

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Курагинская средняя общеобразовательная школа №1

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Курагинской СОШ №1  
\_\_\_\_\_ О.В.Шкопкин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014г.

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

**(на основе федеральной комплексной программы физического  
воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)**

2014-2015 г.

### Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной и основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г. с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

#### **1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№ 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.		+	+	+

+ - без учёта

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

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на	м	2	3	1

	<b>правой и левой ногое (кол-во раз).</b>	<b>д</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
--	---	----------	----------	----------	----------

+ - без учёта

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

№ 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 ногое (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

**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	650
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

**5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
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	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
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	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

**6 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
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	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

**7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24



**8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
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	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
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 учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

**9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	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	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

**10** – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)-500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

**11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65