

4 класс**В. Чтение**

В1. Прочитайте текст и вставьте необходимые по смыслу слова.

| | | | | |
|---------|---------|-------------|--------------|----------|
| A. ball | B. meat | C. fox baby | D. mushrooms | E. river |
|---------|---------|-------------|--------------|----------|

My name is David. Last summer I lived in the village with my granny and grandpa.

There is a big forest and a (1) near our village.

Every day my friends and I went to the river. We swam and played with a (2) on the green grass.

One day in July we got up at 6 o'clock in the morning and went to the forest. There were many (3) and berries in the forest. We picked flowers, gathered berries and mushrooms.

Suddenly one of the boys stopped and said, "Look! What is this?"

We ran up to him and saw a small (4) under a big tree. It was very nice and funny. "Where is your mother, baby?" we asked him.

We took the fox baby home. We gave him fish and (5). He grew up quickly. We named him "July". July liked to play with us. We were friends. One day when we wanted to play with July we couldn't find him. He ran away to the forest.

ОТВЕТЫ:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

B2 . Last summer David lived in

- a. town
- b. the village
- c. the forest

B3. Every day the boys went

- a. to the forest
- b. to the zoo
- c. to the river

B4. The boys saw a baby fox

- a. under a big tree
- b. near the river
- c. in the village

B5. The boys gave July

- a. berries and mushrooms
- b. meat and fish
- c. some water

B6. One day July ran away... .

- a. to the village
- b. to the river
- c. to the forest

С. Грамматика

С1. Поставьте глаголы в нужную форму. Запишите грамматически правильное предложение

1. My brother _____yesterday.

- a)will cry b) cries c) cried
 2.Granny_____to us last week.
 a)came b)will come c) comes
 3.Mary often_____at the parties.
 a)will sing b)sings c)didn't sing
 4.Our family_____to London next year.
 a)will go b)went c)goes
 5.I usually _____up at 7 o'clock.
 a) get b) will get c) got
 6. This girl_____in the park tomorrow.
 a) skates b) skated c)will skate

C2. Поставьте глаголы в Past Simple.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. to live-_____ | 6. to try-_____ |
| 2. to give-_____ | 7. to watch-_____ |
| 3. to eat-_____ | 8. to do-_____ |
| 4. to think-_____ | 9. to want-_____ |
| 5. to play-_____ | 10. to be-_____ |

C3. Образуйте форму множественного числа

1. Tooth _____
 2. Lady _____
 3. Fox _____
 4. Child _____
 Book _____

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса.

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|-----------------------|------------------|------------------------|-----------------------|------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) | - | - | - | 12 | 4-8 | 2 |
| Прыжок в длину с места, см | 155см | 115-135см | 100 и мен | 150 и бол | 110-130см | 85 и менее |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | 9 | 3 | 1 | 12.5 | 6 | 2 |
| Бег 30 м с высокого старта, | 5.6 с | 7.3-6.2 с | 7.5 и бол | 5.8 и мен | 7.5 – 6.4 с | 7.6 и более |
| Бег 1000 м | + | + | + | + | + | + |
| Челночный бег 3по 10 м(с) | 9.9 | 10.8-10.3 | 11.2 | 10.2 | 11.3-10.6 | 11.7 |
| Наклон вперед из положения стоя | Касание пола ладощками | Касание пола пальцами | Не касается пола | Касание пола ладощками | Касание пола пальцами | Не касается пола |

Контрольно-измерительные материалы 2 класс.

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|----------------------|------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) | - | - | - | 12 | 4-8 | 2 |
| Прыжок в длину с места, см | 165см | 125-145см | 110 см | 155 | 125-140см | 100 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | 9 | 3 | 1 | 12.5 | 6 | 2 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.4 с | 7.0-6.0 с | 7.1 | 5.6 | 7.2 – 6.2 с | 7.3 |
| Бег 1000 м | + | + | + | + | + | + |
| Челночный бег 3по 10 м(с) | 9.1 | 10.0-9.5 | 10.4 | 11.2 | 10.7-10.1 | 11.2 |
| Наклон вперед из положения стоя | Касание пола ладонями | Касание пола пальцами | Не касается пола | Касание пола ладонями | Касание пола пальцам | Не касается пола |

Контрольные нормативы. 3 класс.

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|------------------|-------------------------|-----------------------|------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 3-4 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) | - | - | - | 16 | 7-11 | 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 175 | 130-150 | 110 | 160 | 135-150 | 110 |
| Бег 30 м с высокого старта | 5.4 | 7.0-6.0 | 7.1 | 5.6 | 7.2 – 6.2 | 7.3 |
| Бег 1000 м | + | + | + | + | + | + |
| Челночный бег 3 по 10 м(с) | 8.8 | 9.9-9.3 | 10.2 | 10.8 | 10.3-9.7 | 10.8 |
| Наклон вперед из положения стоя | Касание пола ладонками | Касание пола пальцам и | Не касается пола | Касание пола ладонкам и | Касание пола пальцами | Не касается пола |

Контрольные нормативы. 4 класс.

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|----------|----------|---------|------|------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1.Бег 30 м (сек) | 6,6 | 6.5. | 5,0 | 6,6 | 6,5 | 5,2 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 130 | 145 | 160 | 120 | 135 | 150 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 270 | 300 | 350 | 230 | 250 | 270 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8.30 | 8.15 | 8.00 | 8.50 | 8.40 | 8,20 |
| 5 Бег 1000 м (мин,сек) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 6.Сила кисти(кг) | 10.0 | 15.0 | 20.0 | 9.0 | 14.0 | 18.0 |
| 7.Челночный бег 3*10 м(сек) | 9.8 | 9.1 | 8.6 | 10.2 | 9.6 | 9.1 |
| 8.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 24 | 32 | 36 | 16 | 22 | 26 |
| 9.Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек.(кол-во раз) | 12 | 16 | 20 | 8 | 11 | 13 |
| 10.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | - | - | - | 5 | 7 | 14 |
| 11.Наклон вперед из положения, сидя(см) | +3 | +5 | +9 | +6 | +9 | +12 |
| 12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| 13.Бег 60 м (сек) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12.9 | 12.3 | 11.0 |
| 14.Прыжок в длину с разбега (см) | 260 | 261 | 340 | 190 | 200 | 260 |
| 15.Прыжок в высоту (см) | 85 | 90 | 110 | 80 | 85 | 105 |
| 16.Метание мяча150 г(м) | 22 | 26 | 31 | 13 | 16 | 20 |
| 17.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| 18.Бег на лыжах1 км. | 8,15 | 7.45 | 6.45 | 8,30 | 8,20 | 7,30 |
| 19.Приседания на 1 ноге с опорой (раз) | 8 | 10 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| 20. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 9 | 12 | 16 | 6 | 9 | 10 |
| 22.Броски в корзину стоя сбоку 1.5 (м) от щита (раз) | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 23.Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (с) | 4.2 | 4.0 | 3.8 | 4.5 | 4.3 | 4.0 |

Контрольные нормативы

5 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1.Бег 30 м (сек) | 6,2 | 6,1 | 5,3 | 6,3 | 6,2 | 5,4 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8,50 | 9,59 | 8,50 | 10,30 | 10,29 | 9,00 |
| 5 Бег 1000 м (мин,сек) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 6.Сила кисти(кг) | 12 | 15 | 18 | 16 | 21 | 24 |
| 7.Челночный бег 3*10 м(сек) | 8.6 | 8.5 | 8.2 | 9.1 | 9.0 | 8.6 |
| 8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 26 | 32 | 38 | 18 | 24 | 28 |
| 9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.(кол-во раз) | 22 | 12 | 11 | 9 | 10 | 16 |
| 10.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | 3 | 4 | 8 | 7 | 9 | 15 |
| 11.Наклон вперед из положения,сидя(+см) | 2,0 | 5,0 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 10,0 |
| 12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 70 | 89 | 90 | 90 | 91 | 110 |
| 13.Бег 60 м (сек) | 12.0 | 11,6 | 10,5 | 12.9 | 12.3 | 11.0 |
| 14.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,30 | 8,10 | 7,50 | 9,00 | 8,30 | 8,10 |
| 15.Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| 16.Прыжок в высоту (см) | 85 | 90 | 110 | 80 | 85 | 105 |
| 17.Метание мяча 150 г(м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| 19.Бег на лыжах 1 км. | 8,15 | 7,45 | 6.45 | 8,40 | 8,20 | 7,30 |
| 20.Приседания на 1 ноге с опорой (раз) | 14 | 15 | 20 | 12 | 13 | 18 |
| 21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 22.Броски в корзину стоя сбоку 1.5 от щита (раз) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 23 Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (с) | 4.2 | 4.0 | 3.8 | 4.5 | 4.3 | 4.0 |

Контрольные нормативы. 6 класс.

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|-------|-------|----------|-----------|-----------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1.Бег 30 м (сек) | 6,0 | 5.9 | 5,2 | 6,1 | 5.4 | 5,3 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8,35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| 5 Бег 1000 м (мин,сек) | 6.31 | 4.31 | 4.30 | 7.11 | 5.11 | 5.10 |
| 6.Сила кисти(кг) | 20 | 21 | 28 | 14 | 15 | 20 |
| 7.Челночный бег 3*10 м(сек) | 8.6 | 8.1 | 8.2 | 9.0 | 8.0 | 8.4 |
| 8.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 27 | 33 | 39 | 19 | 25 | 29 |
| 9.Поднимание туловища из положения,лежа за 30 сек.(кол-во раз) | 23 | 13 | 12 | 10 | 11 | 17 |
| 10.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | 4 | 5 | 9 | 9 | 11 | 17 |
| 11.Наклон вперед из положения,сидя(+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 84 | 99 | 105 | 95 | 96 | 115 |
| 13.Бег 60 м (сек) | 11,0 | 10.8 | 9.9 | 11,4 | 11.2 | 10,3 |
| 14.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,30 | 8,10 | 7,50 | 9,00 | 8,30 | 8,10 |
| 15.Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| 16.Прыжок в высоту (см) | 90 | 95 | 115 | 85 | 95 | 110 |
| 17.Метание мяча 150 г(м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| 19.Бег на лыжах 2 км. | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| 20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз) | 22 | 23 | 30 | 16 | 17 | 24 |
| 21.Сгибание разгибание рук в упоре лежа(раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |

Контрольные нормативы. 7 класс.

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|--|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1.Бег 2000 м (с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 12.00 | 11.30 |
| 5.Бег 1000 м (мин,сек) | 6.16 | 4.21 | 4.20 | 7.01 | 5.05 | 5.00 |
| 6.Сила кисти (кг) | 32 | 25 | 18,0 | 16 | 21 | 22 |
| 7.Челночный бег 3*10 м (сек) | 8.4 | 8.3 | 7.8 | 8.8 | 8.7 | 8.2 |
| 8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) | 24 | 14 | 13 | 11 | 12 | 18 |
| 10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| 11.Наклон вперед из положения, сидя (см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 94 | 95 | 105 | 104 | 105 | 120 |
| 13.Бег 60 м (сек) | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| 14.Бег 1500 м (мин, сек) | 8,35 | 7.55 | 7,10 | 8.55 | 8,35 | 8,00 |
| 15.Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 16.Прыжок в высоту (см) | 100 | 105 | 125 | 90 | 95 | 115 |
| 17.Метаниемяча150 г(м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | -- |
| 19.Бег на лыжах 3км. | 18.45 | 17.45 | 16,30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| 20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз) | 26 | 27 | 35 | 20 | 21 | 29 |
| 21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| 22. Бег на лыжах 5км. | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |

Контрольные нормативы. 8 класс.

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|--|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 Бег 2000 м (с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 12.00 | 11.30 |
| 5 Бег 1000 м (мин,сек) | 6.16 | 4.21 | 4.20 | 7.01 | 5.05 | 5.00 |
| 6.Сила кисти (кг) | 32 | 25 | 18,0 | 16 | 21 | 22 |
| 7.Челночный бег 3*10 м (сек) | 8.4 | 8.3 | 7.8 | 8.8 | 8.7 | 8.2 |
| 8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) | 24 | 14 | 13 | 11 | 12 | 18 |
| 10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| 11.Наклон вперед из положения, сидя (см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 94 | 95 | 105 | 104 | 105 | 120 |
| 13.Бег 60 м (сек) | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| 14.Бег 1500 м (мин, сек) | 8,35 | 7.55 | 7,10 | 8.55 | 8,35 | 8,00 |
| 15.Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 16.Прыжок в высоту (см) | 100 | 105 | 125 | 90 | 95 | 115 |
| 17.Метаниемяча150 г(м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | -- |
| 19.Бег на лыжах 3км. | 18.45 | 17.45 | 16,30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| 20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз) | 26 | 27 | 35 | 20 | 21 | 29 |
| 21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| 22. Бег на лыжах 5км. | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |

Контрольные нормативы. 9 класс.

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|--|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 Бег 2000 м (с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 12.00 | 11.30 |
| 5 Бег 1000 м (мин,сек) | 6.16 | 4.21 | 4.20 | 7.01 | 5.05 | 5.00 |
| 6.Сила кисти (кг) | 32 | 25 | 18,0 | 16 | 21 | 22 |
| 7.Челночный бег 3*10 м (сек) | 8.4 | 8.3 | 7.8 | 8.8 | 8.7 | 8.2 |
| 8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) | 24 | 14 | 13 | 11 | 12 | 18 |
| 10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| 11.Наклон вперед из положения, сидя (см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 94 | 95 | 105 | 104 | 105 | 120 |
| 13.Бег 60 м (сек) | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| 14.Бег 1500 м (мин, сек) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| 15.Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 16.Прыжок в высоту (см) | 100 | 105 | 125 | 90 | 95 | 115 |
| 17.Метаниемяча150 г(м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | -- |
| 19.Бег на лыжах 3км. | 18.45 | 17.45 | 16,30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| 20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз) | 26 | 27 | 35 | 20 | 21 | 29 |
| 21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| 22. Бег на лыжах 5км. | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ. 10 класс.

| Контрольные упражнения. | юноши | | | девушки | | |
|---|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. | 13.8 | 14.3 | 14.6 | 16.3 | 17.6 | 18.0 |
| Бег 2000 м. | 7.50 | 8.50 | 9.20 | 9.50 | 11.20 | 11.50 |
| Бег 3000 м. | 13.10 | 14.40 | 15.10 | — | — | — |
| Прыжок в длину, см. | 440 | 380 | 360 | 360 | 320 | 310 |
| Прыжок в высоту, см. | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты, 500 гр. дев. 700 гр. юн. | 38 | 32 | 27 | 21 | 17 | 13 |
| Бег на лыжах мин, с. | | | | | | |
| 3 км. | --- | --- | --- | 17.30 | 18.45 | 19.15 |
| 5 км. | 23.40 | 25.00 | 25.40 | --- | --- | --- |
| Подтягивание на высокой перекладине. | 13 | 10 | 8 | --- | --- | --- |
| Подтягивание на низкой перекладине. | --- | --- | --- | 19 | 13 | 9 |
| Бег челночный 3 по 10 м, с. | 7.2 | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 9,0 | 9,7 |
| Прыжок в длину с места ,см. | 230 | 210 | 200 | 185 | 170 | 160 |
| Наклон вперед из положения стоя, см. | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |
| Бег челночный 10 по 10 м, с. | 27 | 28 | 30 | - | - | - |
| Сгибание разгибание туловища, раз | 26 | 22 | 18 | 16 | 10 | 9 |
| Поднимание туловища из положения лежа (ко-во раз в мин) | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 11 класс.

| Контрольные упражнения. | юноши | | | девушки | | |
|---|--------------|------------|------------|----------------|------------|------------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. | 13.8 | 14.3 | 14.6 | 16.3 | 17.6 | 18.0 |
| Бег 2000 м. | 7.50 | 8.50 | 9.20 | 9.50 | 11.20 | 11.50 |
| Бег 3000 м. | 13.10 | 14.40 | 15.10 | — | — | — |
| Прыжок в длину, см. | 440 | 380 | 360 | 360 | 320 | 310 |
| Прыжок в высоту, см. | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты, 500 гр. дев. 700 гр. юн. | 38 | 32 | 27 | 21 | 17 | 13 |
| Бег на лыжах мин, с. | | | | | | |
| 3 км. | --- | --- | --- | 17.30 | 18.45 | 19.15 |
| 5 км. | 23.40 | 25.00 | 25.40 | --- | --- | --- |
| Подтягивание на высокой перекладине. | 13 | 10 | 8 | --- | --- | --- |
| Подтягивание на низкой перекладине. | --- | --- | --- | 19 | 13 | 9 |
| Бег челночный 3 по 10 м, с. | 7.2 | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 9,0 | 9,7 |
| Прыжок в длину с места ,см. | 230 | 210 | 200 | 185 | 170 | 160 |
| Наклон вперед из положения стоя, см. | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |
| Бег челночный 10 по 10 м, с. | 27 | 28 | 30 | - | - | - |
| Сгибание разгибание туловища, раз | 26 | 22 | 18 | 16 | 10 | 9 |
| Поднимание туловища из положения лежа (ко-во раз в мин) | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |