***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 |