

Нормативы по физической культуре для учащихся

Учебные нормативы

| Класс 8 | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
|---------|--|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Вис на перекладине(сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 3 | Прыжки в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| 4 | Метание мяча 150г с разбега | 40 | 35 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 5 | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. | 30 | 23 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 6 | Прыжки через скакалку за 1 30сек | 115 50 | 105 40 | 100 30 | 125 55 | 115 45 | 110 35 |
| 7 | Наклон вперед сидя. | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| 8 | Приседания за 1 м | 52 | 50 | 48 | 50 | 48 | 46 |
| 9 | Подтягивание | 9 | 7 | 5 | 15 | 10 | 6 |
| 10 | Прыжки в длину с места. | 190 | 170 | 150 | 180 | 160 | 140 |
| 11 | Лыжные гонки 1 км. 2км 3км | 5.30 12.0 16.00 | 6.00 12.30 17.00 | 7.00 13.30 18.00 | 6.00 13.00 19.30 | 6.30 13.30 20.30 | 7.30 14.30 22.30 |
| 12 | Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя. | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| 13 | Челночный бег 4х9м (сек) | 9.6 | 10.1 | 10.6 | 10.0 | 10.4 | 11.2 |
| 14 | Челночный бег 3х10 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 8.6 | 9.2 | 9.9 |
| 15 | Челночный бег 6х10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| 16 | Поднимание туловища за 1м Поднимание туловища 30с | 48 25 | 43 22 | 38 20 | 38 23 | 33 19 | 25 16 |
| 17 | Бег 30 м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5.0 | 5.7 | 6.2 |
| 18 | Бег 60 м с низкого старта. | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 19 | Бег 1000м | 4.10 | 4.40 | 5.00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| 20 | Бег 800м | 3.00 | 3.20 | 4.20 | 3.50 | 4.10 | 5.20 |
| 21 | Бег 400м | 1.15 | 1.31 | 1.50 | 1.35 | 1.43 | 2.20 |
| 22 | Кросс 1500 м | 6.40 | 7.30 | 9.00 | 7.20 | 8.50 | 10.00 |
| 23 | Бег 2000 м | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 24 | Поднимание ног до 90 гр. | 14 | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| 25 | Удержание ног ,угол 90 градусов на ш/ стенке (с) | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| 26 | Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 | - | - | - |
| 27 | Бег 3000м | 15.30 | 16.30 | 17.30 | | | |
| 28 | | | | | | | |

