

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ
(в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся
1-11 классов, В.И. Ляха, А.А. Зданевича и «президентскими состязаниями-2015»)

**районного внешнего мониторинга
/тестирования/ по физической культуре**

Начальная школа 1-4 классы

1 КЛАСС

Челночный бег 3x10

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	11,3 и более	11,2-10,9	10,8-10,3	10,2 и менее
девочки	11,8 и более	11,7-11,4	11,3-10,6	10,5 и менее

Прыжок в длину с места

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	99 и менее	100-114	115-135	136 и более
девочки	89 и менее	90-109	110-130	131 и более

2 КЛАСС

Челночный бег 3x10

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	10,5 и более	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4 и менее
девочки	11,3 и более	11,2-10,8	10,7-10,1	10,0 и менее

Прыжок в длину с места

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	109 и менее	110-124	125-145	146 и более
девочки	99 и менее	100-124	125-140	141 и более

3 КЛАСС

Челночный бег 3x10

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	10,3 и более	10,2-10,0	9,9-9,3	9,2 и менее
девочки	10,9 и более	10,8-10,4	10,3-9,7	9,6 и менее

Прыжок в длину с места

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	119 и менее	120-129	130-160	161 и более
девочки	109 и менее	110-129	130-150	151 и более

4 КЛАСС

Челночный бег 3x10

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	10,0 и более	9,8-9,6	9,5-9,0	8,9 и менее
девочки	10,5 и более	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4 и менее

Прыжок в длину с места

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	129 и менее	130-139	140-170	171 и более
девочки	119 и менее	120-139	140-155	156 и более

Средняя школа 5-9 классы

5 КЛАСС

Челночный бег 3x10

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	9,8 и более	9,7-9,4	9,3-8,8	8,7 и менее
девочки	10,2 и более	10,1-9,8	9,7-9,3	9,2 и менее

Прыжки через скакалку (за 1 мин.)

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	69 и менее	70-76	75-84	85 и более
девочки	89 и менее	90-93	94-104	105 и более

6 КЛАСС

Челночный бег 3x10

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	9,4 и более	9,3-9,1	9,0-8,6	8,5 и менее

девочки	10,1 и более	10,0-9,7	9,6-9,1	9,0 и менее
Подтягивание (мальчики высокая перекладина, девочки низкая перекладина)				
	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	0	1-3	4-5	6 и более
девочки	3 и менее	4-10	11-15	16 и более

7 КЛАСС

Челночный бег 3x10

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	9,2 и более	9,2-9,1	9,0-8,4	8,3 и менее
девочки	10,1 и более	10,0-9,6	9,5-8,8	8,7 и менее

Прыжок в длину с места

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	149 и менее	150-169	170-190	191 и более
девочки	139 и менее	140-159	160-180	181 и более

8 КЛАСС

Гибкость (наклон туловища)

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	2 и менее	3-6	7-8	9 и более
девочки	6 и менее	7-11	12-14	15 и более

Прыжки через скакалку (за 1 мин.)

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	99 и менее	100-104	105-114	115 и более
девочки	109 и менее	110-114	115-124	125 и более

9 КЛАСС

Прыжок в длину с места

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	174 и менее	175-189	190-215	215 и более
девочки	154 и менее	155-164	165-200	200 и более

Бег 1000 метров - юноши, 500 метров - девушки

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	4,41 и более	4,40-4,09	4,10-3,51	3,50 и менее
девочки	3,01 и более	3,00-2,31	2,30-2,21	2,20 и менее

10 КЛАСС

Подтягивание – юноши, подъём туловища (пресс) за 30 сек. - девушки

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	3 и менее	4-7	8-9	10 и более
девочки	10 и менее	10-15	16-24	25 и более

Бег 1000 метров - юноши, 500 метров - девушки

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	4,21 и более	4,20-4,01	4,00-3,41	3,40 и менее
девочки	2,56 и более	2,55-2,26	2,25-2,16	2,15 и менее

11 КЛАСС

Подтягивание – юноши, подъём туловища (пресс) за 30 сек. - девушки

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	4 и менее	5-8	9-11	12 и более
девочки	10 и менее	10-15	16-24	25 и более

Бег 1000 метров - юноши, 500 метров - девушки

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	4,01 и более	4,00-3,46	3,45-3,21	3,20 и менее
девочки	2,51 и более	2,50-2,21	2,20-2,10	2,09 и менее