

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	12	4-8	2
Прыжок в длину с места, см	155см	115-135см	100 и мен	150 и бол	110-130см	85 и менее
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	3	1	12.5	6	2
Бег 30 м с высокого старта,	5.6 с	7.3-6.2 с	7.5 и бол	5.8 и мен	7.5 – 6.4 с	7.6 и более
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3по 10 м(с)	9.9	10.8-10.3	11.2	10.2	11.3-10.6	11.7
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладощк ами	Касание пола пальцами	Не касаетс я пола	Касание пола ладощк ами	Касание пола пальцами	Не касается пола

Контрольно-измерительные материалы 2 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	12	4-8	2
Прыжок в длину с места, см	165см	125-145см	110 см	155	125-140см	100
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	3	1	12.5	6	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5.4 с	7.0-6.0 с	7.1	5.6	7.2 – 6.2 с	7.3
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3 по 10 м(с)	9.1	10.0-9.5	10.4	11.2	10.7-10.1	11.2
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонками	Касание пола пальцами	Не касается пола	Касание пола ладонками	Касание пола пальцами	Не касается пола

Контрольные нормативы. 3 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3-4	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	-	-	-	16	7-11	3
Прыжок в длину с места, см	175	130-150	110	160	135-150	110
Бег 30 м с высокого старта	5.4	7.0-6.0	7.1	5.6	7.2 – 6.2	7.3
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+
Челночный бег 3 по 10 м(с)	8.8	9.9-9.3	10.2	10.8	10.3-9.7	10.8
Наклон вперед из положения стоя	Касание пола ладонками	Касание пола пальцами и	Не касается пола	Касание пола ладонками и	Касание пола пальцами	Не касается пола

Контрольные нормативы. 4 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 30 м (сек)	6,6	6.5.	5,0	6,6	6,5	5,2
2.Прыжок в длину с места(см)	130	145	160	120	135	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	300	350	230	250	270
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.30	8.15	8.00	8.50	8.40	8,20
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
6.Сила кисти(кг)	10.0	15.0	20.0	9.0	14.0	18.0
7.Челночный бег 3*10 м(сек)	9.8	9.1	8.6	10.2	9.6	9.1
8.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	24	32	36	16	22	26
9.Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек.(кол-во раз)	12	16	20	8	11	13
10.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	-	-	-	5	7	14
11.Наклон вперед из положения, сидя(см)	+3	+5	+9	+6	+9	+12
12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	40	50	60	70	80	90
13.Бег 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12.9	12.3	11.0
14.Прыжок в длину с разбега (см)	260	261	340	190	200	260
15.Прыжок в высоту (см)	85	90	110	80	85	105
16.Метание мяча150 г(м)	22	26	31	13	16	20
17.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
18.Бег на лыжах1 км.	8,15	7.45	6.45	8,30	8,20	7,30
19.Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	8	10	15	7	9	13
20. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	16	6	9	10
22.Броски в корзину стоя сбоку 1.5 (м) от щита (раз)	1	2	4	1	2	3
23.Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (с)	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.0

Контрольные нормативы

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 30 м (сек)	6,2	6,1	5,3	6,3	6,2	5,4
2.Прыжок в длину с места(см)	130	140	160	125	130	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8,50	9,59	8,50	10,30	10,29	9,00
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
6.Сила кисти(кг)	12	15	18	16	21	24
7.Челночный бег 3*10 м(сек)	8.6	8.5	8.2	9.1	9.0	8.6
8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.(кол-во раз)	26	32	38	18	24	28
9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.(кол-во раз)	22	12	11	9	10	16
10.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	3	4	8	7	9	15
11.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	2,0	5,0	7,0	4,0	7,0	10,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	70	89	90	90	91	110
13.Бег 60 м (сек)	12.0	11,6	10,5	12.9	12.3	11.0
14.Бег 1500 м (мин,сек)	8,30	8,10	7,50	9,00	8,30	8,10
15.Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
16.Прыжок в высоту (см)	85	90	110	80	85	105
17.Метание мяча 150 г(м)	24	27	32	13	15	17
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
19.Бег на лыжах 1 км.	8,15	7,45	6.45	8,40	8,20	7,30
20.Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	14	15	20	12	13	18
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	16	5	7	12
22.Броски в корзину стоя сбоку 1.5 от щита (раз)	2	3	5	2	3	4
23 Ведение мяча на расстоянии 15 м с максимальной скоростью (с)	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.0

Контрольные нормативы. 6 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 30 м (сек)	6,0	5.9	5,2	6,1	5.4	5,3
2.Прыжок в длину с места(см)	150	160	175	140	145	165
3.Метание набивного мяча(см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8,35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.31	4.31	4.30	7.11	5.11	5.10
6.Сила кисти(кг)	20	21	28	14	15	20
7.Челночный бег 3*10 м(сек)	8.6	8.1	8.2	9.0	8.0	8.4
8.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз)	27	33	39	19	25	29
9.Поднимание туловища из положения,лежа за 30 сек.(кол-во раз)	23	13	12	10	11	17
10.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	4	5	9	9	11	17
11.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	84	99	105	95	96	115
13.Бег 60 м (сек)	11,0	10.8	9.9	11,4	11.2	10,3
14.Бег 1500 м (мин,сек)	8,30	8,10	7,50	9,00	8,30	8,10
15.Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
16.Прыжок в высоту (см)	90	95	115	85	95	110
17.Метание мяча 150 г(м)	25	28	34	14	18	22
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
19.Бег на лыжах 2 км.	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	22	23	30	16	17	24
21.Сгибание разгибание рук в упоре лежа(раз)	12	14	20	7	8	14

Контрольные нормативы. 7 класс.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1 Бег 2000 м (с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.Прыжок в длину с места(см)	175	185	200	150	155	175
3.Метание набивного мяча (см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.35	7.55	7.10	8.55	12.00	11.30
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.16	4.21	4.20	7.01	5.05	5.00
6.Сила кисти (кг)	32	25	18,0	16	21	22
7.Челночный бег 3*10 м (сек)	8.4	8.3	7.8	8.8	8.7	8.2
8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	30	36	47	25	30	40
9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)	24	14	13	11	12	18
10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
11.Наклон вперед из положения, сидя (см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	94	95	105	104	105	120
13.Бег 60 м (сек)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
14.Бег 1500 м (мин, сек)	8,35	7.55	7,10	8.55	8,35	8,00
15.Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
16.Прыжок в высоту (см)	100	105	125	90	95	115
17.Метаниемяча150 г(м)	30	35	40	18	21	26
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	--
19.Бег на лыжах 3км.	18.45	17.45	16,30	22.30	21.30	19.30
20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	26	27	35	20	21	29
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	20	7	9	15
22. Бег на лыжах 5км.	28.00	27.15	26.00	-	-	-

Контрольные нормативы. 8 класс.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1 Бег 2000 м (с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.Прыжок в длину с места(см)	175	185	200	150	155	175
3.Метание набивного мяча (см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.35	7.55	7.10	8.55	12.00	11.30
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.16	4.21	4.20	7.01	5.05	5.00
6.Сила кисти (кг)	32	25	18,0	16	21	22
7.Челночный бег 3*10 м (сек)	8.4	8.3	7.8	8.8	8.7	8.2
8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	30	36	47	25	30	40
9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)	24	14	13	11	12	18
10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
11.Наклон вперед из положения, сидя (см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	94	95	105	104	105	120
13.Бег 60 м (сек)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
14.Бег 1500 м (мин, сек)	8,35	7.55	7,10	8.55	8,35	8,00
15.Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
16.Прыжок в высоту (см)	100	105	125	90	95	115
17.Метаниемяча150 г(м)	30	35	40	18	21	26
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	--
19.Бег на лыжах 3км.	18.45	17.45	16,30	22.30	21.30	19.30
20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	26	27	35	20	21	29
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	20	7	9	15
22. Бег на лыжах 5км.	28.00	27.15	26.00	-	-	-

Контрольные нормативы. 9 класс.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1 Бег 2000 м (с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
2.Прыжок в длину с места(см)	175	185	200	150	155	175
3.Метание набивного мяча (см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8.35	7.55	7.10	8.55	12.00	11.30
5 Бег 1000 м (мин,сек)	6.16	4.21	4.20	7.01	5.05	5.00
6.Сила кисти (кг)	32	25	18,0	16	21	22
7.Челночный бег 3*10 м (сек)	8.4	8.3	7.8	8.8	8.7	8.2
8.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	30	36	47	25	30	40
9.Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)	24	14	13	11	12	18
10.Подтягивание из виса лежа(95см,110см)(кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
11.Наклон вперед из положения, сидя (см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
12.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	94	95	105	104	105	120
13.Бег 60 м (сек)	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
14.Бег 1500 м (мин, сек)	8,35	7.55	7,10	8.55	8,35	8,00
15.Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
16.Прыжок в высоту (см)	100	105	125	90	95	115
17.Метание мяча 150 г(м)	30	35	40	18	21	26
18.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	--
19.Бег на лыжах 3км.	18.45	17.45	16,30	22.30	21.30	19.30
20. Приседания на 1 ноге с опорой (раз)	26	27	35	20	21	29
21. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	12	20	7	9	15
22. Бег на лыжах 5км.	28.00	27.15	26.00	-	-	-

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ. 10 класс.

Контрольные упражнения.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18.0
Бег 2000 м.	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
Бег 3000 м.	13.10	14.40	15.10	—	—	—
Прыжок в длину, см.	440	380	360	360	320	310
Прыжок в высоту, см.	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты, 500 гр. дев. 700 гр. юн.	38	32	27	21	17	13
Бег на лыжах мин, с.						
3 км.	---	---	---	17.30	18.45	19.15
5 км.	23.40	25.00	25.40	---	---	---
Подтягивание на высокой перекладине.	13	10	8	---	---	---
Подтягивание на низкой перекладине.	---	---	---	19	13	9
Бег челночный 3 по 10 м, с.	7.2	8.0	8.2	8.4	9,0	9,7
Прыжок в длину с места ,см.	230	210	200	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя, см.	13	8	6	16	9	7
Бег челночный 10 по 10 м, с.	27	28	30	-	-	-
Сгибание разгибание туловища, раз	26	22	18	16	10	9
Поднимание туловища из положения лежа (ко-во раз в мин)	50	40	30	40	30	20

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 11 класс.

Контрольные упражнения.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18.0
Бег 2000 м.	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
Бег 3000 м.	13.10	14.40	15.10	—	—	—
Прыжок в длину, см.	440	380	360	360	320	310
Прыжок в высоту, см.	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты, 500 гр. дев. 700 гр. юн.	38	32	27	21	17	13
Бег на лыжах мин, с.						
3 км.	---	---	---	17.30	18.45	19.15
5 км.	23.40	25.00	25.40	---	---	---
Подтягивание на высокой перекладине.	13	10	8	---	---	---
Подтягивание на низкой перекладине.	---	---	---	19	13	9
Бег челночный 3 по 10 м, с.	7.2	8.0	8.2	8.4	9,0	9,7
Прыжок в длину с места ,см.	230	210	200	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя, см.	13	8	6	16	9	7
Бег челночный 10 по 10 м, с.	27	28	30	-	-	-
Сгибание разгибание туловища, раз	26	22	18	16	10	9
Поднимание туловища из положения лежа (ко-во раз в мин)	50	40	30	40	30	20