Муниципальное общеобразовательное учреждение

Мышкинская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:

Директор Мышкинской СОШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. В. Яковлева

Контрольные нормативы и испытания

по физической культуре 1 – 11 классы

(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: В. И. Лях, А. А. Зданевич 2014 г.)

2021 – 2022 учебный год

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 30 м. (сек.) | 6.3 | 6.7 | 7.5 | 6.7 | 7.5 | 8.0 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | + | + | + | + | + | + |
|  | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | + | + | + | + | + | + |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | + | + | + | + | + | + |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | Без учета времени | Без учета времени |
|  | Шестиминутный бег  | Без учета километража  | Без учета километража  |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 11.5 | 12.5 | 13.5 | 12.5 | 13.5 | 14.5 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега (см.) | 75 | 70 | 65 | 70 | 65 | 60 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
|  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
|  | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
|  | Метание мяча в цель  | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 3 | 2 | 1 | 10 | 8 | 4 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 12 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 |
|  | Поднимание туловища (раз за 1мин) мин)+ | 23 | 20 | 17 | 20 | 17 | 13 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.45 | 1.55 | 2.05 | 1.55 | 2.10 | 2.30 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамейке (см.) | 9 | 5 | 3 | 13 | 6 | 4 |
|  | Многоскоки:  с ноги на ногу (м) | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
|  | Приседания (кол-во раз за 30 сек) | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
|  | Ходьба на лыжах 1 км. | Без учета времени |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 30 м. (сек.) | 6.2 | 6.6 | 7.2 | 6.7 | 7.2 | 7.7 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 42 | 45 | 50 | 45 | 50 | 55 |
|  | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.15 | 1.20 | 1.25 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 2.05 | 2.10 | 2.15 | 2.15Без учета времени | 2.20 | 2.25 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | Без учета времени | Без учета времени |
|  | Шестиминутный бег  | Без учета километража  | Без учета километража  |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.5 | 11.7 | 12.2 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 135 | 125 | 135 | 125 | 105 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега (см.) | 85 | 80 | 75 | 80 | 75 | 70 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 85 | 80 | 55 | 80 | 75 | 50 |
|  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 23 | 20 | 16 | 18 | 15 | 10 |
|  | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 350 | 300 | 260 | 330 | 260 | 230 |
|  | Метание мяча в цель  | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 |  2 |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 3 | 2 | 1 | 10 | 8 | 4 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 12 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 |
|  | Поднимание туловища (раз за 1мин) мин)+ | 23 | 20 | 17 | 20 | 17 | 13 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.45 | 1.55 | 2.05 | 1.55 | 2.10 | 2.30 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамейке (см.) | 9 | 5 | 3 | 13 | 6 | 4 |
|  | Многоскоки: с ноги на ногу (м) | 15 | 14 | 13 | 14 | 13,5 | 13 |
|  | Приседания (кол-во раз за 1 мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
|  | «Пистолет» | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
|  | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.00 | 8.30 | 8.45 | 8.30 | 9.00 | 9.15 |
|  | Ходьба на лыжах 2 км. | Без учета времени |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения изученных элементов спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъёмов, опорных прыжков, работа на уроке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | 6.0 | 6.5. | 7.0 | 6.5 | 7.0. | 7.5 |
| 2 | Бег 60 м. (сек.) | 11.5 | 12.5 | 13.5 | 12.0 | 13.0 | 14.0 |
| 3 | Бег 200 м. (сек.) | 45 | 47 | 52 | 50 | 55 | 60 |
| 4 | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.20 | 1.25 | 1.30 |
| 5 | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.20 | 2.25 | 2.30 |
| 6 | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 5.10 | 5.40 | 6.40 | 6.10 | 6.40 | 7.40 |
| 7 | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | Без учета времени | Без учета времени |
| 8 | Шестиминутный бег  | Без учета километража  | Без учета километража  |
| 9 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.5 | 11.8 | 12.2 |
| 10 | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 | 140 | 130 | 110 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 295 | 255 | 215 | 250 | 215 | 175 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 90 | 85 | 80 | 85 | 80 | 70 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 495 | 475 | 445 | 455 | 425 | 395 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 90 | 70 | 50 | 95 | 75 | 55 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 27 | 25 | 17 | 18 | 15 | 11 |
| 17 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 375 | 305 | 265 | 345 | 265 | 230 |
| 18 | Метание мяча в цель  | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 |  2 |
| 19 | Подтягивание на перекладине (раз) | 4 | 3 | 2 | 12 | 6 | 5 |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 15 | 12 | 10 | 13 | 10 | 7 |
| 21 | Поднимание туловища (раз за 1мин) | 25 | 23 | 21 | 23 | 19 | 14 |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 16 | 13 | 12 | 14 | 11 | 10 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.00 | 2.15 | 2.25 |
| 24 | Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамейке (см.) | 9 | 5 | 3 | 13 | 6 | 4 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 30152914 | 2914 | 2613 | 2414 | 2213,5 | 2013 |
| 26 | Приседания (кол-во раз за 1 мин) | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| 27 | «Пистолет» | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| 28 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.45 | 7.45 | 8.15 | 8.30 | 9.30 | 10.30 |
| 29 | Ходьба на лыжах 2 км. | Без учета времени |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке.

 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | 5.5 | 6.0. | 6.5 | 6.0 | 6.5. | 6.0 |
| 2 | Бег 60 м. (сек.) | 11.0 | 12.0 | 13.0 | 11.5 | 12.5 | 12.5 |
| 3 | Бег 200 м. (сек.) | 42 | 45 | 50 | 45 | 50 | 55 |
| 4 | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.15 | 1.20 | 1.25 |
| 5 | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 2.05 | 2.10 | 2.15 | 2.15 | 2.20 | 2.25 |
| 6 | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 5.00 | 5.30 | 6.30 | 6.00 | 6.30 | 7.30 |
| 7 | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | Без учета времени | Без учета времени |
| 8 | Шестиминутный бег  | Без учета километража  | Без учета километража  |
| 9 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.8 | 11.0 | 11.2 | 11.3 | 11.6 | 12.0 |
| 10 | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 8.6 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 | 145 | 135 | 115 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 95 | 90 | 85 | 90 | 85 | 75 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 500 | 480 | 450 | 460 | 430 | 400 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 95 | 75 | 55 | 100 | 80 | 60 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 31 | 26 | 18 | 20 | 16 | 12 |
| 17 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 380 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| 18 | Метание мяча в цель  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 |  3 |
| 19 | Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | 3 | 2 | 13 | 7 | 5 |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 15 | 12 | 10 | 13 | 10 | 7 |
| 21 | Поднимание туловища (раз за 1мин) мин)+ | 28 | 25 | 22 | 24 | 20 | 16 |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.45 | 1.55 | 2.05 | 1.55 | 2.10 | 2.30 |
| 24 | Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамейке (см.)+ | 9 | 5 | 3 | 13 | 6 | 4 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 30152914 | 2914 | 2613 | 2414 | 2213,5 | 2013 |
| 26 | Приседания (кол-во раз за 1 мин) | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| 27 | «Пистолет» | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| 28 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.30 | 7.30 | 8.30 | 7.20 | 8.20 | 9.20 |
| 29 | Ходьба на лыжах 2 км. | Без учета времени |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр,лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 30 м. (сек.) | 5.3 | 5.8. | 6.2 | 5.8 | 6.2. | 6.6 |
|  | Бег 60 м. (сек.) | 10.8 | 11.3 | 11.8 | 11.0 | 11.5 | 12.0 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 38 | 41 | 44 | 42 | 45 | 48 |
|  | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.10 | 2.15 | 2.25 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.25 | 5.40 | 6.00 |
|  | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
|  | Шестиминутный бег (М) | 1200 | 1150 | 1050 | 1050 | 1000 | 900 |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.5 | 10.8 | 11.0 | 11.0 | 11.3 | 11.6 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 150 | 150 | 145 | 135 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 270 | 250 | 270 | 240 | 210 |
|  | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 105 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
|  | Тройной прыжок с места (см.) | 550 | 520 | 490 | 500 | 460 | 420 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 110 | 105 | 95 | 115 | 110 | 100 |
|  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 33 | 27 | 19 | 20 | 16 | 12 |
|  | Метание гранаты 500гр. | 21 | 17 | 11 | 12 | 10 | 7 |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | 4 | 3 | 13 | 11 | 9 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 16 | 12 | 8 | 7 | 6 | 3 |
|  | Поднимание туловища (раз за 1мин) | 28 | 25 | 22 | 24 | 20 | 16 |
|  | Вис на согнутых руках (сек.) | 20 | 18 | 15 | 17 | 15 | 12 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.35 | 1.45 | 2.00 | 1.50 | 2.10 | 2.30 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см.) | 10 | 7 | 4 | 12 | 9 | 6 |
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 30152914 | 2914 | 2613 | 2414 | 2213,5 | 2013 |
|  | Бег на лыжах 1 км | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
|  | Бег на лыжах 2 км | Без учета времени |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке.

 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 30 м. (сек.) | 5.1 | 5.3 | 5.8 | 5.4 | 5.8 | 6.2 |
|  | Бег 60 м. (сек.) | 10.4 | 10.9 | 11.4 | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 37 | 40 | 43 | 41 | 44 | 47 |
|  | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.00 | 1.03 | 1.07 | 1.05 | 1.08 | 1.12 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.05 | 2.10 | 2.20 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.28 | 4.40 | 4.52 | 5.11 | 5.25 | 5.40 |
|  | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.30 | .7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
|  | Шестиминутный бег (м) | 1250 | 1200 | 1100 | 1050 | 1000 | 900 |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.2 | 10.8 | 11.2 | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
|  | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 160 | 145 | 160 | 150 | 140 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 300 | 270 | 300 | 270 | 240 |
|  | Прыжок в высоту с разб. (см.) | 110 | 105 | 95 | 100 | 95 | 85 |
|  | Тройной прыжок с места (см.) | 560 | 530 | 500 | 510 | 490 | 450 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 115 | 110 | 100 | 125 | 115 | 105 |
|  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
|  | Челночный бег 5х10 м. (сек.) | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 7 | 5 | 4 | 15 | 13 | 12 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|  | Поднимание туловища (раз за 1 мин) | 30 | 27 | 24 | 26 | 24 | 20 |
|  | Вис на согнутых руках (сек.) | 28 | 24 | 20 | 23 | 21 | 19 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.30 | 1.40. | 1.50 | 1.40 | 2.00 | 2.20 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(см ) | 11 | 8 | 5 | 13 | 10 | 7 |
|  | Многоскоки: (м) | 3216 | 3015 | 2814 | 2615 | 2414 | 2213,5 |
|  | Бег на лыжах 2 км | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
|  | Бег на лыжах 3 км | 19.00 | 20.00 | 22.00 | Без учета времени |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 5,0 | 5,2 | 5,6 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,8 | 11,3 | 11,8 |
| 3. | Кросс 2000м (мин. сек.) | 9.30 | 10.15 | 11.15 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 36 | 39 | 42 | 40 | 43 | 46 |
| 5. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 58 | 1.01 | 1.05 | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 6. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.00 | 2.05 | 2.15 |
| 7. | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 4.16 | 4.30 | 4.45 | 4.58 | 5.10 | 5.25 |
| 8. | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1300 | 1250 | 1150 | 1100 | 1050 | 950 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,7 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 12 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | 165 | 155 | 145 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 | 330 | 300 | 270 |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 115 | 110 | 100 | 105 | 100 | 90 |
| 15 | Тройной прыжок с места (см.) | 580 | 550 | 520 | 515 | 500 | 470 |
| 16 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 120 | 115 | 105 | 135 | 125 | 115 |
| 17 | Метание мяча 150 гр. (м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 18 | Метание мяча в цель 1х1 м с расстояния 9 м. (попаданий из 8) )))бросков) | 7 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 |
| 19 | Челночный бег 11х18 м. (сек.) | 49.00 | 51.00 | 53.00 | 53.00 | 54.00 | 57.00 |
| 20 | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 21 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 26 | 22 | 18 | 10 | 8 | 6 |
| 22 | Поднимание туловища (раз за Г) | 34 | 30 | 26 | 30 | 26 | 22 |
| 23 | Вис на согнутых руках (сек.) | 30 | 26 | 22 | 25 | 23 | 18 |
| 24 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.20 | 1.25 | 1.35 | 1.30 | 1.45 | 2.05 |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.} | 12 | 9 | 6 | 14 | 11 | 8 |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 3417 | 3316 | 3215 | 2815 | 2614,5 | 2414 |
| 27 | Бег на лыжах 2.3 км | 12.30 | 13.30 | 14.00 | 13.30 | 14.00 | 15.00 |
| 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 25.00 | 28.00 |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,2 | 5,6 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,2 | 10,7 | 11,2 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 15,1 | 15,6 | 16,2 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 35 | 38 | 41 | 39 | 42 | 45 |
| 5. | Бег 2000 м. ( мин. сек.) | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.40 | 12.40 | 13.15 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 54 | 58 | 1.02 | 1.00 | 1.04 | 1.07 |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.03 | 4.15 | 4.30 | 4.48 | 5.00 | 5.20 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1350 | 1300 | 1200 | 1150 | 1100 | 1000 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 10,5 | 11,1 | 11,7 |
| 11 | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 12 | Челночный бег 6х10 м. (сек.) | 16.2 | 17.2 | 18.2 | 17.7 | 18.9 | 20.1 |
| 13 | Челночный бег 11х18 м. (сек.) | 48.0 | 49.0 | 51.0 | 51.0 | 53.0 | 56.0 |
| 14 | Прыжок в длину с места (см.) | 205 | 190 | 175 | 170 | 160 | 150 |
| 15 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 350 | 320 | 350 | 310 | 260 |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 |
| 17 | Тройной прыжок с места (см.) | 620 | 610 | 590 | 520 | 505 | 475 |
| 18 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 125 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| 19 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 20 | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 21 | /Отжимания в упоре лежа (раз) | 30 | 26 | 22 | 12 | 10 | 8 |
| 22 | Поднимание туловища (раз за 1') | 36 | 33 | 30 | 32 | 28 | 24 |
| 23 | Вис на согнутых руках (сек.) | 35 | 30 | 25 | 30 | 27 | 20 |
| 24 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.15 | 1.20 | 1.30 | 1.30 | 1.45 | 2.00 |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.} | 13 | 9 | 7 | 15 | 12 | 9 |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 3618 | 3517 | 3416 | 3015,5 | 2815 | 2614,5 |
| 27 | Ходьба на лыжах 3 км 5км | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
| Без учета времени |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 4,4 | 4,7 | 5,0 | 5,0 | 5,3 | 5,6 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 14,5 | 15,0 | 15.5 | 16,8 | 17,8 | 18,2 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 34 | 37 | 40 | 38 | 41 | 44 |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 52 | 56 | 1.00 | 58 | 1.01 | 1.05 |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.50 | 1.55 | 2.05 |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 3.57 | 4.10 | 4.25 | 4.39 | 4.54 | 5.10 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1400 | 1350 | 1250 | 1200 | 1150 | 1050 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,3 | 9,9 | 10,5 | 10,5 | 11,1 | 11,7 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
|  | Челночный бег 11х18 м. (сек.) | 45.0 | 47.0 | 49.0 | 50.0 | 52.0 | 55.0 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.) | 220 | 205 | 190 | 175 | 165 | 155 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 410 | 380 | 350 | 360 | 320 | 280 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 640 | 620 | 600 | 525 | 510 | 480 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 130 | 120 | 110 | 140 | 135 | 125 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 11 | 9 | 6 | 18 | 15 | 13 |
| 19 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 32 | 28 | 24 | 12 | 9 | 6 |
| 20 | Поднимание туловища (раз за 1 мин) | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| 21 | Поднимание ног в висе (раз) | 8 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 40 | 35 | 30 | 34 | 30 | 25 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.20 | 1.35 | 1.50 |
| 24 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") | 32 | 30 | 27 | 24 | 22 | 20 |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13 | 10 | 7 | 16 | 12 | 10 |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 3719 | 3618 | 34,517 | 3216 | 3015,5 | 2815 |
| 27 | Ходьба на лыжах 1 км2 км | 4.3010.20 | 4.5010.40 | 5.2011.10 | 5.4512.00 | 6.1512.45 | 7.0013.30 |
| 28 | Ходьба на лыжах 3 км5 км | 15.30 | 16.00 | 17.00 | 19.00 | 20.00 | 21.30 |
| Без учета времени |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | юношимальчики | девушкидевочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 60 м. (сек.) | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
|  | Бег 100 м. (сек.) | 14,2 | 14,7 | 15,2 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 32 | 34 | 36 | 36 | 39 | 42 |
|  | Бег 3000/2000 м. (мин. сек.) | 13.40 | 14.40 | 15.40 | 10.30 | 11.30 | 12.30 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 3.44 | 3.58 | 4.15 | 4.31 | 4.45 | 5.00 |
|  | Шестиминутный бег (м.) | 1450 | 1400 | 1300 | 1200 | 1150 | 1050 |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 7.3 | 8.0 | 8.2 | 9.7 | 10.1 | 10.8 |
|  | Челночный бег 6х10 м. (сек.) | 13.8 | 14.5 | 15.2 | 14.5 | 15.3 | 16.0 |
|  | Челночный бег 11х18 м. (сек.) | 43.5 | 44.5 | 46.5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |

 | 47.0 | 49.0 | 51.0 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 215 | 210 | 180 | 170 | 160 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 430 | 400 | 370 | 370 | 330 | 300 |
|  | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 130 | 125 | 120 | 110 | 105 | 100 |
|  | Тройной прыжок с места (см) | 660 | 640 | 620 | 530 | 515 | 500 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 135 | 125 | 115 | 145 | 130 | 120 |
|  | Метание гранаты 700 гр./ 500 гр.(м.) | 32 | 26 | 22 | 19 | 15 | 12 |
|  | Сгибание рук в упоре на брусьях | 10 | 7 | 4 |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 35 | 30 | 25 | 12 | 10 | 8 |
|  | Поднимание туловища (раз за30с 1м) | 27/55 | 25/50 | 20/45 | 25/40 | 20/35 | 15/30 |
|  | Поднимание ног в висе (раз) | 10 | 8 | 5 | 10 | 8 | 5 |
|  | Вис на согнутых руках (сек.) | 45 | 40 | 35 | 36 | 33 | 28 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.15 | 1.30 | 1.45 |
|  | Бег на лыжах 1,2 км. (мин. сек) | 4.30,10.20 | 4.5010.40 | 5.2011.10 | 5.45,12.00 | 6.15,12.45 | 7.0013.30 |
|  | Бег на лыжах 3 км. (мин. сек) | 14.40 | 15.10 | 16.00 | 18.30 | 19.30 | 21.00 |
|  | Бег на лыжах 5 км. (мин. сек) | 26.00 | 27.00 | 29.00 | Без учета времени |
|  | Бег на лыжах 10 км. (мин. сек) | Без учета времени |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(см.) | 14 | 12 | 7 | 20 | 16 | 13 |
|  | Многоскоки: (м)  | 37,520 | 36,519 | 35,017,5 | 3316,5 | 2916,0 | 2715,5 |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке.

 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | юношимальчики | Девушкидевочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,0 | 10,5 |
| 2. | Бег 100м. (сек.) | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| 3. | Бег 200 м. (сек.) | 30 | 32 | 35 | 36 | 38 | 41 |
| 4. | Бег 2000 м. 3000 м. ( мин. сек.) | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 10.00 | 11.00 | 12.00 |
| 5. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.30 | 1.35 | 1.45 | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
| 6. | Кросс 1000 м.(мин. сек. ) | 3.36 | 3.50 | 4.00 | 4.23 | 4.40 | 4.30 |
| 7. | Шестиминутный бег (М.) | 1500 | 1450 | 1350 | 1250 | 1200 | 1100 |
| 8 | Челночный бег 3х10 м. (сек.) | 7.2 | 7.9 | 8.1 | 8.4 | 9.3 | 9.6 |
| 9 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
| 10 | Челночный бег 6х10 м. (сек.) | 13.8 | 14.5 | 15.2 | 14.5 | 15.3 | 16.0 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 215 | 210 | 185 | 175 | 165 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 410 | 380 | 380 | 350 | 320 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 135 | 130 | 120 | 115 | 110 | 100 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 680 | 650 | 630 | 540 | 520 | 480 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1мин) | 140 | 125 | 110 | 150 | 135 | 120 |
| 16 | Метание гранаты 700/ 500 гр.(м.) | 38 | 32 | 26 | 22 | 19 | 16 |
| 17 | Челночный бег 11 х18м.(сек) | 43.0 | 44. | 46.0 | 46.0 | 48.0 | 50.0 |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 14 | 11 | 8 | 16 | 13 | 10 |
| 19 | Подъем переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 40 | 32 | 25 | 25 | 20 | 15 |
| 21 | Поднимание туловища (раз за 1мин) | 55 | 50 | 45 | 45 | 40 | 35 |
| 22 | Поднимание ног в висе (раз) | 12 | 10 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| 23 | Вис на согнутых руках (сек.) | 50 | 46 | 40 | 42 | 38 | 32 |
| 24 | Ходьба на лыжах 3 км | 14.30 | 15.00 | 15.50 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |
| 25 | Ходьба на лыжах 5 км | 25.00 | 26.00 | 28.00 | Без учета времени |
| 26 | Ходьба на лыжах 10 км | Без учета времени |
| 27 | Отжимания в упоре на брусьях | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| 28 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.35 |
| 29 | Приседания с гирей 24кг (раз за 30") | 30 | 26 | 22 |  |  |  |
| 30 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") |  |  |  | 28 | 26 | 24 |
| 31 | Угол в упоре на брусьях (сек.) | 8 | 5 | 4 |  |  |  |
| 32 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 14 | 11 | 8 | 17 | 13 | 11 |
| 33 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 38,520,5 | 37,519,5 | 3618 | 3417 | 3016,5 | 2616 |

\*Так же оцениванию подлежат: строевые упражнения, комплексы ОРУ, акробатические элементы, комбинации, техника освоения элементов спортивных игр,лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможения, опорных прыжков, работа на уроке.