**Контрольные нормативы по физкультуре 1-11 класс**

Представленные нормативы разработаны для всех обучающихся, которые имеют группу здоровья «основная». Учащиеся с группой «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе (СМГ) ученик освобождается от сдачи нормативов и занимается по отдельной программе. В идеале ученики с серьезными проблемами со здоровьем занимаются отдельно в специально отведенные часы.

В таблицах будет встречаться обозначение «+» — это значит, что норматив сдается без учета времени.

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | М | 6,1 | 6,9 | 7,0 |
| Д | 6,6 | 7,4 | 7,5 |
| 2 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | М | 9,9 | 10,8 | 11,2 |
| Д | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| 3 | Ходьба на лыжах 1 км | М | 8,3 | 9,0 | 9,3 |
| Д | 9,0 | 9,3 | 10,0 |
| 4 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | М | 140 | 115 | 100 |
| Д | 130 | 110 | 90 |
| 6 | Метание набивного мяча (см) | М | 295 | 235 | 195 |
| Д | 245 | 220 | 200 |
| 7 | Метание малого мяча 150 г (м) | М | 20 | 15 | 10 |
| Д | 15 | 10 | 5 |
| 8 | Метание в цель с 6 м | М | 3 | 2 | 1 |
| Д | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 40 | 30 | 15 |
| Д | 50 | 30 | 20 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 30 | 26 | 18 |
| Д | 18 | 15 | 13 |
| 11 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | М | 4 | 2 | 1 |
| 12 | Подтягивание в висе лежа (кол-во раз) | Д | 12 | 8 | 2 |
| 13 | Наклон вперед сидя (см) | М | 9 | 3 | 1 |
| Д | 12,5 | 6 | 2 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 12,0 | 12,8 | 13,2 |
| Д | 12,4 | 12,8 | 13,2 |
| 2 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | М | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| Д | 9,7 | 10,7 | 11,2 |
| 3 | Бег 30 м (сек) | М | 5,4 | 7,0 | 7,1 |
| Д | 5,6 | 7,2 | 7,3 |
| 4 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | М | 165 | 125 | 110 |
| Д | 155 | 125 | 100 |
| 6 | Прыжок в высоту способ перешагивания (см) | М | 80 | 75 | 70 |
| Д | 70 | 65 | 60 |
| 7 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 70 | 60 | 50 |
| Д | 80 | 70 | 60 |
| 8 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 4 | 2 | 1 |
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 23 | 21 | 19 |
| Д | 28 | 26 | 24 |
| 10 | Приседания за (кол-во раз/мин) | М | 40 | 38 | 36 |
| Д | 38 | 36 | 34 |
| 11 | Многоскоки – 8 прыжков м. | М | 12 | 10 | 8 |
| Д | 12 | 10 | 8 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | М | 8,8 | 9,9 | 10,2 |
| Д | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| Д | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| 3 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 175 | 130 | 120 |
| Д | 160 | 135 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту способ 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 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 5 | 3 | 1 |
| 8 | Метание теннисного мяча (м) | М | 18 | 15 | 12 |
| Д | 15 | 12 | 10 |
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25 | 23 | 21 |
| Д | 30 | 28 | 26 |
| 10 | Приседания (кол-во раз/мин) | М | 42 | 40 | 38 |
| Д | 40 | 38 | 36 |
| 11 | Многоскоки – 8 прыжков м. | М | 13 | 11 | 9 |
| Д | 13 | 11 | 9 |
| 12 | Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | М | 6 | 4 | 2 |
| Д | 5 | 3 | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | М | 8,6 | 9,5 | 9,9 |
| Д | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| Д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| 3 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 5,50 | 6,10 | 6,50 |
| Д | 6,10 | 6,30 | 6,50 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 185 | 140 | 130 |
| Д | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту способ 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 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 5 | 3 | 1 |
| 8 | Метание теннисного мяча (м) | М | 21 | 18 | 15 |
| Д | 18 | 15 | 12 |
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 28 | 25 | 23 |
| Д | 33 | 30 | 28 |
| 10 | Приседания (кол-во раз/мин) | М | 44 | 42 | 40 |
| Д | 42 | 40 | 38 |
| 11 | Многоскоки – 8 прыжков м. | М | 15 | 14 | 13 |
| Д | 14 | 13 | 12 |
| 12 | Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | М | 7 | 5 | 3 |
| Д | 6 | 4 | 2 |

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 10,2 | 10,7 | 11,3 |
| Д | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Д | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Д | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 4 | Бег 300 м (мин, сек) | М | 1,02 | 1,06 | 1,12 |
| Д | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,30 | 4,50 | 5,20 |
| Д | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 7 | Кросс 1,5 км (мин, сек) | М | 8,50 | 9,30 | 10,00 |
| Д | 9,00 | 9,40 | 10,30 |
| 8 | Подтягивание на перекладине из виса (раз) | М | 7 | 5 | 3 |
| 9 | Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз) | Д | 15 | 10 | 8 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | М | 17 | 12 | 7 |
| Д | 12 | 8 | 3 |
| 11 | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин) | М | 39 | 33 | 27 |
| Д | 28 | 23 | 20 |
| 12 | Прыжок в длину с места (см) | М | 170 | 160 | 140 |
| Д | 160 | 150 | 130 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега (см) | М | 340 | 300 | 260 |
| Д | 300 | 260 | 220 |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега (см) | М | 110 | 100 | 85 |
| Д | 105 | 95 | 80 |
| 15 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | М | 6,30 | 7,00 | 7,40 |
| Д | 7,00 | 7,30 | 8,10 |
| 16 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 17 | • Одновременный бесшажный ход  • Подъем «елочкой»  • Спуск в «ворота» из палок  • Торможение «плугом» | М | Техника на лыжах | | |
| Д | Техника на лыжах | | |
| 18 | Ведение мяча бегом в баскетболе | М | Техника | | |
| Д | Техника | | |
| 19 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 70 | 60 | 55 |
| Д | 60 | 50 | 30 |
| 20 | Прыжки через скакалку 15 сек (раз) | М | 34 | 32 | 30 |
| Д | 38 | 36 | 34 |
| 21 | Плавание без учета времени (м) | М | 50 | 25 | 12 |
| Д | 25 | 20 | 12 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 10,0 | 10,5 | 11,5 |
| Д | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,5 | 5,8 | 6,2 |
| Д | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 9,8 | 10,2 | 11,1 |
| Д | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 4 | Бег 500 м (мин, сек) | Д | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,20 | 4,45 | 5,15 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| 7 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 13,30 | 14,00 | 14,30 |
| Д | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 19,00 | 20,00 | 22,00 |
| 9 | Прыжок в длину с места (см) | М | 175 | 165 | 145 |
| Д | 165 | 155 | 140 |
| 10 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 8 | 6 | 4 |
| 11 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 20 | 15 | 10 |
| Д | 15 | 10 | 5 |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 10 | 6 | 3 |
| Д | 14 | 11 | 8 |
| 13 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 40 | 35 | 25 |
| Д | 35 | 30 | 20 |
| 14 | Прыжки через скакалку 20 сек (раз) | М | 46 | 44 | 42 |
| Д | 48 | 46 | 44 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| Д | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,0 | 5,3 | 5,6 |
| Д | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 9,4 | 10,0 | 10,8 |
| Д | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 4 | Бег 500 м (мин, сек) | Д | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,10 | 4,30 | 5,00 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | 9,30 | 10,15 | 11,15 |
| Д | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 12,30 | 13,30 | 14,00 |
| Д | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| Д | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| 9 | Прыжок в длину с места (см) | М | 180 | 170 | 150 |
| Д | 170 | 160 | 145 |
| 10 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 23 | 18 | 13 |
| Д | 18 | 12 | 8 |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 11 | 7 | 4 |
| Д | 16 | 13 | 9 |
| 13 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 45 | 40 | 35 |
| Д | 38 | 33 | 25 |
| 14 | Прыжки через скакалку 20 сек (раз) | М | 46 | 44 | 42 |
| Д | 52 | 50 | 48 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,6 | 10,1 | 10,6 |
| Д | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,8 | 5,1 | 5,4 |
| Д | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 9,0 | 9,7 | 10,5 |
| Д | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 4 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 3,50 | 4,30 | 4,50 |
| Д | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 5 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | 9,00 | 9,45 | 10,30 |
| Д | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 16,00 | 17,00 | 18,00 |
| Д | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| 7 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | М | + | + | + |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | М | 190 | 180 | 165 |
| Д | 175 | 165 | 156 |
| 9 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 10 | 8 | 5 |
| 10 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 25 | 20 | 15 |
| Д | 19 | 13 | 9 |
| 11 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 12 | 8 | 5 |
| Д | 18 | 15 | 10 |
| 12 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 48 | 43 | 38 |
| Д | 38 | 33 | 25 |
| 13 | Прыжки через скакалку 25 сек (раз) | М | 56 | 54 | 52 |
| Д | 62 | 60 | 58 |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,4 | 9,9 | 10,4 |
| Д | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,6 | 4,9 | 5,3 |
| Д | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 8,5 | 9,2 | 10,0 |
| Д | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | 8,20 | 9,20 | 9,45 |
| Д | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 5 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | М | 4,30 | 4,50 | 5,20 |
| Д | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 6 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 10,20 | 10,40 | 11,10 |
| Д | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 15,30 | 16,00 | 17,00 |
| Д | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 8 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | М | + | + | + |
| 9 | Прыжок в длину с места (см) | М | 210 | 200 | 180 |
| Д | 180 | 170 | 155 |
| 10 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 11 | 9 | 6 |
| 11 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 32 | 27 | 22 |
| Д | 20 | 15 | 10 |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 13 | 11 | 6 |
| Д | 20 | 15 | 13 |
| 13 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 50 | 45 | 40 |
| Д | 40 | 35 | 26 |
| 14 | Прыжки через скакалку 25 сек (раз) | М | 58 | 56 | 54 |
| Д | 66 | 64 | 62 |

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,3 | 9,7 | 10,2 |
| Д | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,7 | 5,2 | 5,7 |
| Д | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | М | 14,4 | 14,8 | 15,5 |
| Д | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 4 | Бег 2000 м (мин, сек) | Д | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 5 | Бег 3000 м (мин, сек) | М | 12,40 | 13,30 | 14,30 |
| 6 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | М | 4,40 | 5,00 | 5,30 |
| Д | 6,00 | 6,30 | 7,10 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 10,30 | 10,50 | 11,20 |
| Д | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 14,40 | 15,10 | 16,00 |
| Д | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | М | 26,00 | 27,00 | 29,00 |
| Д | + | + | + |
| 10 | Прыжок в длину с места (см) | М | 220 | 210 | 190 |
| Д | 185 | 170 | 160 |
| 11 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 12 | 10 | 7 |
| 12 | Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз) | М | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 32 | 27 | 22 |
| Д | 20 | 15 | 10 |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | М | 10 | 7 | 4 |
| 15 | Лазание по канату без помощи ног (м) | М | 5 | 4 | 3 |
| 16 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 14 | 12 | 7 |
| Д | 22 | 18 | 13 |
| 17 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 52 | 47 | 42 |
| Д | 40 | 35 | 30 |
| 18 | Прыжки через скакалку 25 сек (раз) | М | 65 | 60 | 50 |
| Д | 75 | 70 | 60 |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,2 | 9,6 | 10,1 |
| Д | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,4 | 4,7 | 5,1 |
| Д | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | М | 13,8 | 14,2 | 15,0 |
| Д | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 4 | Бег 2000 м (мин, сек) | Д | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 5 | Бег 3000 м (мин, сек) | М | 12,20 | 13,00 | 14,00 |
| 6 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | М | 4,30 | 4,50 | 5,20 |
| Д | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | М | 10,20 | 10,40 | 11,10 |
| Д | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | М | 14,30 | 15,00 | 15,50 |
| Д | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | М | 25,00 | 26,00 | 28,00 |
| Д | + | + | + |
| 10 | Бег на лыжах 10 км (мин, сек) | М | + | + | + |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | М | 230 | 220 | 200 |
| Д | 185 | 170 | 155 |
| 12 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 14 | 11 | 8 |
| 13 | Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз) | М | 4 | 3 | 2 |
| 14 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 32 | 27 | 22 |
| Д | 20 | 15 | 10 |
| 15 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 15 | 13 | 8 |
| Д | 24 | 20 | 13 |
| 16 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | М | 12 | 10 | 7 |
| 17 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 55 | 49 | 45 |
| Д | 42 | 36 | 30 |
| 18 | Прыжки через скакалку 30 сек (раз) | М | 70 | 65 | 55 |
| Д | 80 | 75 | 65 |
| 19 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | М | 130 | 125 | 120 |
| Д | 133 | 110 | 70 |