Оценка упражнений по физической культуре.

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | 5 класс |
|  | Мальчики  | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м | 5,3 | 5,6 | 6,2 | 5,4 | 5,7 | 6,3 |
| Челночный бег 3х10 м | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,6 | 8,8 | 9,2 |
| Бег 60 м | 10,0 | 10,5 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 4.45 | 5.30 | 6.45 | 5.20 | 6.00 | 7.20 |
| Бег 1500м | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 165 | 135 | 165 | 150 | 125 |
| Тройной прыжок с места | 580 | 550 | 500 | 480 | 450 | 420 |
| Прыжок в высоту | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание т/м 150 г | 34 | 25 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Прыжки через скакалку за 1 м. | 100 | 80 | 70 | 110 | 100 | 90 |
| Пресс за 30 с | 24 | 20 | 15 | 22 | 18 | 14 |
| Подтягивания (м) | 8 | 5 | 3 | - | - | - |
| Вис на согнутых руках (сек) | 25 | 20 | 15 | 15 | 10 | 6 |
| Отжимания | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 7 |
| Лыжи 1 км | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 6.45 | 7.30 | 8.00 |
|  | 6 класс |
| Бег 30 м | 5,2 | 5,5 | 6,0 | 5,3 | 5,6 | 6,1 |
| Челночный бег 3х10 м | 8,0 | 8,3 | 8,6 | 8,4 | 8,6 | 9,0 |
| Бег 60 м | 9,7 | 10,2 | 11,0 | 10,2 | 10,6 | 11,5 |
| Бег 1000 м | 4.30 | 5.15 | 6.30 | 5.10 | 5.45 | 7.10 |
| Бег 1500м | 7.40 | 7.55 | 8.10 | 8.15 | 8.30 | 8.50 |
| Прыжок в длину с места | 185 | 170 | 145 | 180 | 160 | 140 |
| Тройной прыжок с места | 580 | 550 | 500 | 480 | 450 | 420 |
| Прыжок в высоту | 115 | 105 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| Метание т/м 150 г | 36 | 28 | 21 | 23 | 20 | 15 |
| Прыжки через скакалку за 1 м. | 105 | 90 | 85 | 115 | 105 | 95 |
| Прыжки через скакалку с двойным вращением за 1 мин. | 15 | 12 | 8 | 15 | 12 | 8 |
| Пресс за 30 с | 25 | 22 | 18 | 23 | 17 | 15 |
| Подтягивания (м) | 9 | 6 | 4 | - | - | - |
| Вис на согнутых руках | 30 | 25 | 18 | 18 | 15 | 8 |
| Отжимания | 25 | 18 | 12 | 15 | 10 | 8 |
| Лыжи 1 км | 6.15 | 6.45 | 7.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 |
| Лыжи 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.30 | 15.00 | 16.00 | 17.00 |