

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

11 класс

Клас с	Контрольные упражнения Учащиеся Оценка	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

5 класс

Клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

1 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

9 класс



Клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62



8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

6 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5	
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5	
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80	
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3	
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140	
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5	
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8	
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20	
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00	
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00				
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44	
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м	

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км,	Без учета времени					

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.



№ П/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	5.50	6.10	6.50
		Д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.6	9.5	9.9
		Д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	М	16	14	12
		Д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	7	5	3
		Д	6	4	2

Нормативы по физической культуре на весь учебный год

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500 м (мин., сек.)	3,00	3,30	4,00	3,30	4,00	4,30
Бег 30 м (сек.)	5,8	6,6	7,0	6,2	7,0	7,5
Бег 60 м (сек.)	Без учета времени					
Бег 1000 м (мин., сек.)	Без учета времени					
Метание малого мяча на дальность (м)	16	12	8	14	10	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	110	140	120	100
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,5	10,2	10,8	10,0	10,6	11,2
Пресс за 30 секунд (кол-во раз)	22	18	14	21	17	12
Подтягивание	4	2	1	10	6	3
Прыжки через скакалку за 15 сек.	16	14	10	20	18	14
Наклон в положении сидя (см)	9	3	1	12	6	2
Отжимание от пола (кол-во раз)	10	8	5	8	5	3
Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	240	180	240	200	150
Бег 600 м (мин., сек.)	3,30	4,00	4,30	4,00	4,30	5,30

3 класс.



№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

Вид упражнения	7класс						8 класс					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	540	420	330	520	400	310	640	440	360	540	430	340
Прыжки в длину с места(см)	200	185	170	190	170	155	210	190	180	195	175	160
Челночный бег 3x10м (сек)	8.5	9.0	9.3	8.9	9.5	10.0	7.9	8.7	9.0	8.2	9.4	9.8
Челночный бег 4x15м (сек)	14.5	15.5	16.5	15.5	16.5	17.0	-	-	-	-	-	-
Бег 1500 м(мин.,сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30	-	-	-	-	-	-
6-минутный бег(м)	1400	1150	1000	1200	950	800	1450	1200	1050	1250	1000	850
Бег на выносливость(м)	5400	4900	4500	2900	2400	2000	6400	5900	5500	3400	2900	2500
Метание мяча(м)	39	31	23	26	19	16	42	37	28	27	21	17
Подтягивание из виса (раз)	8	5	1	-	-	-	9	6	2	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа (раз)	-	-	-	19	12	5	-	-	-	17	13	5
Прыжки со скакалкой за 1мин. (раз)	105	98	90	120	112	105	115	110	100	124	116	110
Наклон вперёд стоя(см)	9	5	2	18	10	6	11	7	3	20	12	7
Наклон вперёд сидя(см)	8	5	2	11	8	5	10	5	0	14	7	3
Вис на перекладине (сек)	30	25	20	27	15	8	35	30	25	31	16	9
Бег на лыжах 1 км (мин.,сек)	6.00	6.30	7.00	6.30	7.00	8.00	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.00
Бег на лыжах 2 км(мин.,сек)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
Бег на лыжах 3 км(мин.,сек)	Без вр.	Без вр.	Без вр.	Без вр.	Без вр.	Без вр.	17.30	18.00	19.00	18.00	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км(мин.,сек)	-	-	-	-	-	-	Без вр.	Без вр.	Без вр.	Без вр.	Без вр.	Без вр.
Челночный бег 3x20 м	-	-	-	-	-	-	14.0	15.5	16.5	14.5	15.5	17.0
Прыжки в высоту с разбега(см)	120	110	100	110	100	90	125	115	105	115	105	95
Бег 2000 м	-	-	-	-	-	-	10.00	10.40	11.40	11.0	12.40	13.50
Прыжки со скакалкой на вынос. (мин.,сек)	1.40	1.20	0.50	1.40	1.20	0.50	1.50	1.25	0.50	1.50	1.25	0.50
Поднимание туловища за 1мин (раз)	38	32	24	30	24	20	40	34	26	32	28	24
Поднимание ног до угла 90градусов (раз)	15	12	8	12	9	7	16	13	11	13	10	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	37	33	24	23	17	8	40	35	30	23	18	8
Бег 30м(сек)	4.9	5.6	5.9	5.4	5.8	6.3	4.8	5.5	5.8	5.3	5.9	6.1
Бег 60м(сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2	8.8	9.7	10.5	9.6	10.2	10.7
Прыжки в длину с разбега(см)	380	350	290	350	300	240	410	370	310	360	310	260