**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,1 | 6,6 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **Прыжок в длину с места** | см | 160 | 130 | 120 | 150 | 130 | 115 |
| **Подтягивание на перекладине** | кол-во раз | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **Отжимания от пола** | кол-во раз | 15 | 10 | 6 | 10 | 6 | 3 |
| **Приседания за 1 минуту** | кол-во раз | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| **Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)** | кол-во раз | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| **Прыжки на скакалке, за 1 минуту** | кол-во раз | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |