**Приложение 1**

1. **класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 3\*10 м, сек** | **8.5** | **9.3** | **9.7** | **8.9** | **9.7** | **10.1** |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | **5.0** | **6.1** | **6.3** | **5.1** | **6.3** | **6.4** |
| **5** | **Бег 1000м. мин.** | **4,30** | **5,00** | **5,30** | **5,00** | **5,30** | **6,00** |
| **5** | **Бег 500м. мин** | **2.10** | **2.30** | **2.50** | **2.30** | **2.50** | **3.10** |
| **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** | **195** | **160** | **140** | **185** | **150** | **130** |
| **5** | **Подтягивание на высокой и низкой перекладине** | **6** | **4** | **1** | **19** | **10** | **4** |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | **17** | **12** | **7** | **12** | **8** | **3** |
| **5** | **Наклоны вперед из положения сидя** | **10+** | **6** | **2-** | **15+** | **8** | **4-** |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | **35** | **30** | **20** | **30** | **20** | **15** |
| **5** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | **6,30** | **7,00** | **7,30** | **7,00** | **7,30** | **8,00** |
| **5** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | **14,0** | **14,3** | **15,0** | **14,3** | **15,0** | **18,0** |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | **34** | **32** | **30** | **38** | **36** | **34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **Метание мяча на дальность м.** | **27** | **22** | **18** | **17** | **15** | **12** |

1. **- класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Челночный бег 3\*10 м, сек** | **8.3** | **9.0** | **9.3** | **8.8** | **9.6** | **10.0** |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | **4.9** | **5.8** | **6.0** | **5.0** | **6.2** | **6.3** |
| **6** | **Бег 1000м.мин.** | **4,20** | **4,45** | **5,15** | **4.45** | **5.10** | **5.30** |
| **6** | **Бег 500м. мин** | **2.00** | **2.20** | **2.40** | **2,20** | **2,40** | **3,00** |
| **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** | **195** | **160** | **140** | **185** | **150** | **130** |
| **6** | **Подтягивание на высокой и низкой перекладине** | **7** | **4** | **1** | **20** | **11** | **4** |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | **20** | **15** | **10** | **15** | **10** | **5** |
| **6** | **Наклоны вперед из положения сидя** | **14+** | **6** | **2-** | **16+** | **9** | **5-** |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | **40** | **35** | **25** | **35** | **30** | **20** |
| **6** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | **19,0** | **20,0** | **22,0** | **Без учёта** |
| **6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | **13,3** | **14,0** | **14,3** | **14,0** | **14,3** | **15,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | **46** | **44** | **42** | **48** | **46** | **44** |
| **6** | **Метание мяча на дальность м.** | **35** | **30** | **25** | **23** | **20** | **15** |

1. **- класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **7** | **Челночный бег 3\*10 м, сек** | **8.3** | **9.0** | **9.3** | **8.7** | **9.5** | **10.0** |
| **7** | **Бег 30 м, секунд** | **4.8** | **5.6** | **5.9** | **5.0** | **6.0** | **6.2** |
| **7** | **Бег 1000м.мин.** | **4,10** | **4,30** | **5,00** | **4.30** | **4.50** | **5.10** |
| **7** | **Бег 500м. мин** | **1.55** | **2.15** | **2.35** | **2,15** | **2,25** | **3,00** |
| **7** | **Бег 60 м, секунд** | **9,4** | **10,0** | **10,8** | **9,8** | **10,4** | **11,2** |
| **7** | **Бег 2000 м, мин** | **9,30** | **10,15** | **11,15** | **11,00** | **12,40** | **13,50** |
| **7** | **Прыжки в длину с места** | **205** | **170** | **150** | **200** | **160** | **140** |
| **7** | **Подтягивание на высокой и низкой перекладине** | **8** | **5** | **1** | **19** | **12** | **5** |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | **23** | **18** | **13** | **18** | **12** | **8** |
| **7** | **Наклоны вперед из положения сидя** | **9+** | **5** | **2-** | **18+** | **10** | **6-** |
| **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | **45** | **40** | **35** | **38** | **33** | **25** |
| **7** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | **12,30** | **13,30** | **14,00** | **13,30** | **14,00** | **15,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | **18,00** | **19,00** | **20,00** | **20,00** | **25,00** | **28,00** |
| **7** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | **46** | **44** | **42** | **52** | **50** | **48** |
| **7** | **Метание мяча на дальность м.** | **38** | **32** | **28** | **26** | **21** | **17** |

1. **- класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 3\*10 м, сек** | **8.0** | **8.7** | **9.0** | **8.6** | **9.4** | **9.9** |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | **4.7** | **5.5** | **5.8** | **4.9** | **5.9** | **6.1** |
| **8** | **Бег 1000м.мин.** | **3.50** | **4.20** | **4.50** | **4.20** | **4.50** | **5.15** |
| **8** | **Бег 500м. мин** | **1.40** | **1.55** | **2.10** | **2.00** | **2.15** | **2.30** |
| **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** | **210** | **180** | **160** | **200** | **160** | **145** |
| **8** | **Подтягивание на высокой и низкой перекладине** | **9** | **6** | **2** | **17** | **13** | **5** |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | **25** | **20** | **15** | **19** | **13** | **9** |
| **8** | **Наклоны вперед из положения сидя** | **11+** | **7** | **3-** | **20+** | **12** | **7-** |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | **48** | **43** | **38** | **38** | **33** | **25** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | **16.00** | **17.00** | **18.00** | **19.30** | **20.30** | **22.30** |
| **8** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | **Без учёта времени** |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | **56** | **54** | **52** | **62** | **60** | **58** |
| **8** | **Метание мяча на дальность м.** | **40** | **35** | **28** | **27** | **22** | **18** |

1. **- класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 3\*10 м, сек** | **8.0** | **8.7** | **9.0** | **8.6** | **9.4** | **9.9** |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | **4.5** | **5.3** | **5.5** | **4.9** | **5.8** | **6.0** |
| **9** | **Бег 1000м.мин.** | **3,40** | **4,10** | **4,40** | **4.10** | **4.40** | **5.10** |
| **9** | **Бег 500м. мин** | **1.35** | **2.05** | **2.25** | **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** | **220** | **190** | **175** | **205** | **165** | **155** |
| **9** | **Подтягивание на высокой и низкой перекладине** | **10** | **7** | **3** | **16** | **12** | **5** |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | **32** | **27** | **22** | **20** | **15** | **10** |
| **9** | **Наклоны вперед из положения сидя** | **12+** | **8** | **4-** | **20+** | **12** | **7-** |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из** | **50** | **45** | **40** | **40** | **35** | **26** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **положения лежа** |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | **15,30** | **16,00** | **17,00** | **19,00** | **20,00** | **21,30** |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | **10,20** | **10,40** | **11,10** | **12,00** | **12,45** | **13,30** |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | **4,3** | **4,50** | **5,20** | **5,45** | **6,15** | **7,00** |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | **Без учета времени** |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | **58** | **56** | **54** | **66** | **64** | **62** |
| **9** | **Метание мяча на дальность м.** | **45** | **40** | **31** | **30** | **28** | **18** |