

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

**Нормативы по физической культуре для учеников 2 класса**

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	5.9	7.0	7.2	6.6	7.2	7.4
Челночный бег 3x10 м (сек)	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
Челночный бег 4x9 м (сек)	12.0	12.8	13.2	12.4	12.8	13.2
Бег на 1000 метров	Без учета времени					
Шестиминутный бег (м)	1050	950	850	750	650	550
Ходьба на лыжах 1 км	8.30	9.30	10.30	9.00	10.00	11.30
Многоскоки 8 прыжков (м)	10	8	6	9	7	5
Прыжок в длину с места (см)	150	125	110	140	115	100
Прыжок в высоту (см)	60	50	40	50	40	35
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	60	50	30	65	55	40
Приседания (кол-во раз/мин)	40	36	32	36	32	28
Метание мяча 150 г (м)	23	18	13	16	12	7
Метание теннисного мяча (м)	15	12	10	12	10	8
Метание набивного мяча 1 кг (см)	310	245	215	280	215	175
Метание в цель с 6 м / 5 попыток	4	2	1	3	2	1
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	50	40	30	65	55	40
Вис на согнутых руках (сек)	18	10	2	12	6	2
Отжимания от пола (раз)	11	9	5	9	5	3
Поднимание туловища 30 сек (раз)	18	15	12	16	13	10
Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	27	18	22	18	15
Подтягивание из виса (раз)	4	2	1	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа (раз)	14	9	7	11	7	5
Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+7	+4	+2	+8	+6	+4