**Контрольные нормативы по физической культуре**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 140 и более | 101-139 | 100 и менее | 135и более | 86 - 134 | 85 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 295 и более | 196 - 294 | 195 и менее | 245и более | 201-244 | 200 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек) | 9,9 и менее | 10,0 -11,1 | 11,2 и более | 10,2 и менее | 10,2 -11,7 | 11,7 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой | усвоено | усвоено | усвоено | усвоено | усвоено | усвоено |
| 5. | Наклон вперед сидя(см) | +6 | +2 - +5 | +1 | +10 | +3 - +9 | +2 |
| 6. | Бег 30м (сек) | 5,6 и менее | 5,7 - 7,4 | 7,5 и более | 5,8 и менее | 5,9 - 7,5 | 7,6 и более |
| 7. | Метание малого мяча 150г(м) | усвоено | усвоено | усвоено | усвоено | усвоено | Усвоено |
| 8. | Подтягивание в висе (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 9. | Ходьба на лыжах 1 км | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| 10. | Многоскоки (8прыжков) (м) | 8 и более | 4,6-7,9 | 4,5 и менее | 8,5 и более | 4,6 -8 ,4 | 4,5 и менее |
| 11. | Метание в цель с 6 м. | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | 6 – минутный бег | 1100 и более | 760-1090 | 750 и менее | 900 и более | 490-890 | 500 и менее |
| 13. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 9 | 3 - 8 | 2 |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 150 и более | 111-149 | 110 и менее | 145и более | 91 - 144 | 90 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 310 и более | 216 - 309 | 215 и менее | 280и более | 231-279 | 230 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек) | 9,1 и менее | 10,0 -11,1 | 10,4 и более | 9,7, и менее | 9,8 -11,1 | 11,2 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 50 | 31-49 | 30 | 60 | 21-59 | 20 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +7,5 | +2 - +7 | +1 | +11,5 | +3 - +11 | +2 |
| 6. | Бег 30м (сек) | 5,4 и менее | 5,5 - 7,3 | 7,1 и более | 5,6 и менее | 5,7 - 7,2 | 7,3и более |
| 7. | Метание малого мяча 150г(м) | 20 | 10,1 – 19,9 | 10 | 15 | 6,1-14,9 | 6 |
| 8. | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| 9. | Ходьба на лыжах 1 км | 8,15 | 8,16 – 9,44 | 9,45 | 8,45 | 8,46 – 10,14 | 10,15 |
| 10. | Многоскоки (8прыжков) (м) | 9 и более | 5-9 | 5 и менее | 8,8 и более | 4,9 -8 ,7 | 4,8 и менее |
| 11. | Метание в цель с 6 м. | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | 6 – минутный бег | 1150 и более | 760-1140 | 750 и менее | 950 и более | 540-940 | 550 и менее |
| 13. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 11 | 4 - 10 | 3 |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 155 и более | 121-154 | 120 и менее | 150и более | 109 - 149 | 110 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 360 и более | 221 - 359 | 220 и менее | 345и более | 241-344 | 240 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек) | 8,8 и менее | 8,9 -10,1 | 10,2 и более | 9,3 и менее | 9,2 -10,7 | 10,8 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 60 | 41 - 59 | 40 | 85 | 44 - 84 | 45 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +7,5 | +2 - +7 | +1 | +13 | +3 - +12 | +2 |
| 6. | Бег 30м (сек) | 5,3 и менее | 5,4 - 6,9 | 6,8 и более | 5,3 и менее | 5,4 - 6,9 | 7,0 и более |
| 7. | Метание малого мяча 150г(м) | 23 | 13,1 – 22,9 | 13 | 16 | 7,1-15,9 | 7 |
| 8. | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 2-4 | 1 | - | - | - |
| 9. | Ходьба на лыжах 1 км | 7,45 | 7,46 – 9,14 | 9,15 | 8,15 | 8,14 – 9,44 | 9,45 |
| 10. | Многоскоки (8прыжков) (м) | 12,5 и более | 6,1-12 | 6 и менее | 12,1 и более | 5,1 - 12 | 5 и менее |
| 11. | Метание в цель с 6 м. | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 12. | 6 – минутный бег | 1200 и более | 790-1190 | 800 и менее | 1050 и более | 640 - 1140 | 650 и менее |
| 13. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 12 | 4 - 11 | 3 |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 165 и более | 131-164 | 130 и менее | 160и более | 119 - 159 | 120 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 380 и более | 271 - 379 | 270 и менее | 350и более | 246 - 349 | 245 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек) | 8,6 и менее | 8,7 – 9,8 | 9,9 и более | 9,1 и менее | 9,2 -10,3 | 10,4 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 75 | 56 - 74 | 55 | 95 | 56 - 94 | 53 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +8,5 | +3 - +8 | +2 | +14 | +4 - +13 | +3 |
| 6. | Бег 30м (сек) | 5,2 и менее | 5,3 - 6,5 | 6,6 и более | 5,2 и менее | 5,3 - 6,5 | 6,6 и более |
| 7. | Метание малого мяча 150г(м) | 26 | 14,9 – 25,9 | 15 | 18 | 12,1-17,9 | 12 |
| 8. | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 2-4 | 1 | - | - | - |
| 9. | Ходьба на лыжах 1 км | 7,00 | 7,01 – 8,29 | 8,30 | 7,30 | 7,29 – 8,59 | 9,00 |
| 10. | Многоскоки (8прыжков) (м) | 12,5 и более | 6,1-12 | 6 и менее | 12,1 и более | 5,1 - 12 | 5 и менее |
| 11. | Метание в цель с 6 м. | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 12. | 6 – минутный бег | 1250 и более | 849 - 1249 | 850 и менее | 1050 и более | 640 - 1140 | 650 и менее |
| 13. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 14 | 5 - 13 | 4 |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 170 и более | 135-169 | 134 и менее | 164и более | 126 - 163 | 125 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 390 и более | 281 - 389 | 280 и менее | 360и более | 246 - 359 | 245 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек) | 8,2 и менее | 8,3 – 8,9 | 9,0 и более | 8,6 и менее | 8,7 - 9,3 | 9,5 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 90 | 71 - 89 | 70 | 105 | 71- 104 | 70 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | + 10 | +3 - +9 | +2 | +15 | +5 - +14 | +4 |
| 6. | Бег 30м (сек) | 5,1 и менее | 5,2 - 6,1 | 6,2 и более | 5,4 и менее | 5,4 - 6,4 | 6,3 и более |
| 7. | Метание малого мяча 150г(м) | 30 | 19,9 – 29,9 | 20 | 18 | 12,1-17,9 | 12 |
| 8. | Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 - 5 | 3 | - | - | - |
| 9. | Ходьба на лыжах 1 км | 6,30 | 6,31 – 7,59 | 8,00 | 7,00 | 6,59 – 8,29 | 8,30 |
| 10. | Метание в цель с 6 м. | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 11. | Кросс 1500м (мин.сек) | 8.00 | 8, 01 – 9,59 | 10,00 | 8,30 | 8,31 – 10,29 | 10,30 |
| 12. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 14 | 6 - 13 | 5 |
| 13. | Поднимание туловища за 30 сек | 20 | 12-19 | 11 | 16 | 10 - 15 | 9 |
| 14. | Бег 60м (сек) | 10,0 | 10,1 – 11,1 | 11,2 | 10,4 | 10,5 -11,6 | 11,7 |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 180 и более | 146-179 | 145 и менее | 170и более | 141- 169 | 140 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 430 и более | 306 - 429 | 305 и менее | 355и более | 251 - 354 | 250 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек) | 8,0 и менее | 8,1 - 9,2 | 9,3 и более | 8,4 и менее | 8,5 - 8,9 | 9, 0 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 95 | 81 - 94 | 80 | 115 | 94 - 114 | 95 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +10 | +3 - +9 | +2 | +16 | +6 - +15 | +5 |
| 6. | Бег 30м (сек) | 5, 0 и менее | 5,1 - 5,9 | 6,0 и более | 5,1 и менее | 5,2 - 6,0 | 6,1 и более |
| 7. | Метание малого мяча 150г(м) | 35 | 21,1 – 34,9 | 21 | 23 | 15,1-22,9 | 15 |
| 8. | Подтягивание в висе (раз) | 7 | 3 - 6 | 2 | - | - | - |
| 9. | Ходьба на лыжах 1 км | 6,15 | 6,16 – 7,44 | 7,45 | 6,45 | 6,46 – 8,14 | 8,15 |
| 10. | Ходьба на лыжах 2 км | 14,00 | 14,01 – 15,29 | 15,30 | 14,30 | 14,31 – 15.59 | 16.00 |
| 11. | Кросс 1500м (мин.сек) | 7.30 | 7, 31 – 8,49 | 8,50 | 8,15 | 8,16 – 8,49 | 8,50 |
| 13. | Бег 60м (сек) | 9,7 | 9,8 – 10,9 | 11,0 | 10,2 | 10,3 -11,4 | 11,5 |
| 14. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 15 | 7 - 14 | 6 |
| 15. | Поднимание туловища за 30 сек | 23 | 13 - 22 | 12 | 17 | 11 - 16 | 10 |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 195 и более | 161-194 | 160 и менее | 180и более | 146 - 179 | 145 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 465 и более | 391 - 464 | 305 и менее | 430и более | 301 - 429 | 300 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек) | 7,9 и менее | 8,0 - 9,1 | 9,2 и более | 8,3 и менее | 8,4 - 8,8 | 8, 9 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 105 | 86 - 104 | 85 | 120 | 106 - 119 | 105 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +9 | +3 - +8 | +2 | +18 | +7 - +17 | +6 |
| 6. | Метание малого мяча 150г(м) | 36 | 23,1 – 35,9 | 23 | 26 | 17,1 - 25,9 | 17 |
| 7. | Подтягивание в висе (раз) | 8 | 3 - 6 | 3 | - | - | - |
| 8. | Ходьба на лыжах 2 км | 14,00 | 14,01 – 15,29 | 15,30 | 14,00 | 14,01 – 15.31 | 15.30 |
| 9. | Кросс 1500м (мин.сек) | 7.00 | 6, 59 – 8,29 | 8,30 | 7,30 | 7,31 – 8,59 | 9,00 |
| 10. | Бег 60м (сек) | 9,4 | 9,5 – 10,6 | 10,7 | 9,8 | 9, 9 - 11,0 | 11,1 |
| 11. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 16 | 8 - 15 | 7 |
| 12. | Поднимание туловища за 30 сек | 23 | 13 - 22 | 12 | 18 | 12 - 17 | 11 |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 205 и более | 176 – 204 | 175 и менее | 180и более | 146 - 179 | 145 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 565 и более | 396 – 564 | 395 и менее | 430и более | 301 - 429 | 300 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек) | 7,9 и менее | 8,0 - 9,1 | 9,2 и более | 8,3 и менее | 8,4 - 8,8 | 8, 9 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 105 | 86 – 104 | 85 | 120 | 106 - 119 | 105 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +9 | +3 - +8 | +2 | +18 | +7 - +17 | +6 |
| 6. | Метание малого мяча 150г(м) | 36 | 23,1 – 35,9 | 23 | 26 | 17,1 - 25,9 | 17 |
| 7. | Подтягивание в висе (раз) | 8 | 3 – 6 | 3 | - | - | - |
| 8. | Ходьба на лыжах 2 км | 14,00 | 14,01 – 15,29 | 15,30 | 14,00 | 14,01 – 15.31 | 15.30 |
| 9. | Кросс 1500м (мин.сек) | 7.00 | 6, 59 – 8,29 | 8,30 | 7,30 | 7,31 – 8,59 | 9,00 |
| 10. | Бег 60м (сек) | 9,4 | 9,5 – 10,6 | 10,7 | 9,8 | 9, 9 - 11,0 | 11,1 |
| 11. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 16 | 8 - 15 | 7 |
| 12. | Поднимание туловища за 30 сек | 23 | 13 – 22 | 12 | 18 | 12 - 17 | 11 |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 220 и более | 191 – 219 | 190 и менее | 180и более | 161 - 179 | 160 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 695 и более | 431 – 694 | 430 и менее | 545и более | 386 - 544 | 385 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 3x10м (сек)  6х 10 (сек) | 7,7 и менее  15,7 и менее | 7,8 - 8,5  15,8 – 17,6 | 8,6 и более  17,7 и более | 8,5 и менее  17,2 и менее | 8,6 - 9,6  17,3 – 19,5 | 9, 7 и более  19,6 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 125 | 111 – 124 | 110 | 130 | 116 - 129 | 115 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +12 | +6 - +11 | +5 | +20 | +8 - +19 | +7 |
| 6. | Метание малого мяча 150г(м) | 45 | 30,1 – 44,9 | 30 | 28 | 18,1 - 27,9 | 18 |
| 7. | Подтягивание в висе (раз) | 10 | 7 – 9 | 6 | - | - | - |
| 8. | Ходьба на лыжах 3 км | 17,30 | 17,31 –18,59 | 19,00 | 19,30 | 19,31 – 21.29 | 21.30 |
| 9. | Кросс 2000м (мин.сек) | 9.20 | 9, 21 – 10,59 | 11,00 | 11,30 | 11,31 – 13,29 | 13,30 |
| 10. | Бег 60м (сек) | 8,4 | 8,5 – 9,9 | 10,0 | 9,4 | 9, 5 - 10,4 | 10,5 |
| 11. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 17 | 7 - 16 | 6 |
| 12. | Поднимание туловища | 50 | 31 – 49 | 30 | 35 | 21 - 34 | 20 |
| 13. | Кросс 3000 (мин, сек) | 15,30 | 15,31 – 17,29 | 17,30 |  |  |  |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 2 и более |  | и менее | 185и более | 156 - 184 | 155 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 795 и более | 481 – 794 | 480 и менее | 580и более | 406 - 579 | 405 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 4x9м (сек) | 9,7 и менее | 9,8 - 10,2 | 10,3 и более | 10,3 и менее | 10,4 - 11,0 | 11,1 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 130 | 121 – 131 | 120 | 135 | 106 - 134 | 105 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +13 | +6 - +12 | +5 | +16 | +10 - +15 | +9 |
| 6. | Метание малого мяча 150г(м) | 36 | 23,1 – 35,9 | 23 | 26 | 17,1 - 25,9 | 17 |
| 7. | Подтягивание в висе (раз) | 11 | 8 – 10 | 7 | - | - | - |
| 8. | Ходьба на лыжах 5 км  3 км | 27,00 | 27,01 – 30,59 | 31,00 | 19,00 | 19,01 – 20,59 | 21.00 |
| 9. | Кросс 3000м (мин,сек)  2000м (мин,сек) | 15.00 | 15, 01 – 16,59 | 17,00 | 11,00 | 10,31 – 13,19 | 13,20 |
| 10. | Бег 100м (сек) | 14,5 | 14,6 – 15,4 | 15,5 | 16,5 | 16, 6 - 17,7 | 17,8 |
| 11. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 16 | 9 - 15 | 8 |
| 12. | Поднимание туловища | 50 | 41 – 49 | 40 | 35 | 26 - 34 | 25 |
| 13. | Кросс 800м (мин. сек) | 2,37 | 2,38 - 2,59 | 3,00 |  |  |  |

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Прыжок в длину с места (см) | 2 и более |  | и менее | 185и более | 156 - 184 | 155 и менее |
| 2. | Метание набивного мяча (см) | 795 и более | 481 – 794 | 480 и менее | 580и более | 406 - 579 | 405 и менее |
| 3. | «Челночный бег» 4x9м (сек) | 9,7 и менее | 9,8 - 10,2 | 10,3 и более | 10,3 и менее | 10,4 - 11,0 | 11,1 и более |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 130 | 121 – 131 | 120 | 135 | 106 - 134 | 105 |
| 5. | Наклон вперед сидя (см) | +13 | +6 - +12 | +5 | +16 | +10 - +15 | +9 |
| 6. | Метание малого мяча 150г(м) | 36 | 23,1 – 35,9 | 23 | 26 | 17,1 - 25,9 | 17 |
| 7. | Подтягивание в висе (раз) | 11 | 8 – 10 | 7 | - | - | - |
| 8. | Ходьба на лыжах 5 км  3 км | 27,00 | 27,01 – 30,59 | 31,00 | 19,00 | 19,01 – 20,59 | 21.00 |
| 9. | Кросс 3000м (мин,сек)  2000м (мин,сек) | 15.00 | 15, 01 – 16,59 | 17,00 | 11,00 | 10,31 – 13,19 | 13,20 |
| 10. | Бег 100м (сек) | 14,5 | 14,6 – 15,4 | 15,5 | 16,5 | 16, 6 - 17,7 | 17,8 |
| 11. | Подтягивание в висе лежа (раз) | - | - | - | 16 | 9 - 15 | 8 |
| 12. | Поднимание туловища | 50 | 41 – 49 | 40 | 35 | 26 - 34 | 25 |
| 13. | Кросс 800м (мин. сек) | 2,37 | 2,38 - 2,59 | 3,00 |  |  |  |