

**Учебные нормативы
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура
5 - 11 классы**

11 класс

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Юноши			Девушки		
	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

10 класс

Класс	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Юноши			Девушки		
		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	

9 класс

Класс	Контрольные упражнения	Показатели							
		Учащиеся	Юноши			Девушки			
			Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
9	Челночный бег 4х9 м, сек		9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0	
9	Бег 30 м, секунд		4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		3,40	4,10	4,40	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		210	200	180	180	170	155	
9	Подтягивание на высокой перекладине		11	9	6				
9	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22	20	15	10	
9	Наклоны вперед из положения сидя		13	11	6	20	15	13	
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		50	45	40	40	35	26	
9	Бег на лыжах 1 км, мин		4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
9	Бег на лыжах 2 км, мин		10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
9	Бег на лыжах 3 км, мин		15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30	
9	Бег на лыжах 5 км, мин		Без учета времени						
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз		58	56	54	66	64	62	

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	

7 класс

Класс	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"
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	
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48	

6 класс

Класс	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5	
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5	
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80	
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	175	165	145	165	155	140	
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5	
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8	
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20	
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00	
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00				
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44	
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м	

5 класс

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	<i>Учащиеся</i>	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	<i>Оценка</i>	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
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	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
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	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м