

Нормативы по физкультуре для учащихся 8 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"	Девочки оценка "5"	Девочки оценка "4"	Девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре для учащихся 7 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"	Девочки оценка "5"	Девочки оценка "4"	Девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре для учащихся 6 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"	Девочки оценка "5"	Девочки оценка "4"	Девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

Нормативы по физкультуре для учащихся 5 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"	Девочки оценка "5"	Девочки оценка "4"	Девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

Нормативы по физкультуре для учащихся 11 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"	Девочки оценка "5"	Девочки оценка "4"	Девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

Нормативы по физкультуре для учащихся 10 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"	Девочки оценка "5"	Девочки оценка "4"	Девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре для учащихся 9 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"	Девочки оценка "5"	Девочки оценка "4"	Девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

Техника выполнения некоторых нормативов:

Челночный бег 4*9м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперёд из положения сидя

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.