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 (2 полугодие)

**Время сдачи нормативов 80 минут**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения 10 класс на 2е полугодие** | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Экспресс тесты |  |  |  |  |  |  |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 11 | 9 | 8 | - | - | - |
| 2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 22 | 17 | 13 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 50 | 45 | 37 | 35 | 25 | 20 |
| 5. Челночный бег 4х9 м, с | 9,7 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,8 | 11,1 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Метание набивного мяча 1000 г, м | 795 | 600 | 480 | 580 | 470 | 405 |
| 2. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 120 | 115 | 110 | 130 | 90 | 60 |
| 3. Прыжок в длину с места, см | 215 | 195 | 175 | 190 | 170 | 160 |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Штрафной бросок в кольцо из 6 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Передача мяча в стену на скорость за 20 сек. | 26 | 24 | 21 | 23 | 21 | 19 |
| 3.Ведение мяча, бросок в кольцо с двух шагов. | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |