|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Уровень физической подготовленности учащихся 5-11 классов*** |  |  |  |
| № | Физические | Контрольное | Клас |  |  |  | Уровень |  |  |  |  |  |  |
| п/ | способности | упражнение | с |  | Мальчики |  |  |  |  |  | Девочки |  |  |  |
| п |  |  |  |  |  | Низки | Средни |  | Высоки |  | Низки |  | Средни |  | Высоки |  |
|  |  |  |  |  |  | й | й |  | й |  | й |  | й |  | й |  |
|  |  |  |  |  |  | Оценк | Оценка |  | Оценка |  | Оценк |  | Оценка |  | Оценка |  |
|  |  |  |  |  |  | а «3» | «4» |  | «5» |  | а «3» |  | «4» |  | «5» |  |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с |  | 5 | 6,3 и | 6,1-5,5 |  | 5,0 и |  | 6,4 и |  | 6,3-5,7 |  | 5,1 и |  |
|  |  |  |  |  |  | выше |  |  | ниже |  | выше |  |  |  | ниже |  |
|  |  |  |  |  | 6 | 6,0 | 5,8-5,4 |  | 4,9 |  | 6,3 |  |  | 6,2-5,5 |  | 5,0 |  |
|  |  |  |  |  | 7 | 5,9 | 5,6-5,2 |  | 4,8 |  | 6,2 |  |  | 6,0-5,4 |  | 5,0 |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 5,8 | 5,5-5,1 |  | 4,7 |  | 6,1 |  |  | 5,9-5,4 |  | 4,9 |  |
|  |  |  |  |  | 9 | 5,5 | 5,3-4,9 |  | 4,5 |  | 6,0 |  |  | 5,8-5,3 |  | 4,9 |  |
|  |  |  |  |  | 10 | 5,2 | 5,1-4,8 |  | 4,4 |  | 6,1 |  |  | 5,9-5,3 |  | 4,8 |  |
|  |  |  |  |  | 11 | 5,1 | 5,0-4,7 |  | 4,3 |  | 6,1 |  |  | 5,9-5,3 |  | 4,8 |  |
| 2 | Координаци | Челночный |  | 5 | 9,7 и | 9,3-8,8 |  | 8,5 и |  | 10,1 и |  | 9,7-9,3 |  | 8,9 и |  |
|  | онные | бег 3\*10 м, с |  |  | выше |  |  | ниже |  | выше |  |  |  | ниже |  |
|  |  |  |  |  | 6 | 9,3 | 9,0-8,6 |  | 8,3 |  | 10,0 |  |  | 9,6-9,1 |  | 8,8 |  |
|  |  |  |  |  | 7 | 9,3 | 9,0-8,6 |  | 8,3 |  | 10,0 |  |  | 9,5-9,0 |  | 8,7 |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 9,0 | 8,7-8,3 |  | 8,0 |  | 9,9 |  |  | 9,4-9,0 |  | 8,6 |  |
|  |  |  |  |  | 9 | 8,6 | 8,4-8,0 |  | 7,7 |  | 9,7 |  |  | 9,3-8,8 |  | 8,5 |  |
|  |  |  |  |  | 10 | 8,2 | 8,0-7,7 |  | 7,3 |  | 9,7 |  |  | 9,3-8,7 |  | 8,4 |  |
|  |  |  |  |  | 11 | 8,1 | 7,9-7,5 |  | 7,2 |  | 9,6 |  |  | 9,3-8,7 |  | 8,4 |  |
| 3 | Скоростно- | Прыжки | в | 5 | 140 и | 160- |  | 195 и |  | 130 и |  | 150- |  | 185 и |  |
|  | силовые | длину | с |  | ниже | 180 |  | выше |  | ниже |  | 175 |  | выше |  |
|  |  | места, см |  | 6 | 145 | 165- |  | 200 |  | 135 |  |  | 155- |  | 190 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 180 |  |  |  |  |  |  | 175 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 7 | 150 | 170- |  | 205 |  | 140 |  |  | 160- |  | 200 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 190 |  |  |  |  |  |  | 180 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 160 | 180- |  | 210 |  | 145 |  |  | 160- |  | 200 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 195 |  |  |  |  |  |  | 180 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 9 | 175 | 190- |  | 220 |  | 155 |  |  | 165- |  | 205 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 205 |  |  |  |  |  |  | 185 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 10 | 180 | 195- |  | 230 |  | 160 |  |  | 170- |  | 210 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 210 |  |  |  |  |  |  | 190 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 11 | 190 | 205- |  | 240 |  | 160 |  |  | 170- |  | 210 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 220 |  |  |  |  |  |  | 190 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4Выносливость 6-минутный бег, в | 5 | 900 и | 1000- | 1300 и | 700 и850-1000 | 1100 и |
| м |  | менее | 1100 | выше | ниже | выше |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 6 | 950 | 1100- | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1200 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 7 | 1000 | 1150- | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1250 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 1050 | 1200- | 1450 | 850 | 1000- | 1250 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1300 |  |  | 1150 |  |  |
|  |  |  |  |  | 9 | 1100 | 1250- | 1500 | 900 | 1050- | 1300 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1350 |  |  | 1200 |  |  |
|  |  |  |  |  | 10 | 1100 | 1300- | 1500 | 900 | 1050- | 1300 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1400 |  |  | 1200 |  |  |
|  |  |  |  |  | 11 | 1100 | 1300- | 1500 | 900 | 1050- | 1300 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1400 |  |  | 1200 |  |  |
| 5 | Гибкость | Наклон веред | из | 5 | 2 и | 6-8 | 10 и | 4 и | 8-10 | 15 и выше |  |
|  |  | положения | сидя, |  | ниже |  | выше | ниже |  |  |  |
|  |  | см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 6 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 7 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 9 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 10 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 11 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на | 5 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и | 10-14 | 19 и выше |  |
|  |  | высокой |  |  |  |  |  |  | ниже |  |  |  |
|  |  | перекладине |  | из |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 6 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |  |
|  |  | (мальчики/юноши |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ) кол-во раз; | на | 7 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |  |
|  |  | низкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 8 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |  |
|  |  | перекладине |  | из |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса | лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |  |
|  |  | (девочки) кол-во |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз |  |  | 10 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 11 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

