**Контрольные нормативы и испытания**

**по физической культуре**

(для детей с ОВЗ)

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **5** | **Челночный бег 10 x9 м, сек** | 27,0 | 28,5 | 29,6 | 27,4 | 28,8 | 30,0 |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 6,0 | 6,6 | 7,0 |
| **5** | **Бег 1000м, мин** | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,8 | 11,2 | 11,8 | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **5** | **Прыжки в длину с места** | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 5 | 3 | 2 |   |   |   |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(30 сек)** | 17 | 12 | 7 | 10 | 8 | 3 |
| **5** | **Наклоны вперед из положения стоя, см** | 7+ | 3+ | 3- | 8+ | 5+ | 0 |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 30 | 26 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 34 | 32 | 30 | 40 | 36 | 34 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **6** | **Челночный бег 10x9 м, сек** | 27,0 | 28,5 | 29,6 | 27,4 | 28,8 | 30,0 |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | 5,8 | 6,2 | 6,7 | 6,0 | 6,5 | 6,9 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,9 | 10,2 | 11,4 | 10,2 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |   |
| **6** | **Прыжки в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 6 | 5 | 3 |   |   |   |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **6** | **Наклон вперед из положения стоя** | 8+ | 5+ | 3- | 10+ | 8+ | 1+ |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 32 | 23 | 32 | 28 | 20 |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 42 | 38 | 32 | 46 | 40 | 30 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **7** | **Челночный бег 10 x9 м, сек** | 26,8 | 27,5 | 28,6 | 27,2 | 28,6 | 30,0 |
| **7** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,3 | 5,7 | 6,0 | 6,8 |
| **7** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,30 | 4,50 | 5,10 | 2,40 | 3,10 | 3,50 |
| **7** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,4 | 11,4 | 10,2 | 10,9 | 11,8 |
| **7** | **Прыжки в длину с места** | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |   |   |   |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)** | 23 | 18 | 13 | 15 | 10 | 6 |
| **7** | **Наклоны вперед из положения стоя** | 10+ | 5+ | 2+ | 12+ | 8+ | 1+ |
| **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 42 | 35 | 30 | 34 | 25 | 18 |
| 7  | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.  8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **8** | **Челночный бег 10 x9 м, сек** | 26,6 | 27,4 | 28,2 | 27,0 | 28,2 | 30,0 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 5,0 | 5,3 | 5,9 | 5,3 | 5,8 | 6,2 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин** | 4,00 | 4,40 | 5,00 | 4,30 | 4,50 | 5,30 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,0 | 10,8 | 10,0 | 10,8 | 11,4 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |   |   |   |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны вперед из положения стоя** | 10+ | 4+ | 1+ | 12+ | 8+ | 3+ |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 34 | 36 | 30 | 21 |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 54 | 48 | 40 | 58 | 50 | 40 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.  9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **9** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 26,6 | 27,4 | 28,2 | 27,0 | 28,2 | 30,0 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 5,0 | 5,2 | 5,6 | 5,4 | 5,9 | 6,1 |
| **9** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 4,20 | 4,30 | 5,00 | 2,35 | 2,50 | 3,00 |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 9,6 | 9,9 | 10,2 | 9,9 | 10,2 | 10,8 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 9,20 | 10,20 | 11,45 | 10,20 | 11,20 | 12,20 |
| **9** | **Прыжки в длину с места** | 210 | 190 | 180 | 180 | 160 | 145 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 7 | 4 |   |   |   |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Наклоны вперед из положения стоя** | 10+ | 6+ | 1+ | 12+ | 8+ | 4+ |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 35 | 35 | 26 | 20 |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 46 | 64 | 56 | 40 |