

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №15 пос. Штыково» Шкотовского муниципального района Приморского края



Директор МБОУ

«СОШ №15 пос. Штыково»

Г.А. Ожерельева

«15/1» 02 2020г.

## **Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной, основной и средней школы 1 – 11 классы**

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

2020 г.

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

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
10.							
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

**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	10.0	9.00	9.40	10.3
Шестиминутный бег (М)	120	115	105	105	100	900
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
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	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	5	4	3	13	11	9
Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
Поднимание туловища (раз за	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 сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

**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
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
Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
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 сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**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.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
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	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14



**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	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

**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
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
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
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			
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	36	34,5	32	30	28
	8-й прыжок с ноги на ногу	19	18	17	16	15,5	15

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ**

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«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
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 500 гр.(м.)				19	15	12
Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
Приседания с гирей 24 кг (раз за 20")	28	25	20			
Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
Челночный бег 10 х10м.(сек)	28	30	32			
Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ**

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			
Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
Приседания с гирей 24кг (раз за 20")	30	26	22			
Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				28	26	24
Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	38,5	37,5	36	34	30	26
8-й прыжок с ноги на ногу (м)	20,5	19,5	18	17	16,5	16