Оценочные нормативы по физической культуре

**Отжимание от пола (количество раз)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  мальчики |  девочки |
|  |  «5» |  «4» |  «3» |  «5» |  «4» |  «3» |
| 2 класс | 14 | 10 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| 3 класс | 16 | 12 | 8 | 10 | 8 | 4 |
| 4 класс | 16 | 14 | 10 | 10 | 8 | 6 |
| 5 класс | 18 | 16 | 10 | 12 | 10 | 6 |
| 6 класс | 20 | 18 | 12 | 14 | 12 | 10 |
| 7 класс | 22 | 20 | 14 | 16 | 14 | 10 |
| 8 класс | 24 | 22 | 16 | 17 | 15 | 11 |
| 9 класс | 26 | 24 | 18 | 18 | 16 | 12 |

**Бег 30м (сек)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  мальчики |  девочки |
|  |  «5» |  «4» |  «3» |  «5» |  «4» |  «3» |
| 2 класс | 5,6 | 6,4 | 6,8 | 5,8 | 6,6 | 7,0 |
| 3 класс | 5,4 | 6,2 | 6,7 | 5,6 | 6,4 | 6,8 |
| 4 класс | 5,2 | 6,0 | 6,5 | 5,2 | 6,0 | 6,6 |
| 5 класс | 5,0 | 6,1 | 6,3 | 5,1 | 6,3 | 6,4 |
| 6 класс | 4,9 | 5,8 | 6,0 | 5,0 | 6,0 | 6,2 |
| 7 класс | 4,8 | 5,6 | 5,9 | 5,0 | 6,2 | 6,0 |
| 8 класс | 4,7 | 5,5 | 5,8 | 4,9 | 5,9 | 6,1 |
| 9 класс | 4,5 | 5,3 | 5,5 | 4,8 | 5,6 | 6,0 |

**Прыжок в длину с места (см)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  мальчики |  девочки |
|  |  «5» |  «4» |  «3» |  «5» |  «4» |  «3» |
| 2 класс | 170 | 140 | 120 | 160 | 140 | 110 |
| 3 класс | 175 | 145 | 125 | 165 | 145 | 115 |
| 4 класс | 180 | 150 | 130 | 170 | 150 | 120 |
| 5 класс | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 класс | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |
| 7 класс | 205 | 170 | 150 | 195 | 160 | 140 |
| 8 класс | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 9 класс | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |

**Подтягивание (количество раз)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  мальчики | Девочки (на низкой перекладине , высота 90 см) |
|  |  «5» |  «4» |  «3» |  «5» |  «4» |  «3» |
| 2 класс | 3 | 2 | 1 | 12 | 6 | 3 |
| 3 класс | 4 | 2 | 1 | 13 | 7 | 3 |
| 4 класс | 5 | 3 | 1 | 15 | 8 | 4 |
| 5 класс | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 6 класс | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 7 класс | 8 | 5 | 2 | 19 | 12 | 5 |
| 8 класс | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 6 |
| 9 класс | 10 | 7 | 3 | 17 | 13 | 6 |

**Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  мальчики |  девочки |
|  |  «5» |  «4» |  «3» |  «5» |  «4» |  «3» |
| 2 класс | 40 | 30 | 15 | 70 | 25 | 20 |
| 3 класс | 50 | 40 | 20 | 80 | 30 | 25 |
| 4 класс | 60 | 50 | 25 | 90 | 40 | 30 |
| 5 класс | 70 | 60 | 30 | 100 | 50 | 30 |
| 6 класс | 80 | 65 | 30 | 100 | 50 | 30 |
| 7 класс | 90 | 75 | 50 | 110 | 80 | 50 |
| 8 класс | 110 | 90 | 60 | 125 | 90 | 70 |
| 9 класс | 120 | 90 | 60 | 130 | 110 | 100 |

**Подъём туловища (количество раз) за 1 минуту,**

**лежа на спине, ноги согнутые в коленях, руки за головой.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  мальчики |  девочки |
|  |  «5» |  «4» |  «3» |  «5» |  «4» |  «3» |
| 2 класс | 20 | 14 | 10 | 18 | 13 | 8 |
| 3 класс | 20 | 16 | 11 | 20 | 15 | 10 |
| 4 класс | 25 | 18 | 13 | 20 | 15 | 10 |
| 5 класс | 30 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| 6 класс | 35 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 |
| 7 класс | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |
| 8 класс | 40 | 35 | 30 | 35 | 25 | 20 |
| 9 класс | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |