**5 класс**

Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 30, 1000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. Подтягивание на перекладине (мальчики). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

2.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мальчиков. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.7. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для девочек. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Оценка результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольное упражнение | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м, сек | **5,3** | **5,9** | **6,5** | **5,5** | **5,9** | **6,5** |
| 2 | Бег 1000 м, мин | **6.00** | **6.20** | **7,00** | **6.30** | **6,50** | **7.20** |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | **165** | **145** | **140** | **160** | **145** | **125** |
| 4 | Подтягивание на в. пер., раз | **5** | **3** | **2** | **-** | **-** | **-** |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | **15** | **10** | **8** | **13** | **8** | **6** |
| 6 | Наклон вперед из положения сидя, см | **8,5** | **6** | **2** | **14** | **10** | **3** |
| 7 | Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30 сек., раз | **18** | **15** | **12** | **17** | **15** | **10** |

**6 класс**

Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 30, 1000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. Подтягивание на перекладине (мальчики). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

2.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мальчиков. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.7. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для девочек. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Оценка результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольное упражнение | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м, сек | **5,0** | **5,8** | **6,3** | **5,1** | **5,9** | **6,4** |
| 2 | Бег 1000 м, мин | **5.40** | **6.00** | **6.30** | **6.10** | **6.30** | **7.00** |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | **170** | **150** | **140** | **165** | **140** | **130** |
| 4 | Подтягивание на в. пер., раз | **6** | **4** | **3** | **-** | **-** | **-** |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | **20** | **15** | **10** | **15** | **10** | **8** |
| 6 | Наклон вперед из положения сидя, см | **10** | **7** | **2** | **15** | **9** | **4** |
| 7 | Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30 сек., раз | **23** | **21** | **18** | **20** | **18** | **15** |

**7 класс**

Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 30, 1000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. Подтягивание на перекладине (мальчики). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

2.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мальчиков. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.7. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для девочек. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Оценка результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольное упражнение | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м, сек | **5,0** | **5,8** | **6,3** | **5,1** | **5,9** | **6,4** |
| 2 | Бег 1000 м, мин | **5.30** | **5.50** | **6.20** | **5.50** | **6.20** | **6.40** |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | **175** | **155** | **145** | **170** | **150** | **140** |
| 4 | Подтягивание на перекладине, раз | **6** | **4** | **3** | **-** | **-** | **-** |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | **20** | **15** | **10** | **15** | **10** | **8** |
| 6 | Наклон вперед из положения сидя, см | **10** | **7** | **2** | **15** | **9** | **4** |
| 7 | Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30 сек., раз | **23** | **21** | **18** | **20** | **18** | **15** |

**8 класс**

Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 60, 1000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. Подтягивание на перекладине (мальчики). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое д,m./,.ля учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

2.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мальчиков. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.7. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для девочек. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Оценка результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольное упражнение | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60 м, сек | **10,0** | **10,6** | **11,2** | **10,4** | **10,8** | **11,4** |
| 2 | Бег 1000 м, мин | **5.40** | **6.00** | **6.30** | **6.10** | **6.30** | **7.00** |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | **170** | **150** | **140** | **165** | **140** | **130** |
| 4 | Подтягивание на в. пер., раз | **6** | **4** | **3** | **-** | **-** | **-** |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | **20** | **15** | **10** | **15** | **10** | **8** |
| 6 | Наклон вперед из положения сидя, см | **10** | **7** | **2** | **15** | **9** | **4** |
| 7 | Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30 сек., раз | **25** | **23** | **20** | **22** | **20** | **18** |

**9 класс**

Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 60, 1000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. Подтягивание на перекладине (мальчики). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мальчиков. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.6. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для девочек. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Оценка результатов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольное упражнение | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60 м, сек | **8,8** | **9,2** | **9,6** | **9,4** | **10,0** | **11,0** |
| 2 | Бег 1000 м, мин | **4.30** | **4.50** | 5.20 | **5.30** | **6.00** | 6.30 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | **215** | **195** | **175** | **180** | **170** | **155** |
| 4 | Подтягивание на перекладине, раз | **10** | **8** | **6** | **-** | **-** | **-** |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | **25** | **15** | **10** | **14** | **10** | **8** |
| 6 | Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30 сек., раз | **25** | **23** | **21** | **23** | **21** | **19** |