

Контрольные нормативы по физкультуре 1-11 класс

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Учащиеся с группой «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе (СМГ) ученик освобождается от сдачи нормативов и занимается по отдельной программе. В идеале ученики с серьезными проблемами со здоровьем занимаются отдельно в специально отведенные часы.

В таблицах будет встречаться обозначение «+» — это значит, что норматив сдается без учета времени.

1 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	М	6,1	6,9	7,0
		Д	6,6	7,4	7,5
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7
3	Ходьба на лыжах 1 км	М	8,3	9,0	9,3
		Д	9,0	9,3	10,0
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100
		Д	130	110	90
6	Метание набивного мяча (см)	М	295	235	195
		Д	245	220	200
7	Метание малого мяча 150 г (м)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
8	Метание в цель с 6 м	М	3	2	1
		Д	3	2	1
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40	30	15
		Д	50	30	20
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	26	18
		Д	18	15	13
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	4	2	1

12	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	Д	12	8	2
13	Наклон вперед сидя (см)	М	9	3	1
		Д	12,5	6	2

2 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,8	13,2
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
6	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
10	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	12	10	8
		Д	12	10	8

3 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2

		Д	9,3	10,3	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту способ 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	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	13	11	9
		Д	13	11	9
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	6	4	2
		Д	5	3	1

4 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10,0	10,4
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	5,50	6,10	6,50
		Д	6,10	6,30	6,50
4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту способ 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	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28

10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	7	5	3
		Д	6	4	2

5 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,2	10,7	11,3
		Д	10,5	11,0	11,7
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	6,0	6,5
		Д	5,7	6,2	6,7
3	Бег 60 м (сек)	М	10,0	10,6	11,2
		Д	10,4	10,8	11,4
4	Бег 300 м (мин, сек)	М	1,02	1,06	1,12
		Д	1,05	1,10	1,15
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	4,50	5,10	5,40
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Кросс 1,5 км (мин, сек)	М	8,50	9,30	10,00
		Д	9,00	9,40	10,30
8	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	М	7	5	3
9	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	10	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	17	12	7
		Д	12	8	3
11	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин)	М	39	33	27
		Д	28	23	20
12	Прыжок в длину с места (см)	М	170	160	140
		Д	160	150	130
13	Прыжок в длину с разбега (см)	М	340	300	260
		Д	300	260	220
14	Прыжок в высоту с разбега (см)	М	110	100	85
		Д	105	95	80
15	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	6,30	7,00	7,40
		Д	7,00	7,30	8,10
16	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
17	<ul style="list-style-type: none"> Одновременный бесшажный ход Подъем «елочкой» Спуск в «ворота» из палок Торможение «плугом» 	М	Техника на лыжах		
		Д	Техника на лыжах		

18	Ведение мяча бегом в баскетболе	М	Техника		
		Д	Техника		
19	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	55
		Д	60	50	30
20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	М	34	32	30
		Д	38	36	34
21	Плавание без учета времени (м)	М	50	25	12
		Д	25	20	12

6 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,0	10,5	11,5
		Д	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2
		Д	5,8	6,1	6,5
3	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1
		Д	10,0	10,7	11,3
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,22	2,55	3,20
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,20	4,45	5,15
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	13,30	14,00	14,30
		Д	14,00	14,30	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	19,00	20,00	22,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	10	6	3
		Д	14	11	8
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	40	35	25
		Д	35	30	20
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	48	46	44

7 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,3	5,6
		Д	5,3	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10,0	10,8
		Д	9,8	10,4	11,2

4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,15	2,25	2,40
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,10	4,30	5,00
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,30	10,15	11,15
		Д	11,00	12,40	13,50
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	12,30	13,30	14,00
		Д	13,30	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	18,00	19,00	20,00
		Д	20,00	25,00	28,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	11	7	4
		Д	16	13	9
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

8 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,1	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
		Д	10,50	12,30	13,20
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
		Д	19,30	20,30	22,30
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156

9	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
11	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10
12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

9 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,6	4,9	5,3
		Д	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м (сек)	М	8,5	9,2	10,0
		Д	9,4	10,0	10,5
4	Бег 2000 м (мин, сек)	М	8,20	9,20	9,45
		Д	10,00	11,20	12,05
5	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
7	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	15,30	16,00	17,00
		Д	19,00	20,00	21,30
8	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
9	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180
		Д	180	170	155
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	9	6
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	13	11	6
		Д	20	15	13
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40
		Д	40	35	26
14	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	58	56	54
		Д	66	64	62

10 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,7	10,1	10,8

2	Бег 30 м (сек)	М	4,7	5,2	5,7
		Д	5,4	5,8	6,2
3	Бег 100 м (сек)	М	14,4	14,8	15,5
		Д	16,5	17,2	18,2
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,20	11,15	12,10
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,40	13,30	14,30
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,40	5,00	5,30
		Д	6,00	6,30	7,10
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,30	10,50	11,20
		Д	12,15	13,00	13,40
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,40	15,10	16,00
		Д	18,30	19,30	21,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	26,00	27,00	29,00
		Д	+	+	+
10	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	185	170	160
11	Подтягивание на перекладине (раз)	М	12	10	7
12	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	3	2	1
13	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	10	7	4
15	Лазание по канату без помощи ног (м)	М	5	4	3
16	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	14	12	7
		Д	22	18	13
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	52	47	42
		Д	40	35	30
18	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	65	60	50
		Д	75	70	60

11 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,4	4,7	5,1
		Д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 100 м (сек)	М	13,8	14,2	15,0
		Д	16,2	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,00	11,10	12,20
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	14,00
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,30	15,00	15,50
		Д	18,00	19,00	20,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	25,00	26,00	28,00
		Д	+	+	+

10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	М	+	+	+
11	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
12	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
13	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	4	3	2
14	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
15	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	12	10	7
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30
18	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65
19	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70

Нормативы могут отличаться от тех, которые представлены в каждой конкретной школе.
На данной странице собраны рекомендательные контрольные нормативы по физкультуре.