**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 6-ых классов**

|  |  |
| --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 60 м (сек.)** | 9,9 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,2 | 11,4 |
| **Бег 300 м (мин., сек.)** | 1,00 | 1,05 | 1,10 | 1,10 | 1,15 | 1,20 |
| **Бег 500 м (мин.)** | 2,15 | 2,50 | 3,05 | 2,50 | 3,00 | 3,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 1500 м (мин.)** | 7,10 | 7,55 | 8,35 | 8,00 | 8,35 | 8,55 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Подтягивание на в/перекладине; подтягивание на н/перекладине (кол-во раз)** | 7 | 4 | 3 | 17 | 11 | 9 |
| **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**  | Пальцами | Пальцами |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег на лыжах 2 км (мин.)** | 13,00 | 13,50 | 14,10 | 13,50 | 14,30 | 14,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег на лыжах 3 км** | Без учёта времени | Без учёта времени |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Отжимание (кол-во раз)** | 20 | 14 | 12 | 14 | 8 | 7 |
| **Прыжки в длину с разбега (м)** | 3.30 | 2.90 | 2.80 | 3.00 | 2.60 | 2.40 |
| **Прыжки в длину с места (см)** | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |
| **Метание малого мяча на дальность (м)** | 34 | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 |
| **Плавание 50 м (без учета времени)** | 50 сек. | Без учёта времени | 1 мин. 5 сек. | Без учёта времени |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 6 «А» КЛАССА**

**1 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** |
| **Бег 60 м** **(сек.)** | **Подтягивание** **(кол-во раз)** | **Наклон вперёд из положения, стоя на полу** | **Метание малого мяча на дальность с разбега** **(м)** | **Бег 500м/****Бег 300 м****(мин., сек.)** | **Отжимание** **(кол-во раз)** | **Прыжки в длину с места****(см)** | **Прыжки в длину с разбега****(м)** |
| Агафонова Ирина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вагина Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вострухов Даниил  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вьюгина Софья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горюков Николай  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грачёва Ксения  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гринин Денис  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Донскова Александра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ивлев Тимофей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кощеев Алексей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краснобаев Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лаханина Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мокрова Полина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морозова Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мочалова Вероника  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мурасёв Максим  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Назарова Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохоренко Мария  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рогова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Савина Олеся  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Садков Сергей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Таиркина Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Трофимова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фигуровский Егор  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** |
| **Бег 500м/300 м****(мин., сек.)** | **Подтягивание (кол-во раз)** | **Отжимание** **(кол-во раз)** | **Наклон вперёд из положения, стоя на скамье** | **Прыжки в длину с места****(см)** | **Акробатика** | **Опорный прыжок** |
| Агафонова Ирина  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вагина Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вострухов Даниил  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вьюгина Софья  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горюков Николай  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грачёва Ксения  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гринин Денис  |  |  |  |  |  |  |  |
| Донскова Александра |  |  |  |  |  |  |  |
| Ивлев Тимофей  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кощеев Алексей  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краснобаев Михаил |  |  |  |  |  |  |  |
| Лаханина Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мокрова Полина  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морозова Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мочалова Вероника  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мурасёв Максим  |  |  |  |  |  |  |  |
| Назарова Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохоренко Мария  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рогова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |
| Савина Олеся  |  |  |  |  |  |  |  |
| Садков Сергей  |  |  |  |  |  |  |  |
| Таиркина Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |
| Трофимова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фигуровский Егор  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** |
| **П2ШХ** | **ОБШХ** | **Прохождение дистанции** **3 км** | **Нижняя** **прямая** **подача** | **Приём и передача мяча 2-мя руками снизу/сверху** | **Отжимание****(кол-во раз)** | **Подтягивание** **(кол-во раз)** | **Бег 500 м/** **Бег 300 м****(мин., сек.)** |
| Агафонова Ирина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вагина Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вострухов Даниил  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вьюгина Софья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горюков Николай  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грачёва Ксения  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гринин Денис  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Донскова Александра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ивлев Тимофей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кощеев Алексей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краснобаев Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лаханина Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мокрова Полина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морозова Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мочалова Вероника  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мурасёв Максим  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Назарова Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохоренко Мария  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рогова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Савина Олеся  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Садков Сергей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Таиркина Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Трофимова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фигуровский Егор  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** |
| **Бег 60 м** **(сек.)** | **Подтягивание** **(кол-во раз)** | **Наклон вперёд из положения, стоя на полу** | **Метание малого мяча на дальность с разбега** **(м)** | **Бег 500м/****Бег300 м****(мин. сек.)** | **Отжимание** **(кол-во раз)** | **Прыжки в длину с места****(см)** | **Прыжки в длину с разбега****(м)** |
| Агафонова Ирина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вагина Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вострухов Даниил  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вьюгина Софья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горюков Николай  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грачёва Ксения  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гринин Денис  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Донскова Александра |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ивлев Тимофей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кощеев Алексей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Краснобаев Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лаханина Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мокрова Полина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морозова Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мочалова Вероника  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мурасёв Максим  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Назарова Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохоренко Мария  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рогова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Савина Олеся  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Садков Сергей  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Таиркина Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Трофимова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фигуровский Егор  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 6 «Б» КЛАССА**

**1 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** |
| **Бег 60 м** **(сек.)** | **Подтягивание** **(кол-во раз)** | **Наклон вперёд из положения, стоя на полу** | **Метание малого мяча на дальность с разбега** **(м)** | **Бег 500м/****Бег 300 м****(мин. сек.)** | **Отжимание** **(кол-во раз)** | **Прыжки в длину с места****(см)** | **Прыжки в длину с разбега****(м)** |
| Абузова Елизавета  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Андрианова Евгения  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бабурова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бойко Антон  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борисова Ирина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Видяев Владимир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грачева Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Губанова Елизавета  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дубровская Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захаров Дмитрий  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захарова Софья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калинов Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кривдина Анна  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кулаков Иван |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Малова Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Никулина Виктория  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Панфилов Глеб  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пичугина Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Посаднова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сустаев Максим  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сысуев Артём  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уханов Богдан  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чернышов Роман  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шикина Татьяна  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ширшов Илья  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** |
| **Бег 500м/300 м****(мин. сек.)** | **Подтягивание (кол-во раз)** | **Отжимание** **(кол-во раз)** | **Наклон вперёд из положения, стоя на полу** | **Прыжки в длину с места****(см)** | **Акробатика** | **Опорный прыжок** |
| Абузова Елизавета  |  |  |  |  |  |  |  |
| Андрианова Евгения  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бабурова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бойко Антон  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борисова Ирина  |  |  |  |  |  |  |  |
| Видяев Владимир  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грачева Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |
| Губанова Елизавета  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дубровская Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захаров Дмитрий  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захарова Софья  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калинов Михаил |  |  |  |  |  |  |  |
| Кривдина Анна  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кулаков Иван |  |  |  |  |  |  |  |
| Малова Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |
| Никулина Виктория  |  |  |  |  |  |  |  |
| Панфилов Глеб  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пичугина Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |
| Посаднова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сустаев Максим  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сысуев Артём  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уханов Богдан  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чернышов Роман  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шикина Татьяна  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ширшов Илья  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** |
| **П2ШХ** | **ОБШХ** | **Прохождение дистанции** **3 км** | **Нижняя** **прямая** **подача** | **Приём и передача мяча 2-мя руками снизу/сверху** | **Отжимание****(кол-во раз)** | **Подтягивание** **(кол-во раз)** | **Бег 500 м/** **Бег 300 м****(мин., сек.)** |
| Абузова Елизавета  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Андрианова Евгения  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бабурова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бойко Антон  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борисова Ирина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Видяев Владимир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грачева Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Губанова Елизавета  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дубровская Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захаров Дмитрий  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захарова Софья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калинов Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кривдина Анна  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кулаков Иван |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Малова Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Никулина Виктория  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Панфилов Глеб  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пичугина Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Посаднова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сустаев Максим  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сысуев Артём  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уханов Богдан  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чернышов Роман  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шикина Татьяна  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ширшов Илья  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** |
| **Бег 60 м** **(сек.)** | **Подтягивание** **(кол-во раз)** | **Наклон вперёд из положения, стоя на полу** | **Метание малого мяча на дальность с разбега** **(м)** | **Бег 500м/****Бег300 м****(мин. сек.)** | **Отжимание** **(кол-во раз)** | **Прыжки в длину с места****(см)** | **Прыжки в длину с разбега****(м)** |
| Абузова Елизавета  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Андрианова Евгения  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бабурова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бойко Антон  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борисова Ирина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Видяев Владимир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грачева Екатерина  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Губанова Елизавета  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дубровская Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захаров Дмитрий  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захарова Софья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Калинов Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кривдина Анна  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кулаков Иван |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Малова Дарья  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Никулина Виктория  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Панфилов Глеб  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пичугина Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Посаднова Анастасия  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сустаев Максим  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сысуев Артём  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уханов Богдан  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чернышов Роман  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шикина Татьяна  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ширшов Илья  |  |  |  |  |  |  |  |  |