

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Мышкинская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю:  
Директор Мышкинской СОШ  
Е. Н. Лихачева

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.)

2017 – 2018 учебный год

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ**

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

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	6.2	6.6	7.2	6.7	7.2	7.7
2.	Бег 200 м. (сек.)	42	45	50	45	50	55
3.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.10	1.15	1.20	1.15	1.20	1.25
4.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.05	2.10	2.15	2.15	2.20	2.25
5.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	Без учета времени			Без учета времени		
6.	Шестиминутный бег	Без учета			Без учета		
7.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	11.0	11.2	11.4	11.5	11.7	12.2
8.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
9.	Прыжок в длину с места (см)	145	135	125	135	125	105
10.	Прыжок в высоту с прямого разбега (см.)	85	80	75	80	75	70
11.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	85	80	55	80	75	50
12.	Метание мяча 150 гр. (м.)	23	20	16	18	15	10
13.	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	350	300	260	330	260	230
14.	Метание мяча в цель	4	3	2	4	3	2
15.	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	10	8	4
16.	Отжимания в упоре лежа (раз)	12	10	8	8	6	4
17.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	23	20	17	20	17	13
18.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.45	1.55	2.05	1.55	2.10	2.30
19.	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамейке (см.)	9	5	3	13	6	4
20.	Многоскоки: с ноги на ногу (м)	15	14	13	14	13,5	13
21.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	40	38	36	38	36	34
22.	«Пистолет»	4	3	2	3	2	1
23.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	8.45	8.30	9.00	9.15
24.	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			Без учета		
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 1 мин)	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 гимнастической скамейке (см.)	9	5	3	13	6	4
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13
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			Без учета		
9	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	10.8	11.0	11.2	11.3	11.6	12.0
10	Челночный бег 3x10 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 1 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 гимнастической скамейке (см.)+	9	5	3	13	6	4
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13
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»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
11.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
13.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
14.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
15.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
16.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
17.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
18.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
19.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
20.	Поднимание туловища (раз за 1мин)	28	25	22	24	20	16
21.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
22.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
23.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	10	7	4	12	9	6
24.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13
25.	Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
26.	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»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
11.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
13.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
14.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
15.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
16.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
17.	Челночный бег 5х10 м. (сек.)	11.0	11.5	12.0	11.5	12.0	12.5
18.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
19.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
20.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
21.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
22.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
23.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(см )	11	8	5	13	10	7
24.	Многоскоки: (м)	32 16	30 15	28 14	26 15	24 14	22 13,5
25.	Бег на лыжах 2 км	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
26.	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)	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)	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,5	24 14
27	Бег на лыжах 2.3 км	12.30 18.00	13.30 19.00	14.00 20.00	13.30 20.00	14.00 25.00	15.00 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 4x9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
12	Челночный бег 6x10 м. (сек.)	16.2	17.2	18.2	17.7	18.9	20.1
13	Челночный бег 11x18 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)	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5
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 4x9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
	Челночный бег 11x18 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 Г)	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)	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15
27	Ходьба на лыжах 1 км	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
	2 км	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
28	Ходьба на лыжах 3 км	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
	5 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 10-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
10.	Челночный бег 6х10 м. (сек.)	13.8	14.5	15.2	14.5	15.3	16.0
11.	Челночный бег 11х18 м. (сек.)	43.5	44.5	46.5	47.0	49.0	51.0
12.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
13.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
14.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
15.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
16.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
17.	Метание гранаты 700 гр./ 500 гр.(м.)	32	26	22	19	15	12
18.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
19.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
20.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
21.	Поднимание туловища (раз за30с 1м)	27/55	25/50	20/45	25/40	20/35	15/30
22.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5	10	8	5
23.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
24.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
25.	Бег на лыжах 1,2 км. (мин. сек)	4.30, 10.20	4.50 10.40	5.20 11.10	5.45, 12.00	6.15, 12.45	7.00 13.30
26.	Бег на лыжах 3 км. (мин. сек)	14.40	15.10	16.00	18.30	19.30	21.00
27.	Бег на лыжах 5 км. (мин. сек)	26.00	27.00	29.00	Без учета времени		

28.	Бег на лыжах 10 км. (мин. сек)	Без учета времени					
29.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке(см.)	14	12	7	20	16	13
30.	Многоскоки: (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5

**\*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	юноши			Девушки		
		«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 3x10 м. (сек.)	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
9	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
10	Челночный бег 6x10 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 1'	140	125	110	150	135	120
16	Метание гранаты 700/ 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
17	Челночный бег 11 x18м.(сек)	43.0	44.	46.0	46.0	48.0	50.0
18	Подтягивание на перекладине	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	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		
	Ходьба на лыжах 10 км	Без учета времени					
26	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
27	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
27	Приседания с гирей 24кг (раз за сесс.)	30	26	22			
28	Приседания с гирей 16кг (раз за сесс.)				28	26	24
28	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
30	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
31	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)8-й прыжок с ноги на ногу (м)	38,5 20,5	37,5 19,5	36 18	34 17	30 16,5	26 16

**\*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.**