Администрация городского округа Среднеуральск

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение –**

**средняя общеобразовательная школа № 6**

**с углубленным изучением отдельных предметов**

624071, г. Среднеуральск, ул. Лермонтова, 6

(34368) 7-54-17, 7-46-04

# 

# Учебные нормативы по

# по ФИЗКУЛЬТУРЕ

# 10 класс (I полугодие)

**Время сдачи нормативов 30 - 40 минут**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **ЭКСПЕСС ТЕСТЫ** |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 11 | 9 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 22 | 17 | 13 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 195 | 175 | 190 | 170 | 160 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 50 | 45 | 37 | 35 | 25 | 20 |
| Челночный бег 4х9 м , с | 9,7 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,8 | 11,1 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин | 130 | 125 | 120 | 133 | 110 | 70 |
| **ВОЛЕЙБОЛ** |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя и нижняя подача через сетку из 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Техника набивания мяча от стены на расстоянии 2м | 25 | 20 | 15 | 20 | 18 | 14 |