Контроль учебных нормативов

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся показывает «высокий» уровень развития физического качества вместе с правильной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся показывает «выше среднего» уровень развития физического качества, вместе с максимально приближенной к идеалу техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся показывает «средний» уровень развития физического качества вместе с частично искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «2» ставится в том случае, если обучающийся показывает «ниже среднего» уровень развития физического качества вместе с сильно искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Нормативы по физической культуре

1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30	9.00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

2 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2

Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

3 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метания теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

4 класс

	Мальчик	Девочки

Упражнения	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теничного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2