

Учебные нормативы 2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	11,0	10,5	10,0	11,5	11,0	10,5
Бег на 30 м (с)	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0
Бег на 1000 м (смешанное передвижение) (мин,с)	8.30	7.30	6.30	9.00	8.00	7.30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	130	90	110	125
Метание мяча в цель с места с 6 метров из 5 попыток (попаданий, раз)	1	2	3	1	2	3
Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	+1	+4	+1	+3	+5
Бег на лыжах на 1 км (свободный ход) (мин, с)	11,30	10,30	9,30	12,00	11,00	10,00
6-минутный бег на выносливость, (м)	750 и менее	800-950	1000-1150	600 и менее	650-850	900-950
Подтягивание из виса на высокой перекладине на низкой перекладине (количество раз)	1	2	3	3	5	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), (количество раз)	12	18	25	10	14	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), (количество раз)	5	8	10	2	4	7
Прыжки через скакалку толчком двумя ногами за 1 минуту, раз	20	30	40	30	40	50

Учебные нормативы 3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	10,5	10,0	9,5	11,0	10,5	10,0
Бег на 30 м (с)	7,0	6,5	6,0	7,3	6,8	6,3
Бег на 60 м (с)	13,5	12,5	11,5	13,5	13,0	12,0
Бег на 1000 м (мин,с)	7,30	7,00	6,00	8,00	7,30	7,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	125	140	105	115	130
Метание малого мяча весом 150 г на дальность с разбега (м)	12	15	18	8	10	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+6	+1	+3	+8
Наклон вперед из положения стоя на полу (см)	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
Бег на лыжах на 1 км (свободный ход) (мин,с)	10,30	9,30	9,00	11,00	10,00	9,30
6-минутный бег на выносливость, (м)	800 и менее	850-1000	1050-1200	650 и менее	700-900	950-1000
Подтягивание из виса на высокой перекладине на низкой перекладине (количество раз)	1	2	3	5	7	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), (количество раз)	18	23	30	15	20	25
Прыжки через скакалку толчком двумя ногами за 1 минуту, (количество раз)	30	40	50	40	50	60
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), (количество раз)	6	9	12	3	5	8

Учебные нормативы 4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	9,8	9,2	10,5	10,0	9,5
Бег на 30 м (с)	6,6	6,2	5,7	7,0	6,5	6,0
Бег на 60 м (с)	13,0	12,0	11,0	13,0	12,5	11,5
Бег на 1000 м (мин, с)	7,00	6,30	5,30	7,30	7,00	6,30
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	145	110	120	135
Метание мяча весом 150 г с разбега на дальность, (м)	15	18	22	10	12	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+1	+2	+6	+2	+4	+9
Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
Бег на лыжах на 1 км (свободный ход) (мин, с)	10,00	9,00	8,00	10,30	9,30	8,30
6-минутный бег на выносливость, (м)	850 и менее	900-1050	1100-1250	700 и менее	750-950	1000-1050
Подтягивание из виса на высокой перекладине низкой перекладине (количество раз)	2	3	4	6	8	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	20	27	35	18	23	30
Прыжки через скакалку толчком двумя ногами за 1 минуту, (раз)	40	50	60	40	50	70
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), раз	7	10	13	4	6	10

Учебные нормативы 5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	9,7	9,3	8,8	10,0	9,7	9,3
Бег на 30 м (с)	6,5	6,0	5,5	6,8	6,4	5,9
Бег на 60 м (с)	11,5	11,0	10,3	12,0	11,5	10,7
Бег на 1500 м (мин, с)	9,00	8,30	7,40	9,25	9,00	8,25
Бег на 2000 м (мин, с)	11,30	10,50	10,00	13,10	12,30	11,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	145	155	130	140	150
Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (м)	18	22	27	10	15	18
Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать пальцами пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать пальцами пол
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+1	+2	+6	+2	+4	+9
Бег на лыжах на 2 км (свободный ход) (мин, с)	16,00	15,00	14,00	17,00	16,00	15,00
6-минутный бег на выносливость, м	950 и менее	1000-1100	1150-1300	800 и менее	850-1000	1050-1100
Подтягивание из виса на высокой перекладине, на низкой перекладине (раз)	2	3	5	7	9	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	25	30	38	20	25	33
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	50	60	70	60	70	80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), раз	10	13	18	5	7	11
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо(2 кольца, 6 стоек, темп свободный).	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры
Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный)	Техника выполнения упражнения					
Нижняя прямая подача мяча через сетку (5 подач с 6 метров)	Техника выполнения упражнения					

Учебные нормативы 6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	9,5	9,0	8,5	9,8	9,5	9,0
Бег на 30 м (с)	6,3	5,8	5,4	6,6	6,2	5,7
Бег на 60 м (с)	11,2	10,8	10,0	11,8	11,4	10,5
Бег на 1500 м (мин, с)	8,50	8,15	7,25	9,15	8,50	8,15
Бег на 2000 м (мин, с)	11,20	10,30	9,40	13,20	12,20	11,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	155	165	130	140	155
Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (м)	20	26	32	12	15	20
Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать пальцами пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать пальцами пол
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+2	+4	+6	+2	+5	+10
Бег на лыжах 2 км, свободный ход (мин,с)	15,00	14,30	13,30	16,00	15,30	14,30
6-минутный бег на выносливость, м	1050 и менее	1100-1200	1250-1350	850 и менее	900-1050	1100-1150
Подтягивание из виса на высокой перекладине, на низкой перекладине (раз)	3	4	6	7	9	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	25	30	40	20	25	33
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	60	70	80	70	80	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), раз	10	15	20	5	7	12
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо (2 кольца, 6 стоек, темп свободный).	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры
Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный), (кол-во передач)	2	4	6	2	4	6
Нижняя прямая подача мяча через сетку, (5 подач с 6 метров, кол-во попаданий)	0	1	2	0	1	2

Учебные нормативы 7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	9,3	8,8	8,3	9,6	9,4	8,8
Бег на 30 м (с)	6,2	5,7	5,1	6,2	6,0	5,6
Бег на 60 м (с)	11,0	10,5	9,4	11,5	11,0	10,3
Бег на 2000 м (мин, с)	11,30	11,00	10,30	14,30	13,30	12,30
Бег на 3000 м (мин, с)	19,00	18,00	17,00	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	175	185	140	145	160
Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (м)	25	30	35	13	16	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+2	+4	+7	+3	+6	+11
Бег на лыжах на 3 км Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	25,00	23,30	22,00	28,00	26,00	24,30
6-минутный бег на выносливость, м	1100 и менее	1150-1250	1300-1400	900 и менее	950-1100	1150-1200
Подтягивание из виса на высокой перекладине на низкой перекладине (раз)	3	4	7	7	9	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	28	33	43	20	26	35
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	70	80	90	80	90	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), раз	12	18	22	6	8	12
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо (2 кольца, 6 стоек, темп свободный).	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры
Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный), (кол-во передач)	4	6	8	4	6	8
Нижняя (верхняя) прямая подача мяча через сетку (5+5 подач, кол-во попаданий)	1	2	3	1	2	3

Учебные нормативы 8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	9,0	8,5	8,0	9,5	9,2	8,6
Бег на 30 м (с)	6,0	5,5	5,0	6,0	5,7	5,5
Бег на 60 м (с)	10,5	10,0	9,2	11,3	10,8	10,2
Бег на 2000 м (мин, с)	11,30	10,30	10,00	14,00	13,00	12,00
Бег на 3000 м (мин, с)	18,00	17,00	16,00			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	175	190	145	150	165
Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (м)	25	33	37	15	18	23
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+3	+5	+8	+3	+6	+12
Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
Лыжные гонки, 3 км (мин)	24,00	22,00	20,00	27,00	25,00	23,30
Лыжные гонки, 5 км (мин)	37,00	35,00	33,00			
6-минутный бег, м	1150 и менее	1200-1300	1350-1450	950 и менее	1000-1150	1200-1250
Подтягивание из виса на высокой перекладине на низкой перекладине (раз)	3	5	8	8	10	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	30	35	45	24	28	38
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	80	90	100	90	100	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), раз	15	20	25	6	8	12
Штрафной бросок (10 бросков, кол-во попаданий)	1	2	3	1	2	3
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо (2 кольца, 6 стоек, темп свободный).	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры
Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный), (кол-во передач).	6	8	10	6	8	10
Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку (5+5 подач, кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4

Учебные нормативы 9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	8,5	8,0	7,7	9,3	9,0	8,5
Бег на 30 м (с)	5,7	5,4	4,9	5,8	5,6	5,3
Бег на 60 м (с)	10,5	10,0	9,0	11,0	10,7	10,0
Бег на 2000 м (мин, с)	11,00	10,00	9,20	13,00	12,00	11,20
Бег на 3000 м (мин, с)	17,00	16,00	15,00			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	180	195	145	150	170
Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега (м)	28	33	38	16	20	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+3	+5	+9	+3	+7	+13
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол	не достать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	20,00	18,00	25,00	23,30	22,30
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	35,00	33,00	30,00			
6-минутный бег на выносливость, м	1200 и менее	1250-1350	1400-1450	1000 и менее	1050-1200	1250-1300
Подтягивание из виса на высокой перекладине на низкой перекладине (раз)	3	5	9	8	10	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	30	35	45	24	28	38
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	90	100	110	100	110	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), раз	17	22	28	6	8	13
Штрафной бросок (10 бросков, кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо (2 кольца, 6 стоек, темп свободный)	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры
Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный), (кол-во передач)	8	10	12	8	10	12
Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку (5+5 подач, кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5

Учебные нормативы 10 класс

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	8,2	7,8	7,5	9,4	9,2	8,7
Бег на 30 м (с)	5,5	5,2	4,8	5,7	5,4	5,0
Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,5	11,0	10,5	9,8
Бег на 100 м (с)	16,0	15,5	14,5	19,0	18,5	17,5
Бег на 2000 м (мин, с)	10,15	9,20	8,20	13,00	12,00	11,00
Бег на 3000 м (мин, с)	16,30	15,20	14,30			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	195	215	150	160	175
Метание гранаты на дальность весом 500 г (м)				10	13	15
Метание гранаты на дальность весом 700 г (м)	20	25	30			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+5	+7	+10	+5	+7	+13
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	33,00	30,00	28,00			
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				24,00	22,00	20,30
6-минутный бег на выносливость, м	1250 и менее	1300-1400	1450-1500	1000 и менее	1050-1200	1250-1300
Подтягивание из виса на высокой перекладине, на низкой перекладине (раз)	6	8	10	8	10	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	25	35	45	20	27	35
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	100	110	120	110	120	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), раз	17	23	28	6	8	12
Штрафной бросок (10 бросков, кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо (2 кольца, 6 стоек, темп свободный).	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры
Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный), (кол-во передач).	8	10	12	8	10	12
Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку (5+5 подач, кол-во попаданий)	4	5	6	4	5	6

Учебные нормативы 11 класс

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет-но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	8,2	7,8	7,2	9,2	9,0	8,4
Бег на 30 м (с)	5,3	5,0	4,7	6,0	5,8	5,3
Бег на 60 м (с)	9,0	8,8	8,3	10,8	10,3	9,5
Бег на 100 м (с)	15,5	15,0	14,3	18,5	18,0	17,3
Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	9,10	8,10	12,30	11,40	10,30
Бег на 3000 м (мин, с)	16,00	15,00	14,00			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	200	220	155	165	180
Метание гранаты на дальность весом 500 г (м)				10	13	17
Метание гранаты на дальность весом 700 г (м)	22	27	33			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), (см)	+5	+7	+10	+5	+7	+13
Бег на лыжах на 5 км	30,00	28,00	26,00			
Бег на лыжах на 3 км (свободный ход) (мин, с)				22,00	20,00	18,30
6-минутный бег на выносливость, м	1250 и менее	1300-1400	1450-1500	1000 и менее	1050-1200	1250-1300
Подтягивание из виса на высокой перекладине на низкой перекладине (раз)	8	10	12	8	11	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (пресс), раз	30	37	47	25	30	37
Сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа» (отжимания), раз	20	25	30	6	8	14
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	110	120	130	120	130	140
Штрафной бросок (10 бросков, кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо (темп свободный)	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры
Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный), (кол-во передач).	10	12	14	10	12	14
Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку (5+5 подач, кол-во попаданий)	5	6	7	5	6	7

Техника выполнения контрольных упражнений (тестов) по физической подготовленности учащихся.

Скоростные способности.

Бег 30 метров (2-11 классы), 60 метров (3-11 классы), 100 метров (10-11 классы). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Учащиеся стартуют по 1-2 человека. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3 по 10 метров (2-11 классы). Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Учащийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) учащийся бежит до линии «Финиш», касается ее рукой, возвращается к линии «Старт», касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Учащиеся стартуют по 1-2 человека.

Выносливость.

Бег 1000 метров (2-4 классы), 1500 метров (5-6 классы), 2000 метров (5-11 классы), 3000 метров (юноши 7-11 классы). Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности и выполняется с высокого старта. Передвижение может быть смешанное, состоящее из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 6-минутный. Выполняется в спортивном зале (бег по границе волейбольной площадки, «срезая» 4 угла на 1 метр, круг равен 50 метрам). Фиксируется расстояние, которое преодолел учащийся за 6 минут смешанного передвижения состоящего из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Координационные способности.

Метание теннисного мяча в цель (2 класс). Для метания теннисного мяча в цель используется мяч для большого тенниса весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в нарисованный на стене круг диаметром 90 см. Нижний край круга находится на высоте 2 м от пола. Учащемуся предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную кругом.

Ошибка (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места (2-11 классы). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Метание мяча весом 150 грамм (3-9 классы) и метание гранаты весом 500 и 700 грамм (10-11 классы) на дальность. Метание мяча или гранаты на дальность производится на площадке в коридор (ширина 10-15 метров, длину выбирают в зависимости от подготовленности учащихся). Метание выполняют с прямого разбега или с места способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания не разрешаются. Учащийся выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда (гранаты).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды учителя.

Прыжок через гимнастическую скакалку (2-11 классы). Учащийся выполняет прыжки через скакалку на месте, толкаясь двумя ногами одновременно за 1 минуту. Другие способы прыжков не разрешаются. Считается общее количество прыжков со скакалкой.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (2-11 классы).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Силовые способности.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки и девушки 2-11 классов). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Для того чтобы занять ИП, учащийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого учащийся выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП учащийся подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом учителя.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики и юноши 2-11 класс). Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Учащийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2-11 классы). Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу проводится с применением «контактной платформы» (фишка, кубик). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Учащийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом учителя в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Бег на лыжах (2-4 классы 1000 метров), (5-6 классы 2000 метров), (7-9 классы 3000 и 5000 метров), (10-11 классы девушки 3000 метров, юноши 5000 метров). Учащийся выполняет передвижение на лыжах свободным ходом. Во время лыжных гонок учащиеся обязаны:

1. Следовать от старта до финиша по размеченной трассе;
2. Пройти трассу на лыжах без посторонней помощи, используя только свои силы;
3. Не мешать другим учащимся и не создавать им помехи.

Спортивные игры. Баскетбол (5-11 классы).

1. «Баскетбольная комбинация». Упражнение состоит из выполнения в свободном темпе технических элементов игры (перемещение по площадке, ведение мяча с обводкой фишек, бросок мяча с ближнего расстояния). При выполнении упражнения учитывается количество попаданий мяча в кольцо и нарушения правил игры «Баскетбол» (двойное ведение, пробежка), а также правильность обведения фишек (2 кольца, 6 стоек-фишек).
2. «Штрафной бросок». Упражнение состоит из выполнения 10 штрафных бросков. Считается количество попаданий мяча в кольцо. Учитываются правила выполнения штрафного броска.

Спортивные игры. Волейбол (5-11 классы).

1. «Передачи мяча в паре». Упражнение состоит из выполнения технических элементов игры в паре (в свободном темпе): передача мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу. При выполнении упражнения учитывается количество передач мяча в паре без потери мяча в одной попытке и техника выполнения передач.
2. «Подача мяча через сетку». Упражнение состоит из выполнения 10 подач (5 нижних и 5 верхних прямых подач мяча, в зависимости от класса) мяча через сетку. Считается количество попаданий мяча в площадку соперника. Учитываются правила выполнения подачи мяча и техника выполнения подачи.

Спортивные игры. Футбол (5-11 классы).

1. «Передачи мяча в паре». Упражнение состоит из выполнения технических элементов игры в паре в свободном темпе: передача мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой. При выполнении упражнения учитывается количество передач мяча в паре без потери мяча в одной попытке и техника выполнения передач.
2. «Удар мяча по воротам». Упражнение состоит из выполнения 5 ударов с места по воротам внутренней частью подъема или внутренней частью стопы (с правой и с левой стороны от ворот). Считается количество попаданий мяча в ворота.

Гимнастика с элементами акробатики (3-11 классы).

Упражнение состоит из выполнения акробатической комбинации состоящей из технических элементов акробатики (кувырок вперед и назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, статические упражнения: равновесие на одной ноге «ласточка», стойка на лопатках с помощью рук и без помощи рук «березка», стойка на голове и руках, стойка на руках, положение «мост», «сед углом», повороты на месте и прыжком на 90, 180, 360 градусов). Сложность комбинации зависит от класса, в котором обучается ученик. Учитывается правильность выполнения элементов и слитность комбинации.