

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

Поднимание туловища из положения лежа (за 30 с.)

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	14 и менее	15-19	20-23	24 и более
девочки	9 и менее	10-14	15-18	19 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
Поднимание туловища из положения лежа (за 30 с.)				
	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	15 и менее	16-21	22-24	25 и более
девочки	10 и менее	11-16	17-19	20 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

Поднимание туловища из положения лежа (за 30 с.)

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	16 и менее	17-22	23-25	26 и более
девочки	11 и менее	12-17	18-20	21 и более

8 КЛАСС

Челночный бег 3x10

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

Поднимание туловища из положения лежа (за 30 с.)

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	17 и менее	18-23	24-26	27 и более
девочки	12 и менее	13-18	19-21	22 и более

9 КЛАСС

Челночный бег 3x10

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

Поднимание туловища из положения лежа (за 30 с.)

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	18 и менее	19-24	25-27	28 и более
девочки	13 и менее	14-19	20-23	24 и более

Старшая школа 10-11 класс

10 КЛАСС

Подтягивание – юноши, поднимание туловища из положения лежа (за 30 с.) - девушки

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	3 и менее	4-7	8-9	10 и более
девочки	14 и менее	15-19	20-24	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, поднимание туловища из положения лежа (за 30 с.) - девушки

	«2»	«3»	«4»	«5»
Мальчики	4 и менее	5-8	9-11	12 и более
девочки	14 и менее	15-19	20-25	26 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