муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 143 имени Героя Советского Союза Тимошенко А.В.»
660125, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. им Н.Н. Урванцева, д. 26А,
телефон/факс: приёмная 8(391) 220-47-83,бухгалтерия 266-24-57
ИНН 2465038586, КПП 246501001, ОГРН 1022402478647
e-mail: s.a.savenko@mail.ru, buxg143@mail.ru

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся основной школы 5 – 11 классы

на основе федеральной комплексной программы физического воспитания: авторы В.И. Лях, А. А. Зданевич.

Пояснительная записка

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич) с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. *(см. таблицы)*.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
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	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3

5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
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	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание т. мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
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	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т. мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
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	205	170	150	200	160	140

7	**Подтягивание на высокой перекладине**	**8**	**5**	**1**	**19**	**12**	**5**
7	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**	**23**	**18**	**13**	**18**	**12**	**8**
7	**Наклоны вперед из положения сидя**	**9+**	**5**	**2-**	**18+**	**10**	**6-**
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**
7	**Метание т. мяча на дальность м.**	**30**	**28**	**26**	**28**	**26**	**24**

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
8 класс

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
8	**Челночный бег 3*10 м, сек**	**8.0**	**8.7**	**9.0**	**8.6**	**9.4**	**9.9**
8	**Бег 30 м, секунд**	**4.7**	**5.5**	**5.8**	**4.9**	**5.9**	**6.1**
8	**Бег 1000м.мин.**	**3.50**	**4.20**	**4.50**	**4.20**	**4.50**	**5.15**
8	**Бег 500м. мин**	**1.40**	**1.55**	**2.10**	**2.00**	**2.15**	**2.30**
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	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
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 учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т. мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	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	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т. мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2

10	**Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин**	**12,40**	**13,30**	**14,30**	**10,20**	**11,15**	**12,10**
10	**Прыжки в длину с места**	**230**	**190**	**180**	**185**	**170**	**160**
10	**Подтягивание на перекладине**	**11**	**9**	**4**	**18**	**13**	**6**
10	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**	**32**	**27**	**22**	**20**	**15**	**10**
10	**Наклоны вперед из положения сидя**	**15+**	**9**	**5-**	**22+**	**12**	**7-**
10	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	**52**	**47**	**42**	**40**	**35**	**30**
10	**Бег на лыжах 3 км, мин**	**14,40**	**15,10**	**16,00**	**18,30**	**19,30**	**21,00**
10	**Бег на лыжах 2 км, мин**	**10,30**	**10,50**	**11,20**	**12,15**	**13,00**	**13,40**
10	**Бег на лыжах 1 км, мин**	**4,40**	**5,00**	**5,30**	**6,00**	**6,30**	**7,1**
10	**Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.**	**28**	**23**	**18**	**23**	**18**	**15**
10	**Прыжок на скакалке, 30 сек, раз**	**65**	**60**	**50**	**75**	**70**	**60**

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

11 класс

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
11	**Челночный бег 3*10 м, сек**	**7.2**	**7.9**	**8.1**	**8.4**	**9.3**	**9.6**
11	**Бег 30 м, секунд**	**4.3**	**5.0**	**5.1**	**4.8**	**5.9**	**6.1**
11	**Бег 1000м.мин.**	**3,30**	**3,50**	**4,20**			
11	**Бег 500м. мин**				**2,10**	**2,2**	**2,5**

11	**Бег 100 м, секунд**	**13,8**	**14,2**	**15,0**	**16,2**	**17,0**	**18,0**
11	**Бег 3000 м.(ю);2000 м, (д) мин**	**12,20**	**13,00**	**14,00**	**10,00**	**11,10**	**12,20**
11	**Прыжки в длину с места**	**240**	**205**	**190**	**210**	**170**	**160**
11	**Подтягивание на перекладине**	**12**	**9**	**5**	**18**	**13**	**6**
11	**Сгибание и разгибание рук в упоре** лёжа	**32**	**27**	**22**	**20**	**15**	**10**
11	**Наклоны вперед из положения сидя**	**15+**	**9**	**5-**	**20+**	**12**	**7-**
11	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	**55**	**49**	**45**	**42**	**36**	**30**
11	**Бег на лыжах 3 км, мин**	**14,30**	**15,00**	**15,50**	**18,00**	**19,00**	**20,00**
11	**Бег на лыжах 2 км, мин**	**10,20**	**10,40**	**11,10**	**12,00**	**12,45**	**13,30**
11	**Бег на лыжах 1 км, мин**	**4,30**	**4,50**	**5,20**	**5,45**	**6,15**	**7,00**
11	**Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.**	**30**	**25**	**20**	**25**	**20**	**16**
11	**Прыжок на скакалке, 30 сек, раз**	**70**	**65**	**55**	**80**	**75**	**65**