***Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 10-11 классов***

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 11 | **Челночный бег 3х10  м, сек** | 7,6 | 7,9 | 8,1 | 8,2 | 8,7 | 9,2 |
| 11 | **Челночный бег 10х5 м, сек** | 16,2 | 17,6 | 19,3 | 17,7 | 19,0 | 21,8 |
| 11 | **Бег 30 м, сек** | 4,7 | 4,9 | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,9 |
| 11 | **Бег 60 м, сек** | 8,5 | 8.8 | 9,1 | 10,1 | 10,5 | 10,9 |
| 11 | **Бег 100 м, сек** | 14,3 | 14,6 | 15,0 | 16,6 | 17,6 | 18,0 |
| 11 | **Бег 400 м, мин** | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.25 | 1.31 | 1.40 |
| 11 | **Бег 1000 м, мин** | 3,30 | 4,30 | 5,10 | 4,20 | 5,20 | 6,00 |
| 11 | **Бег 2000 м, мин (девушки)** |  |  |  | 10,40 | 11,50 | 12,50 |
| 11 | **Бег 3000 м, мин (юноши)** | 13,40 | 14,40 | 15,50 |  |  |  |
| 11 | **Бег 3000 м (дев.), 5000 м (юн)** | Без учета времени | | | Без учета времени | | | |
| 11 | **Прыжки  в длину с места, см** | 215 | 200 | 180 | 175 | 160 | 145 |
| 11 | **Прыжок в длину с разбега, см** | 400 | 380 | 350 | 330 | 300 | 270 |
| 11 | **Метание гранаты 700 гр., 500 гр., м** | 30 | 27 | 25 | 18 | 13 | 10 |
| 11 | **Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой перекладине (девушки), раз** | 12 | 9 | 7 | 15 | 11 | 7 |
| 11 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | 35 | 29 | 20 | 15 | 10 | 7 |
| 11 | **Наклоны  вперед из положения сидя, см** | 11 | 8 | 6 | 12 | 9 | 6 |
| 11 | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз** | 45 | 38 | 30 | 36 | 33 | 30 |
| 11 | **Подъем ног за голову, раз** | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 8 |
| 11 | **Прыжки на скакалке, 1 мин, раз** | 145 | 120 | 100 | 150 | 130 | 110 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 10 | **Челночный бег 3х10  м, сек** | 7,5 | 7,8 | 8,2 | 8,2 | 8,6 | 9,0 |
| 10 | **Челночный бег 10х5м, сек** | 16,5 | 18,5 | 19,5 | 17,9 | 19,0 | 22,0 |
| 10 | **Бег 30 м, сек** | 4,6 | 5,0 | 5,4 | 5,2 | 5,6 | 6,1 |
| 10 | **Бег 60 м, сек** | 9,0 | 9,2 | 9,7 | 9,9 | 10,5 | 10,8 |
| 10 | **Бег 100 м, сек** | 14,3 | 14,6 | 15,0 | 17,6 | 18,0 | 18,5 |
| 10 | **Бег 400 м, мин** | 1.17 | 1.22 | 1.27 | 1.27 | 1.33 | 1.45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | **Бег 2000 м, мин** | 8.50,0 | 9.20,0 | 9.50,0 | 11.20,0 | 11.50,0 | 12.20,0 |
| 10 | **Бег 3000 м, мин (юноши)** | 14.40,0 | 15.10,0 | 15.40,0 | - | - | - |
| 10 | **Прыжки  в длину с места, см** | 210 | 200 | 190 | 170 | 160 | 150 |
| 10 | **Прыжок в длину с разбега, см** | 380 | 360 | 320 | 320 | 310 | 290 |
| 10 | **Метание гранаты 700 гр., 500 гр., м** | 32 | 27 | 24 | 17 | 13 | 10 |
| 10 | **Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой перекладине (девушки), раз** | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 |
| 10 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | 20 | 16 | 12 | 11 | 9 | 7 |
| 10 | **Наклоны  вперед из положения стоя, см** | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 5 |
| 10 | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз** | 40 | 30 | 25 | 30 | 20 | 15 |
| 10 | **Подъем ног за голову, раз** | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 8 |
| 10 | **Прыжки через скакалку, 1 мин, раз** | 140 | 120 | 100 | 150 | 130 | 110 |