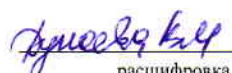


5-6 класс

Упражнения	ед. изм	5 класс						6 класс					
		показатели						показатели					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки		
учащиеся	оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9 м.	сек	10,2	10,7	11,5	10,5	11	11,7	10	10,5	11	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м.	сек	5,4	5,7	6,2	5,6	5,9	6,3	5,2	5,6	6	5,5	5,8	6,1
Бег 60 м.	сек	10,2	10,5	11,5	10,5	11	11,5	9,7	10,3	11	10,1	10,5	11,2
Бег 1000 м.	мин	4,3	5	5,3	5	5,3	6	4,2	4,4	5,1	4,4	5,1	5,3
Бег 1500 м.	мин							7,3	7,5	8,1	8	8,2	8,4
Бег 2000 м.	мин	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ						БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Прыжок в длину с места	см	170	155	135	160	150	130	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	раз	7	5	3				8	6	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	раз				12	8	5				15	10	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	17	12	7	12	8	3	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см+	9	5	3	12	9	6	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине	раз	35	30	20	30	20	15	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке за 15 сек.	раз	34	32	30	38	36	34						
Прыжок на скакалке за 20 сек.								46	44	42	48	46	44
Прыжок на скакалке за 60 сек.	раз	85	60	40	105	70	40						
Метание мяча (150 грамм) на дальность	метр	35	30	20	20	17	12	38	33	25	23	18	13
Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы	см.	450	400	360	400	350	300	500	450	400	420	370	320
Поднимание ног до 90* из виса на гимнастической стенке без учета времени	раз										15	11	8
Техника передачи эстафетной палочки, старт в беге		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Акробатическая комбинация (равновесие, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, колесо) с 7 класса + стойка на голове и стойка на руках		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИИ В ЦЕЛОМ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИИ В ЦЕЛОМ					
Волейбол. Верхний и нижний прием мяча, передача мяча индивидуально и в паре		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол. (ведение прав./лев. рукой, бросок в кольцо, передачи)		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол, бросок в кольцо, кол-во попаданий из 7 бросков	раз							5	3	1	5	3	1
Бег на лыжах 1000 м.	мин	6,3	7	7,3	7	7,3	8						
Бег на лыжах 2000 м.	мин							13,3	14	14,3	14	14,3	15
Лыжная подготовка: спуск, поворот, подъем, торможение		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					
Способы ходьбы на лыжах: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					

Учитель физической культуры



подпись



расшифровка
Полякова П.В.

7-8 класс

Упражнения учащиеся оценка	ед. изм	7 класс						8 класс					
		показатели						показатели					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9 м.	сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3	9,6	10,1	10,6	10	10,4	11,2
Бег 30 м.	сек	5	5,3	5,6	5,3	5,6	6	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6
Бег 60 м.	сек	9,4	10	10,8	9,8	10,4	11,2	9	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Бег 1000 м.	мин	4,1	4,3	5	4,3	4,5	5,2						
Бег 1500 м.	мин	7	7,3	8	7,3	8,1	8,3						
Бег 2000 м.	мин	9,3	10,15	11,15	11	12,4	13,5	9	9,45	10,3	10,5	12,3	13,2
Прыжок в длину с места	см	180	170	150	170	160	145	205	180	160	185	155	145
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	раз	9	7	5				10	8	5			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	раз				19	15	10				15	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	23	18	13	18	12	8	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см+	11	7	4	15	13	9	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине	раз	45	40	35	38	33	25	48	43	38	38	33	25
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа на спине	раз							28	25	23	26	24	22
Подъем туловища лежа на спине, руки за головой, ноги не фиксируются	раз										15	10	6
Прыжок на скакалке за 25 сек.	раз							56	54	52	62	60	58
Прыжок на скакалке за 20 сек.		46	44	42	52	50	48						
Метание мяча (150 грамм) на дальность	метр	40	35	26	25	20	15	45	38	28	26	21	17
Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы	см.	550	460	410	440	390	340	600	500	450	450	400	350
Поднимание ног до 90° из виса на гимнастической стенке без учета времени	раз				17	13	10				17	13	10
Техника передачи эстафетной палочки, старт в беге		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Акробатическая комбинация (равновесие, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, колесо) с 7 класса + стойка на голове и стойка на руках		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИИ В ЦЕЛОМ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИИ В ЦЕЛОМ					
Волейбол. Верхний и нижний прием мяча, передача мяча индивидуально и в паре, подачи верхняя и нижняя		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол. (ведение прав./лев. рукой, бросок в кольцо, передачи)		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол, бросок в кольцо, во попаданий из 7 бросков	кол-раз	6	4	2	6	4	2						
Баскетбол, бросок в кольцо, во попаданий из 10 бросков	кол-раз							8	6	4	8	6	4
Бег на лыжах 3000 м.	мин							16	17	18	19,3	20,3	22
Бег на лыжах 2000 м.	мин	12,3	13,3	14	13,3	14	15						
Лыжная подготовка: спуск, поворот, подъем, торможение		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					
Способы ходьбы на лыжах: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					

Учитель физической культуры



подпись



расшифровка
Ромашова Т.А.

10-11 класс

Упражнения	ед. изм	10 класс						11 класс					
		показатели						показатели					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки		
учащиеся	оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4-9 м.	сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	9,2	9,6	10,1	9,6	10	10,6
Бег 30 м.	сек	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	4,4	4,7	4,9	5	5,5	5,7
Бег 1000 м.	мин												
Бег 100 м.	сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,1	13,4	14,3	14,6	16	17,2	17,6
Бег 2000 м.	мин				10,2	11,15	12,1				9,5	11	12
Бег 3000 м.	мин	12,4	13,3	14,3				12,2	13,3	14,1			
Прыжок в длину с места	см	220	210	190	185	170	160	230	210	195	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	см	420	375	385	300	285	275	440	385	375	345	300	285
Прыжок в высоту с разбега	см	135	130	115	120	115	105	135	130	120	120	115	105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	раз	14	11	9				14	11	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	раз				19	13	11				19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре	раз	32	27	22	16	11	9	42	31	7	16	11	9
Наклоны вперед из положения сидя	см+	14	12	7	22	18	13	15	13	8	24	20	13
Наклоны вперед из положения стоя	см+	13	8	6	7	9	16	13	8	6	7	9	16
Подъем туловища за 60 сек. из положения лежа на спине	раз	52	47	42	40	35	30	50	40	36	44	36	33
Прыжки на скакалке за 30 секунд	раз	65	60	50	75	70	60	70	65	55	80	75	65
Метание спортивного снаряда (граната) 700гр	метр	35	29	27				35	29	27			
Метание спортивного снаряда (граната) 500гр	метр				20	16	13				20	16	13
Рывок гири 16 кг.	раз	33	18	15				33	18	15			
Поднимание ног до 90* из виса на гимнастической стенке без учета времени	раз				20	15	10				20	15	10
Техника передачи эстафетной палочки, старт в беге								ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Акробатическая комбинация (равновесие, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, колесо, стойка на голове и стойка на руках)								ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИИ В ЦЕЛОМ					
Волейбол. Верхний и нижний прием мяча, передача мяча индивидуально и в паре, подачи верхняя и нижняя								ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол. (ведение прав./лев. рукой, бросок в кольцо, передачи)								ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол, бросок в кольцо, кол-во попаданий из 10 бросков	раз	9	7	5	9	7	5	9	7	5	9	7	5
Бег на лыжах 3000 м.	мин				17	19	20				17	19	20
Бег на лыжах 5000 м.	мин	24	26,1	27,3				24	26,1	27,3			
Лыжная подготовка спуск, поворот, подъем, торможение								ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					
Способы ходьбы на лыжах: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный													

Учитель физической культуры



подпись



расшифровка

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по физической культуре
9 класс

Упражнения	ед. изм	9 класс					
		показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9 м.	сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11
Бег 30 м.	сек	4,6	4,9	5,3	5	5,5	5,9
Бег 60 м.	сек	8,5	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 1000 м.	мин	3,4	4,1	4,4	4,1	4,4	5,1
Бег 2000 м.	мин	8,2	9,2	9,45	10	11,2	12,05
Бег 3000 м.	мин	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Прыжок в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Прыжок в длину с разбега	см	400	365	355	315	275	265
Прыжок в высоту с разбега	см	125	120	105	115	110	95
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	раз	11	9	6			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	раз				14	8	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см+	13	11	6	20	15	13
Наклон вперед из положения стоя	см+	12	7	5	15	10	5
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине	раз	50	45	40	40	35	26
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа на спине	раз	28	25	23	23	20	18
Подъем туловища лежа на спине руки за головой (ноги не фиксируются)	раз				20	15	10
Прыжок на скакалке за 25 сек.	раз	58	56	54	66	64	62
Прыжок на скакалке за 60 сек.	раз	120	115	110	130	90	60
Метание мяча (150 грамм) на дальность	метр	50	40	30	28	23	18
Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы	см.	700	600	500	500	450	360
Поднимание ног до 90* из виса на гимнастической стенке без учета времени	раз				15	12	10
Техника передачи эстафетной палочки, старт в беге		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Акробатическая комбинация (равновесие, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, колесо, стойка на голове и стойка на руках)		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИИ В ЦЕЛОМ					
Волейбол. Верхний и нижний прием мяча, передача мяча индивидуально и в паре, подачи верхняя и нижняя		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол. (ведение прав./лев. рукой, бросок в кольцо, передачи)		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол, бросок в кольцо, кол-во попаданий из 10 бросков	раз	9	7	5	9	7	5
Бег на лыжах 3000 м.	мин	15,3	16	17	19	20	21,3
Бег на лыжах 5000 м.		БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Лыжная подготовка спуск, поворот, подъем, торможение		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					
Способы ходьбы на лыжах: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный							

Учитель физической культуры


подпись


расшифровка

1-2 классы

Упражнения	ед. изм	1 класс						2 класс					
		показатели						показатели					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки		
учащиеся	оценка	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10 м.		сек	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7	9,1	9,7	10,4	9,7	10,4
Бег 30 м.	сек	6,1	6,9	7,2	6,6	7,4	7,5	6	6,5	7,1	6,4	7,1	7,3
Бег 60 м.	сек												
Бег 1000 м. (кросс)	мин	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ						БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Бег 1500 м. (кросс)	мин												
Бег 2000 м. (кросс)	мин												
Прыжок в длину с места	см	140	120	100	130	110	90	145	130	110	135	125	100
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	раз	4	2	1				4	2	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (мальчики)	раз	10	5	3				16	14	9			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	раз				6	4	2				10	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	10	9	6	9	7	4	12	10	7	11	9	6
Наклон вперед из положения сидя	см+	5	3	1	10	6	2	6	4	3	11	8	4
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине	раз	30	26	18	18	15	13	34	28	20	20	18	13
Многоскоки (8 прыжков)	метр	9	7	5	8,8	6,8	4,8	9	7	5	8,8	6,8	4,8
метание теннисного мяча в цель с 6 метров (количество попаданий из 6 бросков)	раз	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
Прыжок со скакалкой за 10 сек.	раз	18	14	10	24	22	20	20	18	16	26	24	20
Прыжок со скакалкой за 15 сек.	раз												
Прыжок со скакалкой за 60 сек.	раз	40	30	15	50	30	20	50	40	30	80	35	20
Метание мяча (150 грамм) на дальность	см	20	15	10	15	10	5	23	18	13	17	12	7
Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы	см.	295	235	195	245	220	200	310	245	215	280	215	175
Поднимание ног до 90* из виса на гимнастической стенке без учета времени	раз	ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Техника передачи эстафетной палочки, старт в беге		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Акробатическая комбинация (равновесие, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, колесо)		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИЯ					
Пионербол. Бросок, ловля, передача мяча через сетку		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол. (ведение прав./лев. рукой, бросок в кольцо, передачи)		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Ходьба на лыжах 1000 м.	мин	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ						8	8,3	9	8,3	9	9,3
Бег на лыжах 2000 м.		БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ						БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Лыжная подготовка: спуск, поворот, подъем, торможение		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					
Способы ходьбы на лыжах: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					

Учитель физической культуры

Солохина
подпись


Солохина М.Н.
расшифровка

3-4 классы

Упражнения	ед. изм	3 класс						4 класс					
		показатели						показатели					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10 м.	сек	8,8	9,3	9,9	9,3	9,8	10,4	8,6	9,1	9,8	9,1	9,6	10,2
Бег 30 м.	сек	5,9	6,2	6,8	6,2	6,5	7,2	5,6	6,1	6,5	5,8	6,3	6,8
Бег 60 м.	сек	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,4	10,2	10,5	11,3	10,3	11	11,5
Бег 1000 м. (кросс)	мин	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ						БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Бег 1500 м. (кросс)	мин	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ						БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Бег 2000 м. (кросс)	мин	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ						БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Прыжок в длину с места	см	150	140	120	145	130	110	155	145	125	150	135	115
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	раз	5	3	1				5	3	2			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (мальчики)	раз												
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	раз				12	6	5				13	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	14	11	8	12	10	7	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см+	9	5	3	12	9	6	9	6	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа на спине	раз	36	30	24	25	20	15	38	32	26	28	24	18
Многоскоки (8 прыжков)	метр	10	9	6	9,5	8	5	12,5	9,6	6	12,1	8,8	5
метание теннисного мяча в цель с 6 метров (количество попаданий из 6 бросков)	раз	4	3	1	4	3	1	4	3	2	4	3	2
Прыжок со скакалкой за 10 сек.	раз												
Прыжок со скакалкой за 15 сек.	раз	32	28	26	36	32	28						
Прыжок со скакалкой за 60 сек.	раз	60	50	40	90	40	25	70	60	55	100	50	30
Метание мяча (150 грамм) на дальность	см	27	22	17	19	15	10	31	26	22	20	16	13
Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы	см.	350	270	220	345	265	215	380	310	270	350	275	235
Поднимание ног до 90* из виса на гимнастической стенке без учета времени	раз	ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Техника передачи эстафетной палочки, старт в беге		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Акробатическая комбинация (равновесие, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, колесо)		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО ЭЛЕМЕНТА В ОТДЕЛЬНОСТИ И КОМБИНАЦИЯ					
Пионербол. Бросок, ловля, передача мяча через сетку		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Баскетбол. (ведение прав./лев. рукой, бросок в кольцо, передачи)		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Ходьба на лыжах 1000 м.	мин	7	7,3	8	7,3	8	8,3	6,45	7,15	7,45	7,15	7,45	8,15
Бег на лыжах 2000 м.		БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ						БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					
Лыжная подготовка: спуск, поворот, подъем, торможение		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					
Способы ходьбы на лыжах: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный		ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ						ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ВЫНОСЛИВОСТИ					

Учитель физической культуры


подпись


расшифровка

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128185

Владелец Кладова Ирина Сергеевна

Действителен с 19.10.2022 по 19.10.2023