***Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов***

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 9 | **Челночный бег 3х10  м, сек** | 7,9 | 8,1 | 8,8 | 8,4 | 8,8 | 9,5 |
| 9 | **Челночный бег 10х5 м, сек** | 17,1 | 18,5 | 20,1 | 18,6 | 20,3 | 22,4 |
| 9 | **Бег 30 м, сек** | 4,6 | 5,0 | 5,7 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 9 | **Бег 60 м, сек** | 9,2 | 9,7 | 10,4 | 10,4 | 10,7 | 11,0 |
| 9 | **Бег 100 м, сек** | 14,8 | 15,4 | 15,8 | 17,8 | 18,0 | 18,5 |
| 9 | **Бег 2000 м, мин** | 9.10,0 | 9.45,0 | 10.15,0 | 11.30,0 | 12.00,0 | 12.40,0 |
|  | **Бег 3000 м, мин** **(юноши)** | 15.00,0 | 15.40,0 | 16.10,0 | - | - | - |
| 9 | **Прыжки  в длину с места, см** | 195 | 180 | 165 | 170 | 160 | 150 |
| 9 | **Прыжок в длину с разбега, см** | 360 | 340 | 310 | 300 | 290 | 270 |
| 9 | **Метание малого мяча 150 гр., м** | 36 | 32 | 28 | 30 | 25 | 20 |
| 9 | **Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой перекладине (девушки), раз** | 8 | 6 | 4 | 12 | 10 | 7 |
| 9 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | 20 | 16 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 9 | **Наклоны  вперед из положения стоя, см** | 6 | 4 | 2 | 9 | 7 | 5 |
| 9 | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз** | 38 | 32 | 28 | 32 | 27 | 22 |
| 9 | **Подъем ног за голову, раз** | 27 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | **Прыжки через скакалку, 1 мин, раз** | 133 | 100 | 75 | 140 | 110 | 90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 8 | **Челночный бег 3х10  м, сек** | 8,0 | 8,3 | 9,0 | 8,6 | 9,0 | 9,9 |
| 8 | **Челночный бег 10х5 м, сек** | 17,3 | 18,5 | 20,1 | 18,5 | 20,3 | 22,4 |
| 8 | **Бег 30 м, сек** | 4,7 | 5,1 | 5,8 | 5,1 | 5,7 | 6,1 |
| 8 | **Бег 60 м, сек** | 9,4 | 9,8 | 10,1 | 10,0 | 10,7 | 11,0 |
| 8 | **Бег 100 м, сек** | 15,0 | 15,5 | 16,0 | 17,0 | 17,8 | 18,3 |
| 8 | **Бег 1000 м, сек** | 4.05 | 5.05 | 6.05 | 4.50 | 5.50 | 6.50 |
| 8 | **Бег 1500 м, мин (девушки)** | - | - | - | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 8 | **Бег 2000 м, мин (юноши)** | 9.00 | 9.30 | 10.00 | - | - | - |
| 8 | **Прыжки  в длину с места, см** | 200 | 185 | 160 | 180 | 160 | 145 |
| 8 | **Прыжок в длину с разбега, см** | 390 | 360 | 340 | 310 | 290 | 270 |
| 8 | **Метание малого мяча 150 гр., м** | 38 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 |
| 8 | **Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой перекладине (девушки), раз** | 8 | 6 | 3 | 17 | 14 | 10 |
| 8 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | 30 | 28 | 20 | 20 | 15 | 12 |
| 8 | **Наклоны  вперед из положения сидя, см** | 13 | 8 | 5 | 16 | 13 | 9 |
| 8 | **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа, раз** | 25 | 21 | 17 | 18 | 15 | 12 |
| 8 | **Подъем ног за голову, раз** | 27 | 20 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| 8 | **Прыжки через скакалку, 1 мин, раз** | 130 | 100 | 80 | 130 | 100 | 90 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 7. | **Челночный бег 3х10  м, сек** | 8,1 | 8,4 | 9,1 | 8,7 | 9,0 | 9,7 |
| 7. | **Челночный бег 10х5 м, сек** | 17,4 | 18,4 | 20,4 | 18,5 | 19,5 | 22,5 |
| 7. | **Бег 30 м, сек** | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 5,3 | 5,8 | 6,3 |
| 7. | **Бег 60 м, сек** | 9,7 | 10,0 | 10,6 | 10,6 | 10,9 | 11,0 |
| 7. | **Бег 500 м, мин** | 2.15 | 2.30 | 2.45 | 2.25 | 2.45 | 2.55 |
| 7. | **Бег 2000 м, мин** | 9.30,0 | 9.55,0 | 10.30,0 | 11.40,0 | 12.10,0 | 13.00,0 |
| 7. | **Прыжок  в длину с места, см** | 185 | 175 | 165 | 160 | 150 | 140 |
| 7. | **Прыжок в длину с разбега, см** | 350 | 330 | 300 | 290 | 280 | 260 |
| 7. | **Метание малого мяча 150 гр., м** | 34 | 29 | 24 | 28 | 22 | 18 |
| 7. | **Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой перекладине (девушки), раз** | 6 | 4 | 2 | 11 | 9 | 6 |
| 7. | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | 18 | 14 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 7. | **Наклоны  вперед из положения стоя, см** | 4 | 2 | 0 | 7 | 5 | 2 |
| 7. | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз** | 36 | 30 | 26 | 30 | 25 | 20 |
| 7. | **Подъем ног за голову, раз** | 24 | 18 | 15 | 21 | 16 | 12 |
| 7. | **Прыжки через скакалку, 1 мин, раз** | 120 | 100 | 80 | 130 | 100 | 90 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 6 | **Челночный бег 3х10  м, сек** | 8,3 | 8,6 | 9,3 | 8,8 | 9,1 | 10,0 |
| 6 | **Челночный бег 10х5 м, сек** | 18,0 | 18,8 | 20,8 | 18,8 | 19,8 | 22,8 |
| 6 | **Бег 30 м, сек** | 5,0 | 5,4 | 6,0 | 5,4 | 5,9 | 6,5 |
| 6 | **Бег 60 м, сек** | 9,9 | 10,2 | 10,8 | 10,5 | 10,8 | 11,3 |
| 6 | **Бег 500 м, мин** | 2,20 | 2,35 | 2,50 | 2,35 | 2,50 | 3,05 |
| 6 | **Бег 1000 м, сек** | 4.30 | 5.30 | 6.30 | 5.10 | 6.10 | 7.10 |
| 6 | **Бег 1500 м, мин (девочки)** | - | - | - | Без учета времени | | |
| 6 | **Бег 2000 м, мин (мальчики)** | Без учета времени | | | - | - | - |
| 6 | **Прыжок  в длину с места, см** | 180 | 165 | 155 | 165 | 150 | 135 |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега, см** | 350 | 320 | 280 | 290 | 260 | 240 |
| 6 | **Метание малого мяча 150 гр., м** | 30 | 25 | 20 | 20 | 16 | 14 |
| 6 | **Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой перекладине (девушки), раз** | 6 | 4 | 1 | 15 | 12 | 8 |
| 6 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | 22 | 19 | 13 | 18 | 15 | 10 |
| 6 | **Наклоны  вперед из положения сидя, см** | 12 | 7 | 4 | 16 | 10 | 5 |
| 6 | **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа, раз** | 23 | 16 | 12 | 15 | 12 | 8 |
| 6 | **Подъем ног за голову, раз** | 22 | 17 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 6 | **Прыжки через скакалку, 1 мин, раз** | 110 | 85 | 70 | 130 | 100 | 80 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | | **“3”** |
| 5 | **Челночный бег 3х10  м, сек** | 8,5 | 8,8 | 9,5 | 8,9 | 9,5 | | 10,1 |
| 5 | **Челночный бег 10х5 м, сек** | 18,2 | 19,5 | 21,0 | 18,9 | 20,5 | | 22,9 |
| 5 | **Бег 30 м, сек** | 5,3 | 5,7 | 6,3 | 5,5 | 6,0 | | 6,6 |
| 5 | **Бег 60 м, сек** | 10,2 | 10,5 | 10,9 | 10,5 | 10,9 | | 11,6 |
| 5 | **Бег 500 м, мин** | 2,25 | 2,40 | 2,55 | 2,40 | 2,55 | | 3,10 |
| 5 | **Бег 1000 м, сек** | 4.45 | 5.45 | 6.45 | 5.20 | 6.20 | | 7.20 |
| 5 | **Бег 1500 м, мин (девочки)** | - | | | Без учета времени | | | |
| 5 | **Бег 2000 м, мин (мальчики)** | Без учета времени | | | - | | | |
| 5 | **Прыжок  в длину с места, см** | 180 | 160 | 145 | 160 | | 140 | 120 |
| 5 | **Прыжок в длину с разбега, см** | 340 | 320 | 290 | 280 | | 260 | 230 |
| 5 | **Метание малого мяча 150 гр., м** | Выполнение техники | | | Выполнение техники | | | |
| 5 | **Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой перекладине (девушки), раз** | 5 | 3 | 1 | 14 | | 10 | 6 |
| 5 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз** | 22 | 18 | 14 | 15 | | 10 | 7 |
| 5 | **Наклон вперед из положения сидя, см** | 11 | 7 | 4 | 14 | | 10 | 6 |
| 5 | **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа, раз** | 22 | 16 | 11 | 16 | | 12 | 9 |
| 5 | **Подъем ног за голову, раз** | 17 | 15 | 10 | 15 | | 10 | 8 |
| 5 | **Прыжки через скакалку, 1 мин, раз** | 100 | 75 | 50 | 110 | | 80 | 70 |