**Приложение 2.**

**2.1 Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств**

**по легкой атлетике.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Бег 30м,с | 4.9 и ниже | 5.0-5.6 | 5.7 и выше | 5.0 и ниже | 4.9 - 6.2 | 6.3 и выше |
| Бег 60м,с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег 1 км | 4.30 и ниже | 4.31-6.01 | 6.00 и выше | 5.10 и ниже | 5.11-7.00 | 7.01 и выше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и выше | 189-160 | 159 и ниже | 170 и выше | 169-140 | 139 и ниже |
| Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Метание малого мяча на дальность, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |

**2.2 Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Наклон на гибкость, см | 10 и выше | 9-6 | 5 и ниже | 16 и выше | 15-9 | 8 и ниже |
| Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки | 7 и выше | 6-4 | 3 и ниже | 19 и выше | 18-10 | 9 и ниже |
| Вис (девочки) с | - | - | - | 15 и выше | 14-7 | 6 и ниже |
| Поднимание туловища лежа на спине, раз |  |  |  |  |  |  |

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

**2.3 Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств**

**по спортивным играм.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Челночный бег 3Х10м.с | 8.3 и ниже | 8.4-9.0 | 9.1 и выше | 8.8 и ниже | 8.9-9.6 | 9.7 и выше |
| Челночный бег 10Х5 м, с | 17.7 и ниже | 17.8-20.7 | 20,8 и выше | 18.7 и ниже | 18.8-22,7 | 22.8 и выше |
| Верхняя передача мяча двумя руками от стены | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже | 10-6 | 5-4 | 3 и ниже |
| Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |

\*перемещения и стойка игрока;

**2.4 Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 30м с хода  Кол-во шагов на отрезке | 5.9  12 | 6.3  14 | 6.6  16 | 6.6  13 | 7.0  15 | 7.4  17 |
| 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |