



Контрольные нормативы  
по предмету физическая культура по ФГОС  
2-11 классы



Контрольные нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м							10,6	11,2	11,8
		д							10,8	11,6	12,2
3	Бег 1000 м без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Челночный бег 4х9 м (сек.)	м	12,0	12,8	13,2	11,9	12,5	13,1	11,7	12,3	12,8
		д	12,4	12,9	13,3	12,2	12,7	13,2	12,0	12,5	13,0
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,4	9,8	10,4	9,2	9,4	10,2	9,0	9,6	10,0
		д	9,8	10,4	10,8	9,7	10,2	10,6	9,5	10,0	10,8
6	Наклон из положения сидя ноги врозь (см) гибкость	м	8	6	4	10	8	6	11	10	8
		д	10	8	6	11	10	8	12	11	9
7	Тройной прыжок (см)	м	480	450	400	500	480	430	520	500	450
		д	450	430	350	480	450	380	490	470	400
8	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
9	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
10	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
12	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
13	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
14	Подтягивание в висе на низкой п	д	8	7	6	10	8	7	12	10	8
15	Вис на согнутых руках (сек)	м	15	12	10	18	15	12	20	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
16	Метание т/м в цель (м)	м	4	3	2	4	3	2	5	4	2
		д	4	3	2	4	3	2	5	4	2
17	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	3	2	1,5	4	3	2	5	4	3
		д	2	1,5	1	3	2	1,5	4	3	2
18	Метание мяча (150 г) на дальность (м)	м	18	15	10	20	17	13	21	18	15
		д	12	10	5	15	12	10	18	15	12

19	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
20	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
21	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	6	4	2	8	6	4	9	7	5
		д	4	3	2	5	3	2	6	4	2
22	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	7	5	3	8	6	4	9	7	5
		д	6	4	2	7	5	3	8	6	4
23	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
24	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	10	8	6	12	10	8	14	12	10
		д	8	6	4	10	8	6	12	10	8
25	Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин, сек)	м	8,30	9,00	9,30	8,00	8,30	9,00	7,00	7,30	8,00
		д	9,00	9,30	10,00	8,30	9,00	9,30	7,30	8,00	8,30

Контрольные нормативы			5 класс			6 класс			7 класс			8 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,2	4,9	5,6	6,0	4,8	5,4	6,0	4,6	5,0	5,3
		д	5,4	6,0	6,6	5,2	5,8	6,4	5,0	5,7	6,3	4,9	5,6	6,0
2.	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8
3.	Бег 200 м (сек.)	м	38	41	44	37	40	43	36	39	42	35	38	41
		д	42	45	48	41	44	47	40	43	46	39	42	45
4.	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	5,50	6,10	6,30	4,30	4,40	4,52	4,15	4,30	4,45	4,05	4,15	4,30
		д	6,00	6,20	6,40	5,10	5,25	5,40	4,55	5,10	5,25	4,40	5,00	5,15
5.	Бег 2000 м (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00			
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30
6.	Бег 3000 м (мин-сек.)	м										15,30	16,30	17,30
		д												
7.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,7	9,2	9,6	8,5	8,8	9,3	8,2	8,7	9,1	8,0	8,5	9,0
		д	9,2	9,7	10,0	9,0	9,3	9,8	8,8	9,2	9,6	8,6	9,1	9,5
8.	Челночный бег 4x9 м (сек.)	м	10,5	10,8	11,2	10,2	10,7	11,0	9,9	10,2	10,6	9,6	10,0	10,4
		д	11,0	11,3	11,6	10,8	11,1	11,4	10,6	11,0	11,3	10,0	10,4	11,2
9.	Тройной прыжок (см)	м	550	520	490	560	530	500	580	550	520	620	600	550
		д	500	460	420	510	490	450	515	500	470	520	505	480
10.	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175
		д	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165
11.	Прыжок в длину с разбега (м)	м	360	340	320	370	350	330	380	360	340	390	370	350
		д	330	310	290	340	320	300	350	330	310	360	340	320
12.	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	105
		д	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95
13.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	100	90	80	110	100	90	120	110	100	130	120	110
		д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
14.	Отжимания (кол-во раз)	м	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18
		д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14
15.	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
16.	Метание мяча 150 г на дальность (м)	м	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28

		д	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25
17.	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	5,30	3,50	3,30	5,50	4,50	4	6	5,50	4	7	6,50	5
		д	4,50	3,50	2,30	4,70	3,70	3	5	4,50	3	6	5,50	4
18.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33
		д	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38
19.	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11
20.	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
21.	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46
22.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6
23.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	м	6,30	7,00	7,30	6,00	6,30	7,00	5,30	6,00	6,30	5,00	5,30	6,00
		д	7,00	7,30	8,00	6,30	7,00	7,30	6,00	6,30	7,00	5,30	6,00	6,30
24.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	м	14,00	14,30	15,00	13,30	14,00	14,30	13,00	13,30	14,00	12,30	13,00	13,30
		д	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00	13,30	14,00	14,30	13,00	13,30	14,00

Контрольные нормативы			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 30 м (сек.)	м	4,4	4,7	5,0						
		д	5,0	5,3	5,6						
2.	Бег 60 м (сек.)	м	8,6	9,2	10,0	8,5	8,8	9,2	8,4	8,7	9,0
		д	9,4	10,0	10,5	9,0	9,4	10,2	9,1	9,3	10,0
3.	Бег 100 м (сек.)	м	17,5	18,0	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,0	17,8
		д	18,0	18,5	19,5	17,5	18,0	18,5	17,0	17,5	18,0
4.	Бег 200 м (сек)	м	34	37	40	32	34	36	30	32	35
		д	38	41	44	36	39	42	35	38	41
5.	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	3,57	4,10	4,25	3,44	3,58	4,15	3,36	3,50	4,00
		д	4,39	4,54	5,10	4,31	4,45	5,00	4,23	4,40	4,30
6.	Бег 2000 м (мин-сек.)	м	9,20	10,00	11,00						
		д	10,20	12,00	13,00	10,30	11,30	12,30	10,00	11,00	12,00
7.	Бег 3000 м (мин-сек.)	м				13,40	14,40	15,40	13,20	14,20	15,20
		д									
8.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2	7,1	7,6	8,0
		д	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7	8,2	8,8	9,2
9.	Челночный бег 4x9 м (сек.)	м	9,3	9,9	10,5	9,1	9,7	10,2	9,0	9,6	10,0
		д	10,2	10,5	11,0	10,1	10,4	10,8	10,0	10,3	10,7
10.	Тройной прыжок (см)	м	640	620	600	660	640	620	680	650	630
		д	525	510	480	530	515	500	540	520	510
11.	Прыжок в длину с места (см)	м	220	205	190	230	210	200	240	225	210
		д	190	180	165	200	190	170	210	195	175
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	400	380	360	420	400	380	430	410	390
		д	370	350	330	390	370	340	400	380	350
13.	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	120	115	110	125	120	115	130	125	120
		д	110	105	100	115	110	105	120	115	110
14.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	130	120	110	140	130	120	150	130	120
		д	140	130	120	150	140	130	160	140	130
15.	Отжимания (кол-во раз)	м	28	24	20	30	26	22	35	28	25
		д	22	19	15	24	20	16	26	23	18
16.	Подтягивания (кол-во раз)	м	10	8	7	11	10	8	12	11	8
17.	Подтягивание в висе лежа (раз)	д	18	15	10	19	17	12	20	18	13
18.	Вис на согнутых руках (сек)	м	40	35	30	45	40	35	50	46	40
		д	34	30	25	36	33	28	42	38	32

19.	Метание мча 150 г на дальность (м)	м	40	35	32	43	39	36	45	41	38
		д	32	28	18	33	30	20	35	31	21
20.	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	8	7	5	9	8	6	10	8	7
		д	6	5	4	6,5	5,5	4,5	7	6	5
21.	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м				30	23	18	36	25	20
		д				21	17	13	23	19	15
22.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	45	42	40	47	45	42	50	47	45
		д	40	37	35	42	40	37	45	42	40
23.	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	19	16	13	21	18	15	23	20	17
		д	16	13	10	18	16	13	20	18	15
24.	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д	13	11	9	14	12	10	15	13	11
25.	Наклон из положения сидя на полу (см) гибкость	м	10	8	6	12	11	8	13	12	9
		д	14	12	8	15	12	9	16	13	10
26.	Приседания (кол-во раз/мин)	м	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	52	50	48	54	52	50	56	53	50
27.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	17	15	12	18	16	14	20	18	16
		д	15	13	12	17	15	13	18	16	14
28.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	м	15,00	15,30	16,00	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
		д	16,00	16,30	17,00	15,30	16,00	16,30	15,00	15,30	16,00