

**Контрольные нормативы и испытания  
по физической культуре для учащихся 5 – 11 классов  
(на основе федеральной комплексной программы физического  
воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2012 г.)**

**Пояснительная записка.**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2012 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*).

**Используемая литература:**

- 1) Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана. - М: «Физкультура и спорт», 2014.
- 2) Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие / сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель», 2012.
- 4) Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК, 2012.
- 5) Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. – Москва: Просвещение, 2010 г. // авт. доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**11 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**10 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**9 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<b>9</b>	<b>Челночный бег 4х9 м, сек</b>	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<b>9</b>	<b>Бег 30 м, секунд</b>	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
<b>9</b>	<b>Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек</b>	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
<b>9</b>	<b>Бег 60 м, секунд</b>	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
<b>9</b>	<b>Бег 2000 м, мин</b>	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
<b>9</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	210	200	180	180	170	155
<b>9</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	11	9	6			
<b>9</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	32	27	22	20	15	10
<b>9</b>	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	13	11	6	20	15	13
<b>9</b>	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	50	45	40	40	35	26
<b>9</b>	<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
<b>9</b>	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
<b>9</b>	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
<b>9</b>	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>				Без учета времени		
<b>9</b>	<b>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</b>	58	56	54	66	64	62

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**8 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
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	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
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 учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**7 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
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	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
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
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**6 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<b>6</b>	<b>Челночный бег 4х9 м, сек</b>	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
<b>6</b>	<b>Бег 30 м, секунд</b>	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
<b>6</b>	<b>Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин</b>	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
<b>6</b>	<b>Бег 60 м, секунд</b>	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
<b>6</b>	<b>Бег 2000 м, мин</b>	Без учета времени					
<b>6</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	175	165	145	165	155	140
<b>6</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	8	6	4			
<b>6</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	20	15	10	15	10	5
<b>6</b>	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	10	6	3	14	11	8
<b>6</b>	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	40	35	25	35	30	20
<b>6</b>	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
<b>6</b>	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	19,00	20,00	22,00			
<b>6</b>	<b>Прыжок на скакалке, 20 сек, раз</b>	46	44	42	48	46	44
<b>6</b>	<b>Плавание</b>	50м	40м	25м	50м	40м	25м

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**5 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<b>5</b>	<b>Челночный бег 4х9 м, сек</b>	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
<b>5</b>	<b>Бег 30 м, секунд</b>	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
<b>5</b>	<b>Бег 500м, мин</b>	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
<b>5</b>	<b>Бег 1000м, мин</b>	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
<b>5</b>	<b>Бег 60 м, секунд</b>	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
<b>5</b>	<b>Бег 2000 м, мин</b>	Без учета времени					
<b>5</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>	170	155	135	160	150	130
<b>5</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	7	5	3			
<b>5</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	17	12	7	12	8	3
<b>5</b>	<b>Наклоны вперед из положения сидя, см</b>	9	5	3	12	9	6
<b>5</b>	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	35	30	20	30	20	15
<b>5</b>	<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
<b>5</b>	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
<b>5</b>	<b>Многоскоки, 8 прыжков, м</b>	9	7	5			
<b>5</b>	<b>Прыжок на скакалке, 15 сек, раз</b>	34	32	30	38	36	34
<b>5</b>	<b>Плавание (без учета времени)</b>	50м	25м	12м	25м	20м	12м