

# Нормативы 1-4 класс

Таблица 2



## Уровень физической подготовленности учащихся 7–10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3–6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5–6,4	5,8 и менее
			8	7,1–«–	7,0–6,0	5,4–«–	7,3–«–	7,2–6,2	5,6–«–
			9	6,8–«–	6,7–5,7	5,1–«–	7,0–«–	6,9–6,0	5,3–«–
			10	6,6–«–	6,5–5,6	5,1–«–	6,6–«–	6,5–5,6	5,2–«–
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8–10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3–10,6	10,2 и менее
			8	10,4–«–	10,0–9,5	9,1–«–	11,2–«–	10,7–10,1	9,7–«–
			9	10,2–«–	9,9–9,3	8,8–«–	10,8–«–	10,3–9,7	9,3–«–
			10	9,9–«–	9,5–9,0	8,6–«–	10,4–«–	10,0–9,5	9,1–«–
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115–135	155 и более	85 и менее	110–130	150 и более
			8	110–«–	125–145	165–«–	90–«–	125–140	155–«–
			9	120–«–	130–150	175–«–	110–«–	135–150	160–«–
			10	130–«–	140–160	185–«–	120–«–	140–155	170–«–
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750–900	1100 и более	500 и менее	600–800	900 и более
			8	750–«–	800–950	1150–«–	550–«–	650–850	950–«–
			9	800–«–	850–1000	1200–«–	600–«–	700–900	1000–«–
			10	850–«–	900–1050	1250–«–	650–«–	750–950	1050–«–

159

Продолжение

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3–5	+9 и более	2 и менее	6–9	12,5 и более
			8	1	3–5	+7,5–«–	2–«–	5–8	11,5–«–
			9	1	3–5	7,5–«–	2–«–	6–9	13,0–«–
			10	2	4–6	8,5–«–	3–«–	7–10	14,0–«–
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.),	7	1	2–3	4 и более	2 и менее	4–8	12 и более
			8	1	2–3	4–«–	3–«–	6–10	14–«–
			9	1	3–4	5–«–	3–«–	7–11	16–«–
			10	1	3–4	5–«–	4–«–	8–13	18–«–

160

## Нормативы 5 класс

5 класс  
51—53  
Таблица 9

**Контрольные упражнения**

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с		10,4 и меньше	10,5—11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1—11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с		1,07 и меньше	1,08—1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01—1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с		5,20 и меньше	5,21—7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46—6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с		9,00 и меньше	9,01—10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51—9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см		300 и больше	299—221	220 и меньше	340 и больше	339—261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см		105 и больше	100—85	80 и меньше	110 и больше	100—90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м		21 и больше	20—15	14 и меньше	34 и больше	33—21	20 и меньше

91

Таблица 10

**Контрольные тесты**

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с		5,4 и меньше	5,5—6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4—6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с		8,6 и меньше	8,7—9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3—8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см		164 и больше	123—125	124 и меньше	179 и больше	178—135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин		110 и больше	109—91	90 и меньше	90 и больше	89—71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), количество раз		14 и больше	13—6	5 и меньше	8 и больше	7—4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с		16 и больше	10—15	9 и меньше	22 и больше	12—21	11 и меньше
Сила кисти, кг		18 и больше	15—10	12 и меньше	24 и больше	21—12	16 и меньше

92

# Нормативы 6 класс

## 6 класс

### Контрольные упражнения

Таблица 11

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3—11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8—10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин. с	1,05 и меньше	1,06—1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00—1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5,10 и меньше	5,11—7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31—6,30	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин. с	8,15 и меньше	8,16—8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41—8,15	8,10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	329—231	230 и меньше	360 и больше	359—271	270 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	105—90	85 и меньше	115 и больше	110—95	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22—16	15 и меньше	38 и больше	35—23	21 и меньше

93

### Контрольные тесты

Таблица 12

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4—6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3—5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,4 и меньше	8,0—8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1—8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178—140	139 и меньше	184 и больше	183—145	144 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	114—96	95 и меньше	105 и больше	99—85	84 и меньше
Подтягивание, количество раз	15 и больше	14—7	6 и меньше	9 и больше	8—5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16—11	10 и меньше	23 и больше	22—13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19—15	14 и меньше	28 и больше	27—21	20 и меньше

94

## Нормативы 7 класс

### 7 класс

Таблица 13

#### Контрольные упражнения

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9—11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5—10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02—1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57—1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,05—7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21—6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	8,00—8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01—7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349—241	240 и меньше	380 и больше	379—291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110—95	90 и меньше	125 и больше	120—105	100 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25—18	17 и меньше	39 и больше	38—26	25 и меньше

96

#### Контрольные тесты

Таблица 14

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3—5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1—5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2 и меньше	8,3—8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9—8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181—145	144 и меньше	195 и больше	194—160	159 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119—105	104 и меньше	105 и больше	104—95	94 и меньше
Подтягивание, количество раз	16 и больше	15—8	7 и меньше	10 и больше	9—6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17—12	11 и меньше	24 и больше	23—14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21—17	16 и меньше	32 и больше	31—25	24 и меньше

96

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 13–15 лет

Определяемые способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м (с)	13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
		14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м (с)	13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
		14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–8,9	8,6
		15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	13	150	170–190	205	140	160–180	200
		14	160	180–195	210	145	160–180	200
		15	175	190–205	220	155	165–185	205
Выносливость	6-минутный бег	13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
		14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	2	5–7	9	6	10–12	18
		14	3	7–9	11	7	12–14	20
		15	4	8–10	12	7	12–14	20
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девочки)	13	1	5–6	8	5	12–15	19
		14	2	6–7	9	5	13–15	17
		15	3	7–8	10	5	12–13	16

Таблица 1

Требования к физической подготовленности учащихся 13–15 лет

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м (с)	12	—
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км (мин, с)	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2 км (мин, с)	16,30	21,0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков (с)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0