

# 11 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		юноши			девушки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	5.4 и более	5.0	4.5 и менее	6.0 и более	5.8	4.9 и менее
2.	Бег 100м, сек	15.0 и более	14.5	14.2 и менее	17.3 и более	16.6	16.2 и менее
3.	Челночный бег 3x10м, сек	8.4 и более	7.9	7.4 и менее	9.8 и более	9.3	8.6 и менее
4.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 20м и менее	2 с расстояния 20м	3 и более с расстояния 20м	1 с расстояния 14м и менее	2 с расстояния 14м	3 и более с расстояния 14м
5.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	110 и менее	125	140 и более	115 и менее	130	145 и более
6.	Прыжок в длину с места, см	185 и менее	205	225 и более	145 и менее	170	195 и более
7.	Прыжок в длину с разбега, м	3.70 и менее	4.20	4.60 и более	3.10 и менее	3.40	3.80 и более
8.	Прыжок в высоту с разбега, см	120 и менее	135	140 и более	105 и менее	115	120 и более
9.	Бег 6 мин, м	1100 и менее	1300	1500 и более	900 и менее	1050	1250 и более
10.	Бег 2000м, мин	-	-	-	13.20 и более	11.40	10.00 и менее
	Бег 3000м, мин	17.20 и более	15.20	13.20 и менее	без учета времени		
	Бег 5000м, мин	без учета времени			-	-	-
11.	Передвижение на лыжах 3 км, мин	-	-	-	20.00 и более	19.00	18.30 и менее
	Передвижение на лыжах 5 км, мин	29.00 и более	27.00	25.00 и менее	без учета времени		
	Передвижение на лыжах 8 км, мин	без учета времени			-	-	-
12.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	5 и менее	9	13 и более	7 и менее	12	15 и более
13.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5 и менее	9	11 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	20	-	-	6 и менее	13	16 и более
14.	«Отжимание» из упора лежа, кол-во раз	25 и менее	30	45 и более	15 и менее	20	25 и более
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	20 и менее	26	30 и более	15 и менее	20	26 и более

# 10 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		юноши			девушки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	5.5 и более	5.1	4.6 и менее	6.0 и более	5.8	4.9 и менее
2.	Бег 100м, сек	15.5 и более	14.9	14.5 и менее	17.8 и более	17.0	16.5 и менее
3.	Челночный бег 3x10м, сек	8.5 и более	8.0	7.6 и менее	9.8 и более	9.3	8.6 и менее
4.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 20м и менее	2 с расстояния 20м	3 и более с расстояния 20м	1 с расстояния 14м и менее	2 с расстояния 14м	3 и более с расстояния 14м
5.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	110 и менее	125	140 и более	115 и менее	130	145 и более
6.	Прыжок в длину с места, см	175 и менее	195	215 и более	145 и менее	170	195 и более
7.	Прыжок в длину с разбега, м	3.40 и менее	4.00	4.40 и более	3.00 и менее	3.40	3.80 и более
8.	Прыжок в высоту с разбега, см	115 и менее	130	135 и более	105 и менее	115	120 и более
9.	Бег 6 мин, м	1100 и менее	1300	1450 и более	900 и менее	1050	1250 и более
10.	Бег 2000м, мин	-	-	-	13.30 и более	11.50	10.10 и менее
	Бег 3000м, мин	17.30 и более	15.30	13.30 и менее	без учета времени		
	Бег 5000м, мин	без учета времени			-	-	-
11.	Передвижение на лыжах 3 км, мин	-	-	-	21.00 и более	20.00	19.00 и менее
	Передвижение на лыжах 5 км, мин	31.00 и более	29.00	27.00 и менее	без учета времени		
	Передвижение на лыжах 6 км, мин	без учета времени			-	-	-
12.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	5 и менее	9	13 и более	7 и менее	12	15 и более
13.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4 и менее	8	10 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	19	-	-	6 и менее	13	16 и более
14.	«Отжимание» из упора лежа, кол-во раз	25 и менее	30	40 и более	15 и менее	20	25 и более
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	20 и менее	25	30 и более	15 и менее	20	25 и более

# 9 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	5.7 и более	5.3	4.7 и менее	6.2 и более	5.8	5.0 и менее
2.	Бег 60м, сек	10.0 и более	9.2	8.4 и менее	10.6 и более	10.0	9.4 и менее
3.	Бег 100м, сек	16.0 и более	15.5	15.0 и менее	18.0 и более	17.2	16.7 и менее
4.	Челночный бег 3x10м, сек	8.7 и более	8.4	7.9 и менее	9.8 и более	9.3	8.7 и менее
5.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 18м и менее	2 с расстояния 18м	3 и более с расстояния 18м	1 с расстояния 12м и менее	2 с расстояния 12м	3 и более с расстояния 12м
6.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	50 и менее	60	70 и более	55 и менее	65	75 и более
7.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	105 и менее	120	135 и более	110 и менее	125	140 и более
8.	Прыжок в длину с места, см	170 и менее	190	210 и более	140 и менее	165	190 и более
9.	Прыжок в длину с разбега, м	3.30 и менее	3.80	4.30 и более	2.90 и менее	3.30	3.70 и более
10.	Прыжок в высоту с разбега, см	110 и менее	125	130 и более	100 и менее	110	115 и более
11.	Бег 6 мин, м	1100 и менее	1250	1400 и более	900 и менее	1050	1250 и более
12.	Бег 1500м, мин	-	-	-	10.10 и более	8.40	7.10 и менее
	Бег 2000м, мин	11.30 и более	10.30	19.30 и менее	-	-	-
13.	Передвижение на лыжах 3 км, мин	19.00 и более	18.00	17.30 и менее	21.30 и более	20.30	19.30 и менее
	Передвижение на лыжах 5 км, мин	без учета времени			без учета времени		
14.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	4 и менее	8	11 и более	7 и менее	12	15 и более
15.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	3 и менее	7	9 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	18	-	-	5 и менее	13	16 и более
16.	«Отжимание» из упора лежа, кол-во раз	20 и менее	25	35 и более	15 и менее	20	23 и более
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	19 и менее	25	28 и более	14 и менее	20	24 и более

# 8 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	5.9 и более	5.5	4.9 и менее	6.3 и более	5.9	5.1 и менее
2.	Бег 60м, сек	10.5 и более	9.7	8.8 и менее	10.7 и более	10.2	9.7 и менее
3.	Бег 100м, сек	16.5 и более	16.0	15.5 и менее	18.5 и более	17.5	17.0 и менее
4.	Челночный бег 3x10м, сек	9.2 и более	8.7	8.1 и менее	9.9 и более	9.4	8.8 и менее
5.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 16м и менее	2 с расстояния 16м	3 и более с расстояния 16м	1 с расстояния 12м и менее	2 с расстояния 12м	3 и более с расстояния 12м
6.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	45 и менее	55	65 и более	50 и менее	60	70 и более
7.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	95 и менее	110	125 и более	100 и менее	115	130 и более
8.	Прыжок в длину с места, см	160 и менее	180	200 и более	140 и менее	160	190 и более
9.	Прыжок в длину с разбега, м	3.10 и менее	3.70	4.10 и более	2.60 и менее	3.10	3.60 и более
10.	Прыжок в высоту с разбега, см	105 и менее	120	125 и более	95 и менее	105	115 и более
11.	Бег 6 мин, м	1050 и менее	1200	1350 и более	850 и менее	1000	1200 и более
12.	Бег 1500м, мин	-	-	-	10.30 и более	9.00	7.30 и менее
	Бег 2000м, мин	12.00 и более	11.00	10.00 и менее	-	-	-
13.	Передвижение на лыжах 3 км, мин	20.00 и более	19.00	18.00 и менее	23.00 и более	21.00	20.00 и менее
	Передвижение на лыжах 5 км, мин	без учета времени			без учета времени		
14.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	3 и менее	7	10 и более	7 и менее	12	15 и более
15.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	2 и менее	6	8 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	17	-	-	5 и менее	13	16 и более
16.	«Отжимание» из упора лежа, кол-во раз	18 и менее	25	30 и более	15 и менее	17	23 и более
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	18 и менее	24	27 и более	13 и менее	19	22 и более

# 7 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	6.0 и более	5.6	5.0 и менее	6.4 и более	6.0	5.2 и менее
2.	Бег 60м, сек	10.9 и более	10.2	9.4 и менее	11.0 и более	10.4	9.8 и менее
3.	Челночный бег 3х10м, сек	9.4 и более	8.9	8.3 и менее	10.0 и более	9.5	8.9 и менее
4.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 12м и менее	2 с расстояния 12м	3 и более с расстояния 12м	1 с расстояния 10м и менее	2 с расстояния 10м	3 и более с расстояния 10м
5.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	40 и менее	50	60 и более	45 и менее	55	65 и более
6.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	85 и менее	100	115 и более	90 и менее	105	120 и более
7.	Прыжок в длину с места, см	150 и менее	170	195 и более	140 и менее	160	185 и более
8.	Прыжок в длину с разбега, м	2.90 и менее	3.50	3.80 и более	2.40 и менее	3.00	3.50 и более
9.	Прыжок в высоту с разбега, см	100 и менее	115	120 и более	90 и менее	100	110 и более
10.	Бег 6 мин, м	1000 и менее	1150	1300 и более	800 и менее	950	1150 и более
11.	Бег 1200м, мин	-	-	-	8.10 и более	7.10	6.10 и менее
	Бег 1500м, мин	9.00 и более	8.10	7.20 и менее	-	-	-
12.	Передвижение на лыжах 2 км, мин	14.30 и более	14.00	13.30 и менее	15.00 и более	14.30	14.00 и менее
	Передвижение на лыжах 3 км, мин	без учета времени			без учета времени		
13.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	2 и менее	6	9 и более	6 и менее	10	13 и более
14.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	5	7 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	16	-	-	5 и менее	12	16 и более
15.	«Отжимание» из упора лежа, кол-во раз	16 и менее	20	27 и более	13 и менее	17	20 и более
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	17 и менее	23	26 и более	12 и менее	18	21 и более

# 6 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	6.2 и более	5.8	5.2 и менее	6.6 и более	6.2	5.3 и менее
2.	Бег 60м, сек	11.1 и более	10.4	9.8 и менее	11.2 и более	10.6	10.0 и менее
3.	Челночный бег 3x10м, сек	9.5 и более	9.0	8.5 и менее	10.1 и более	9.6	9.0 и менее
4.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 10м и менее	2 с расстояния 10м	3 и более с расстояния 10м	1 с расстояния 8м и менее	2 с расстояния 8м	3 и более с расстояния 8м
5.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	35 и менее	45	55 и более	40 и менее	50	60 и более
6.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	75 и менее	90	105 и более	80 и менее	95	110 и более
7.	Прыжок в длину с места, см	145 и менее	165	190 и более	135 и менее	155	185 и более
8.	Прыжок в длину с разбега, м	2.70 и менее	3.30	3.60 и более	2.30 и менее	2.80	3.30 и более
9.	Прыжок в высоту с разбега, см	90 и менее	110	115 и более	85 и менее	100	110 и более
10.	Бег 6 мин, м	950 и менее	1100	1250 и более	750 и менее	900	1100 и более
11.	Бег 1200м, мин	7.10 и более	6.30	5.50 и менее	8.30 и более	7.30	6.30 и менее
12.	Передвижение на лыжах 2 км, мин	15.00 и более	14.30	14.00 и менее	15.30 и более	15.00	14.30 и менее
	Передвижение на лыжах 3 км, мин	без учета времени					
13.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	2 и менее	6	9 и более	5 и менее	9	12 и более
14.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	4	7 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	15	-	-	4 и менее	11	16 и более
15.	«Отжимание» из упора лежа, кол-во раз	15 и менее	18	25 и более	10 и менее	15	20 и более
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	16 и менее	22	25 и более	11 и менее	17	20 и более



# 5 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	6.5 и более	6.1	5.3 и менее	6.7 и более	6.3	5.4 и менее
2.	Бег 60м, сек	11.2 и более	10.6	10.2 и менее	11.4 и более	10.8	10.4 и менее
3.	Челночный бег 3x10м, сек	9.8 и более	9.3	8.7 и менее	10.2 и более	9.7	9.2 и менее
4.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 8м и менее	2 с расстояния 8м	3 и более с расстояния 8м	1 с расстояния 6м и менее	2 с расстояния 6м	3 и более с расстояния 6м
5.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	30 и менее	40	50 и более	35 и менее	45	55 и более
6.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	65 и менее	80	95 и более	70 и менее	85	100 и более
7.	Прыжок в длину с места, см	140 и менее	160	185 и более	130 и менее	150	180 и более
8.	Прыжок в длину с разбега, м	2.60 и менее	3.00	3.40 и более	2.20 и менее	2.60	3.00 и более
9.	Прыжок в высоту с разбега, см	85 и менее	100	110 и более	80 и менее	95	105 и более
10.	Бег 6 мин, м	900 и менее	1000	1150 и более	700 и менее	850	1050 и более
11.	Бег 1000м, мин	6.30 и более	6.00	5.30 и менее	7.10 и более	6.30	5.50 и менее
12.	Передвижение на лыжах 1 км, мин	7.40 и более	7.00	6.30 и менее	8.10 и более	7.30	7.00 и менее
	Передвижение на лыжах 2 км, мин	без учета времени			без учета времени		
13.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	2 и менее	6	9 и более	4 и менее	8	11 и более
14.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	4	6 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14	-	-	4 и менее	10	15 и более
15.	«Отжимание» из упора лежа, кол-во раз	14 и менее	18	23 и более	10 и менее	14	18 и более
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	15 и менее	20	24 и более	10 и менее	15	19 и более

# 4 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	7.0 и более	6.4	5.4 и менее	7.2 и более	6.5	5.5 и менее
2.	Бег 60м, сек	11.8 и более	11.2	10.6 и менее	12.2 и более	11.6	10.8 и менее
3.	Челночный бег 3x10м, сек	9.9 и более	9.5	8.9 и менее	10.5 и более	10.0	9.4 и менее
4.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 6м и менее	2 с расстояния 6м	3 и более с расстояния 6м	1 с расстояния 5м и менее	2 с расстояния 5м	3 и более с расстояния 5м
5.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	25 и менее	35	45 и более	30 и менее	40	50 и более
6.	Прыжок в длину с места, см	125 и менее	140	170 и более	120 и менее	140	160 и более
7.	Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) – 8 прыжков, м	10.00 и менее	12.00	14.50 и более	9.50 и менее	11.50	14.00 и более
8.	Бег 6 мин, м	850 и менее	900	1100 и более	650 и менее	750	1000 и более
9.	Бег 1000м, мин	без учета времени			без учета времени		
10.	Передвижение на лыжах 1 км, мин	9.00 и более	8.30	8.00 и менее	9.30 и более	9.00	8.30 и менее
	Передвижение на лыжах 1,5 км, мин	без учета времени			без учета времени		
11.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	2 и менее	4	7 и более	3 и менее	7	11 и более
12.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	3	5 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12	-	-	4 и менее	8	14 и более



# 3 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	7.2 и более	6.7	5.6 и менее	7.4 и более	6.9	5.9 и менее
2.	Челночный бег 3x10м, сек	10.2 и более	9.9	9.2 и менее	10.8 и более	10.3	9.6 и менее
3.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 5м и менее	2 с расстояния 5м	3 и более с расстояния 5м	1 с расстояния 4м и менее	2 с расстояния 4м	3 и более с расстояния 4м
4.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	20 и менее	30	40 и более	25 и менее	35	45 и более
5.	Прыжок в длину с места, см	120 и менее	130	160 и более	110 и менее	130	155 и более
6.	Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) – 8 прыжков, м	9.00 и менее	11.00	13.50 и более	8.50 и менее	10.50	13.00 и более
7.	Бег 6 мин, м	800 и менее	850	1050 и более	600 и менее	700	950 и более
8.	Бег 1000м, мин	без учета времени			без учета времени		
9.	Передвижение на лыжах 1 км, мин	9.30 и более	9.00	8.30 и менее	10.00 и более	9.30	9.00 и менее
	Передвижение на лыжах 1,5 км, мин	без учета времени			без учета времени		
10.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	1 и менее	3	6 и более	2 и менее	6	10 и более
11.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	3	5 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11	-	-	3 и менее	7	12 и более

# 2 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	7.5 и более	7.0	5.9 и менее	7.7 и более	7.2	6.1 и менее
2.	Челночный бег 3х10м, сек	10.4 и более	10.0	9.4 и менее	11.3 и более	10.7	10.0 и менее
3.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 5м и менее	2 с расстояния 5м	3 и более с расстояния 5м	1 с расстояния 4м и менее	2 с расстояния 4м	3 и более с расстояния 4м
4.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	15 и менее	25	35 и более	20 и менее	30	40 и более
5.	Прыжок в длину с места, см	110 и менее	125	150 и более	100 и менее	125	145 и более
6.	Бег 6 мин, м	750 и менее	800	1000 и более	550 и менее	650	900 и более
7.	Бег 1000м, мин	без учета времени			без учета времени		
8.	Передвижение на лыжах 1 км, мин	без учета времени			без учета времени		
9.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	1 и менее	3	6 и более	2 и менее	6	10 и более
10.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	2	4 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10	-	-	3 и менее	6	11 и более

# 1 класс

## Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень	«3» низкий уровень	«4» средний уровень	«5» высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	7.7 и более	7.3	6.1 и менее	7.9 и более	7.5	6.3 и менее
2.	Челночный бег 3x10м, сек	11.2 и более	10.8	10.2 и менее	11.7 и более	11.3	10.5 и менее
3.	Метание малого мяча в вертикальную цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояния 4м и менее	2 с расстояния 4м	3 и более с расстояния 4м	1 с расстояния 3м и менее	2 с расстояния 3м	3 и более с расстояния 3м
4.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	10 и менее	20	30 и более	15 и менее	25	35 и более
5.	Прыжок в длину с места, см	100 и менее	115	140 и более	90 и менее	110	135 и более
6.	Бег 6 мин, м	700 и менее	750	950 и более	500 и менее	600	850 и более
7.	Бег 1000м, мин	без учета времени			без учета времени		
8.	Передвижение на лыжах 1 км, мин	без учета времени			без учета времени		
9.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	1 и менее	3	6 и более	2 и менее	6	10 и более
10.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	2	4 и более	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	8	-	-	2 и менее	4	9 и более