**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |