

Нормативы по физкультуре школы №309

Норматив	Оценка	2 класс		3 класс		4 класс		5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс		10 класс		11 класс	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 12/15/18/ 20/23 кр., (мин.,сек.)	3	6 мин.		3,50	4,00	4,35	4,45	5,00	5,15	5,50	6,30	5,50	6,20	5,45	6,15	5,40	6,10	5,35	6,10	5,30	6,10
	4			3,40	3,50	4,20	4,35	4,45	5,00	5,30	6,00	5,30	5,50	5,25	5,40	5,20	5,30	5,15	5,30	5,15	5,30
	5			3,30	3,40	4,10	4,20	4,35	4,45	5,15	5,30	5,15	5,25	5,10	5,25	5,05	5,15	5,00	5,15	5,00	5,15
Челночн. бег 3*10 м 5*10 м. (сек.)	3	10,5	9,5	10,0	9,4	9,9	9,2	9,8	9,1	9,6	9,1	9,6	9,0	9,5	8,8	9,3	14,1	16,0	14,0	16,0	
	4	10,0	9,0	9,5	8,8	9,4	8,7	9,3	8,6	9,1	8,6	9,1	8,5	9,0	8,3	8,8	13,4	15,3	13,4	15,4	
	5	9,5	8,8	9,3	8,4	9,2	8,2	8,9	8,1	8,6	8,1	8,6	7,9	8,5	7,8	8,3	12,9	14,8	12,9	14,9	
Прыжки в длину с места (метры)	3	1		1,3	1,2	1,4	1,3	1,5	1,4	1,6	1,5	1,65	1,55	1,7	1,6	1,8	1,65	1,85	1,70	1,9	1,75
	4	1,15		1,5	1,4	1,6	1,5	1,7	1,6	1,75	1,65	1,80	1,7	1,85	1,72	1,95	1,76	2,10	1,88	2,13	1,86
	5	1,3		1,6	1,5	1,7	1,6	1,8	1,7	1,9	1,75	1,95	1,8	2,0	1,85	2,07	1,88	2,25	1,98	2,31	1,96
Прыжки ч/з скак. раз за 0,5/1 мин.	3	25		30	35	35	40	90	100	100	105	100	105	105	110	110	115	120	122	120	125
	4	30		35	40	40	45	100	110	105	115	110	120	120	122	121	125	130	135	130	136
	5	35		40	45	45	50	110	120	120	125	120	125	125	130	126	131	135	140	136	141
Отжимани я (раз за 30 сек.)	3	3		9	9	10	10	11	11	12	11	12	12	13	12	15	13	16	13	17	13
	4	5		11	11	12	12	14	14	16	14	17	14	18	14	20	15	21	16	21	16
	5	10		15	15	16	16	17	17	20	18	21	18	22	19	23	20	25	21	25	21
Подтягива ния (раз)	3			1	3	1	3	2	4	3	5	3	5	4	5	4	4	5	3	5	2
	4			2	5	3	6	4	7	5	8	5	8	6	8	7	7	8	6	8	6
	5			3	8	4	9	5	10	6	11	7	11	8	11	9	11	10	11	10	11
Пресс (раз за 30 сек.)	3	10		14	14	15	15	16	16	17	17	18	17	18	17	19	17	19	17	20	17
	4	12		17	17	18	18	20	19	21	20	22	21	23	21	24	21	25	21	25	21
	5	15		20	20	21	21	22	22	23	23	25	23	27	24	28	24	29	25	30	25
Гибкость (см.)	3			2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	4			4	5	4	5	5	5	5	6	5	6	6	6	6	7	6	7	6	7
	5			6	7	6	7	7	8	8	9	8	9	10	10	10	11	10	11	10	11

Норматив	Оценка	3 класс		4 класс		5 класс	
		м	д	м	д	м	д
Кувырок вперед		Экспертная оценка. Учитываются: группировка, положение рук и головы, толчок ногами, уверенность исполнения.					
Кувырок назад							
Мостик	3	Вставание из положения лежа и удержание мостика 5 сек.					
	4	Вставание из полож. лежа и уверенное удержание 10 с.					
	5	Вставание в мостик из положения стоя					
Баскетбольный норматив		Ведение б/б мяча обеими руками.				Бросок с 2х шагов	
		Экспертная оценка учителя. Учитываются: положение рук при ведении, направление взгляда, отсутствие потери контроля над мячом, скорость и уверенность исполнения.					
Бросок мяча 1 кг. из-за головы (метры)	3	4,5	4	5,5	5	6	5,5
	4	5,5	4,5	6,5	5,5	7	6
	5	6,5	5,5	7,5	6,5	8	7
Бег 6 мин. (кругов)	3	23	22	23,5	22,5	24	23
	4	24	23	24,5	23,5	25	24
	5	25	24	25,5	24,5	26	25