20	15	12
2.Прыжок в длину с места (см)	220	190	175	205	165	155
3.Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин,	55	48	40	48	42	36

(раз)						
4. Бег 1000м (мин.,сек.)	3.40	4.05	4.30	4.30	4.55	5.20
5. Волейбол. Игра в волейбол через сетку в паре (два приёма)	10	8	6	8	6	4

10 класс

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.) из виса лёжа на низкой перекладине (дев.) (раз)	11	9	7	21	16	13
2. Прыжок в длину с места (см)	230	195	180	210	170	160
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин, (раз)	58	52	45	50	45	40
4. Бег 1000м (мин.,сек.)	3.35	4.00	4.25	4.25	4.50	5.15
5. Волейбол. Игра в волейбол через сетку в паре (два приёма)	12	10	8	10	8	6