***Учебные нормативы по физической культуре с учетом норм ГТО для школьников на 2018-2019 учебный год.***

[Нормативы по физкультуре за 5 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-5-klass/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 5 клас** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,7 | 6,5 | 5,8 | 6,0 | 6,7 |
| Бег 60 м, с | 10,4 | 10,9 | 11,2 | 10,9 | 11,3 | 12,0 |
| Бег 300 м, мин, с | 1,02 | 1,06 | 1,12 | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| Бег 2000 м | Без учета времени |
| Кросс 1,5 км, мин, с | 8,05 | 8,20 | 10,0 | 8,29 | 8,55 | 10,30 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 15 | 11 | 9 | 11 | 9 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 18 | 13 | 7 | 9 | 7 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Ведение мяча бегом в баскетболе | Техника |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин | 70 | 60 | 55 | 60 | 50 | 30 |
| Наклон вперед из положении стоя на гимнастической скамье. | +5 | +3 | +2 | +6 | +4 | +3 |

[Нормативы по физкультуре за 6 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-6-klass/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 6 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,7 | 6,5 | 5,8 | 6,0 | 6,7 |
| Бег 60 м, с | 10,4 | 10,9 | 11,2 | 10,9 | 11,3 | 12,0 |
| Бег 500 метров, мин |  | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 |  |
| Бег 2.000 метров | без времени |  |
| Прыжки в длину с места, см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на перекладине | 415 | 311 | 29 | 11 9 7 |
| Отжимания в упоре лежа | 18 | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +5 | +3 | +2 | +6 | +4 | +3 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

[Нормативы по физкультуре за 7 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-7-klass-po-fizkulture/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 7 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| [Бег 30 м](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 5,1 | 5,3 | 5,6 | 5,4 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,2 | 9,6 | 10,8 | 10,4 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 500 метров, мин |  | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| Бег 1.000 метров, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 |  |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,4014,50 | 10,0015,20 | 11,1516,00 | 11,40 | 12,10 | 13,50 |
| Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине | 817 | 613 | 510 | 12 10 8 |
| Отжимания в упоре лежа | 24 | 20 | 13 | 10 | 8 | 6 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | +6 | +4 | +3 | +8 | +5 | +4 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

[Нормативы по физкультуре за 8 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-8-klass/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 8 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| [Бег 30 м](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 5,1 | 5,3 | 5,6 | 5,4 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,2 | 9,6 | 10,8 | 10,4 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 1.000 метров, мин | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,40 | 10,00 | 10,30 | 11.40 | 12,10 | 13,20 |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 6 | 5 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 24 | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 |
| Наклон вперед из положения стоя на гим.скамье | +6 | +4 | +3 | +8 | +5 | +4 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

[Нормативы по физкультуре за 9 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-9-klass-po-fizkulture/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 9 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| [Бег 30 м](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,6 |
| Бег 60 м, с | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 9,6 | 10,4 | 10,6 |
| Бег 2.000 метров, мин | 8,10 | 9,40 | 10,00 | 10,00 | 11,40 | 12,10 |
| Прыжки в длину с места, см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 12 | 8 | 6 | 18 12 10 |
| Отжимания в упоре лежа | 36 | 24 | 20 | 15 | 10 | 8 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 11 | 6 | 4 | 15 | 8 | 5 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

[Нормативы по физкультуре за 10 класс](https://gto-normativy.ru/10-klass-normativy-po-fizkulture/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 10 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| [Бег 30 м](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,4 | 4,7 | 4,9 | 5,0 | 5,5 | 5,7 |
| Бег 100 м, с | 13,4 | 14,3 | 14,6 | 16,0 | 17,2 | 17,6 |
| Бег 2 км, мин |  | 9,50 | 11,20 | 12,00 |
| Бег 3 км метров, мин | 12,40 | 14,30 | 15,00 |  |
| Прыжки в длину с места, см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на перекладине | 14 | 11 | 9 | 19 13 11 |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине | 3 | 2 | 1 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 42 | 31 | 27 | 16 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 10 | 7 | 4 |  |
| Лазание по канату без помощи ног, м | 5 | 4 | 3 |  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье ( см) | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

[Нормативы по физкультуре за 11 класс](https://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-11-klass-fizicheskaya-kultura/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 11 класс** | Мальчики | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| [Бег 30 м](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,4 | 4,7 | 4,9 | 5,0 | 5,5 | 5,7 |
| Бег 100 м, с | 13,4 | 14,3 | 14,6 | 16,0 | 17,2 | 17,6 |
| Бег 2 км, мин |  | 9,50 | 11,20 | 12,00 |
| Бег 3 км метров, мин | 12,40 | 14,30 | 15,00 |  |
| Прыжки в длину с места, см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 14 | 11 | 9 | 19 13 11 |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине | 4 | 3 | 2 |  |
| Отжимания в упоре лежа | 42 | 31 | 27 | 16 | 11 | 9 |
| Наклон вперед изположения стоя на гимнастической скамье, см | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 12 | 10 | 7 |  |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Прыжки на скакалке, за 60 секунд | 130 | 125 | 120 | 133 | 110 | 70 |

Учебные нормативы по физкультуре  1 класс(7-8 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах |
|                      Мальчики |                          Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 6,7 | 6,9 | 7,5 | 6,8 | 7,1 | 7,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 10,0 | 10,3 | 11,2 | 10,4 | 10,6 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 6,40 | 7,10 | 8,46 | 7,05 | 7,35 | 9,10 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 6 | 4 | 2 |
| Прыжок в длину с места   (см) | 140 | 120 | 100 | 120 | 100 | 80 |
| Пресс   за   30 сек | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | +3 | +1 |  | +5 | +3 | +2 |
| Шестиминутный   бег | 700 | 750-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |

Учебные нормативы по физкультуре 2 класс(8-9 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 2 классах |
|                      Мальчики |                           Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 6,0 | 6,2 | 7,1 | 6,2 | 6,4 | 7,3 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,50 | 6,10 | 8,31 | 6,20 | 6,30 | 8,51 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 9 | 7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс   за   30 сек (кол-во раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | +4 | +2 | +1 | +5 | +3 | +2 |

Учебные нормативы по физкультуре 3 класс(9-10 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах |
|                      Мальчики |                          Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 6,0 | 6,2 | 6,8 | 6,2 | 6,4 | 7,0 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,8 | 8,9-10,1 | 10.2 | 9,3 | 9,4-10,7 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 5,50 | 6,10 | 8,16 | 6,20 | 6,30 | 8,41 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 |  |  |  |
| Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см ( кол-во раз)Или сгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз) | 12 | 9 | 8 | 9 | 7 | 6 |
|  | 13 | 10 | 8 | 7 | 5 | 3 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 125 | 140 | 120 | 100 |
| Пресс   за   30 сек | 12 | 10 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| Метание мяча с места 150 г | 25 | 20 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Приседания за 1 мин. | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Шестиминутный   бег (м) | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| Скакалка за 1 мин. | 50 | 30 | 10 | 70 | 50 | 30 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | +4 | +2 | +1 | +5 | +3 | +2 |

Учебные нормативы по физкультуре 4 класс( 10-11 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах |
|                      Мальчики |                          Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,5 | 5,7 | 6,6 | 5,8 | 6,0 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9.9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1500м | 8,05 | 8,20 | 8,50 | 8,29 | 8,55 | 9,05 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| Или подтягивание на низкой перекладине 90 см ( кол-во раз) | 15 | 11 | 9 | 11 | 9 | 7 |
| Или сгибание рук в упоре лежа на полу( кол-во раз) | 18 | 13 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс   за   30 сек | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 850 | 950-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | +5 | +3 | +2 | +6 | +4 | +3 |

Руководитель МО учителей физической культуры Алексеева О.А.

 МБОУ « Яркополенская ОШ»