***Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 7-ых классов***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 60 м (сек.)** | 8,7 | 9,7 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,9 |
| **Бег 2 км (мин.)** | 9.00 | 9.30 | 9.55 | 11.00 | 11.40 | 12.10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Подтягивание на высокой перекладине низкой перекладине (кол-во раз)** | 10 | 6 | 4 |  18 | 11 | 9 |
| **Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)** | Ладонями | Пальцами | Ладонями | Пальцами |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)** | 16.30 | 17.45 | 18.45 | 19.30 | 21.30 | 22.30 |
| **Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (кол-во раз)** | 47 | 36 | 30 | 40 | 30 | 25 |
| **Отжимание** | ------ | ------- | -------- | 15 | 9 | 7 |
| **Прыжки в длину с места (см)** | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
| **Прыжки в длину с разбега (м)** | 3.90 | 3.50 | 3.30 | 3.30 | 2.90 | 2.80 |
| **Прыжки в высоту с разбега (см)** | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| **Метание малого мяча на дальность с разбега (м)** | 40 | 35 | 30 | 26 | 21 | 18 |
| **Плавание 50 м (без учета времени)** | 50 сек. | Без учёта времени | 1 мин. 5 сек. | Без учёта времени |