|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **КЛАСС / ОЦЕНКА**  **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** | | **2кл.** | | | **3кл.** | | | **4кл.** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **БЕГ 30м(2-4);60м(5-9);100м(10-11)** | **М** | **6,0** | **6,5** | **7,2** | **5,7** | **6,2** | **7,0** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| **д** | **6,2** | **6,6** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,2** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| **2** | **БЕГ 1000м.** | **м** | **Б** | **Е** | **З** |  | **У** | **Ч** | **Ё** | **Т** | **А** |
| **д** |  | **В** | **Р** | **Е** | **М** | **Е** | **Н** | **И** |  |
| **3** | **БЕГ 1500м(6-7);2000м(5,8,9),(д-10,11);3000м(Ю-10,11)** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **ПОДТЯГИВАНИЕ**  **(Д-в висе лёжа)** | **м** | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **1** | **5** | **3** | **2** |
| **д** | **10** | **7** | **5** | **13** | **8** | **6** | **14** | **9** | **7** |
| **5** | **СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА.** | **М** | **11** | **9** | **6** | **12** | **10** | **6** | **14** | **11** | **6** |
| **д** | **7** | **5** | **4** | **8** | **5** | **4** | **9** | **6** | **4** |
| **6** | **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.** | **М** | **140** | **130** | **110** | **145** | **135** | **115** | **145** | **135** | **125** |
| **д** | **130** | **115** | **105** | **135** | **120** | **110** | **135** | **120** | **110** |
| **7** | **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.** | **М** |  |  |  |  |  |  | **260** | **240** | **200** |
| **д** |  |  |  |  |  |  | **220** | **200** | **160** |
| **8** | **ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.** | **М** | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| **д** | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| **9** | **МЕТАНИЕ М/МЯЧА;**  **ГРАНАТЫ (10-11).** | **М** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА.** | **М** | **10** | **8** | **6** | **11** | **9** | **7** | **12** | **10** | **8** |
| **д** | **10** | **8** | **6** | **11** | **9** | **7** | **12** | **10** | **8** |
| **11** | **ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ЗА 1мин.(2-4кл количество раз)** | **М** | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| **д** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| **12** | **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4×9м.** | **м** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **д** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **КЛАСС / ОЦЕНКА**  **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** | | **5кл.** | | | **6кл.** | | | | **7кл.** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **БЕГ 30м(2-4);60м(5-9);100м(10-11)** | **М** | **10,6** | **11,2** | **11,8** | **10,0** | **10,7** | **11,4** | | **9,4** | **10,2** | **11,0** |
| **д** | **10,8** | **11,4** | **12,0** | **10,4** | **11,0** | **11,7** | | **10,0** | **10,8** | **11,2** |
| **2** | **БЕГ 1000м.** | **м** | **4.41** | **4.58** | **5.15** | **4.28** | **4.41** | **4.58** | | **4.16** | **4.28** | **4.41** |
| **д** | **5.25** | **5.40** | **5.57** | **5.11** | **5.25** | **5.40** | | **4.58** | **5.11** | **5.25** |
| **3** | **БЕГ 1500м(6-7);2000м(5,8,9),(д-10,11);3000м(Ю-10,11)** | **м** | **2000м. без учета**  **времени** | | | **7,30** | **7,50** | **8.10** | | **7,00** | **7,30** | **8,00** |
| **д** | **8,00** | **8,20** | **8,40** | | **7,30** | **8,00** | **8,30** |
| **4** | **ПОДТЯГИВАНИЕ**  **(Д-в висе лёжа)** | **м** | **6** | **4** | **2** | **7** | **5** | **3** | | **8** | **6** | **4** |
| **д** | **15** | **10** | **8** | **17** | **12** | **10** | | **18** | **14** | **12** |
| **5** | **СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА.** | **М** | **16** | **14** | **10** | **18** | **15** | **11** | | **20** | **16** | **12** |
| **д** | **10** | **8** | **6** | **11** | **9** | **7** | | **12** | **10** | **8** |
| **6** | **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.** | **М** | **150** | **135** | **125** | **165** | **140** | **135** | | **170** | **145** | **135** |
| **д** | **140** | **130** | **115** | **150** | **135** | **120** | | **165** | **140** | **130** |
| **7** | **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.** | **М** | **280** | **260** | **220** | **300** | **260** | **220** | | **340** | **300** | **260** |
| **д** | **240** | **220** | **180** | **260** | **220** | **180** | | **300** | **260** | **220** |
| **8** | **ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.** | **М** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** | | **110** | **100** | **85** |
| **д** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** | | **105** | **95** | **80** |
| **9** | **МЕТАНИЕ М/МЯЧА;**  **ГРАНАТЫ (10-11).** | **М** | **22** | **20** | **17** | **36** | **29** | **21** | | **39** | **31** | **23** |
| **д** | **17** | **15** | **12** | **23** | **18** | **15** | | **26** | **19** | **16** |
| **10** | **ПОДНИМАНИЕ**  **ТУЛОВИЩА.** | **М** | **15** | **12** | **8** | **20** | **15** | **10** | | **22** | **17** | **12** |
| **д** | **13** | **8** | **6** | **14** | **9** | **7** | | **15** | **10** | **8** |
| **11** | **ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ЗА 1мин.** | **М** | **80** | **50** | **35** | **90** | **60** | **40** | | **100** | **70** | **50** |
| **д** | **90** | **60** | **30** | **100** | **65** | **35** | | **110** | **75** | **45** |
| **12** | **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4×9м.** | **м** | **11,0** | **11,5** | **11,7** | **10,7** | **11,0** | **11,5** | | **10,5** | **10,8** | **11,0** |
| **д** | **11,2** | **11,5** | **12,0** | **11,0** | **11,3** | **11,7** | | **10,8** | **11,0** | **11,5** |
| **№** | **КЛАСС / ОЦЕНКА**  **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** | | **8кл.** | | | **9кл.** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | | **«3»** |
| **1** | **БЕГ 30м(2-4);60м(5-9);100м(10-11)** | **М** | **9,0** | **9,8** | **10,5** | **8,8** | **9,6** | | **10,0** |
| **д** | **9,8** | **10,5** | **10,7** | **9,6** | **10,3** | | **10,5** |
| **2** | **БЕГ 1000м.** | **м** | **3.53** | **4.16** | **4.28** | **3.53** | **4.16** | | **4.28** |
| **д** | **4.39** | **4.58** | **5.11** | **4.39** | **4.58** | | **5.11** |
| **3** | **БЕГ 1500м(6-7);2000м(5,8,9),(д-10,11);3000м(Ю-10,11)** | **м** | **10.00** | **10.40** | **11.4** | **9.20** | **10.00** | | **11.0** |
| **д** | **11.00** | **12.40** | **13.5** | **10.2** | **12.00** | | **13.0** |
| **4** | **ПОДТЯГИВАНИЕ**  **(Д-в висе лёжа)** | **м** | **9** | **7** | **5** | **10** | **8** | | **6** |
| **д** | **19** | **16** | **14** | **20** | **15** | | **10** |
| **5** | **СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА.** | **М** | **22** | **18** | **13** | **25** | **20** | | **14** |
| **д** | **13** | **11** | **9** | **14** | **12** | | **10** |
| **6** | **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.** | **М** | **180** | **160** | **150** | **190** | **170** | | **160** |
| **д** | **170** | **155** | **140** | **175** | **160** | | **145** |
| **7** | **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.** | **М** | **410** | **370** | **310** | **430** | **380** | | **330** |
| **д** | **360** | **310** | **260** | **370** | **330** | | **290** |
| **8** | **ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.** | **М** | **130** | **120** | **110** | **130** | **125** | | **110** |
| **д** | **115** | **105** | **95** | **115** | **110** | | **100** |
| **9** | **МЕТАНИЕ М/МЯЧА;**  **ГРАНАТЫ (10-11).** | **М** | **42** | **37** | **28** | **45** | **40** | | **31** |
| **д** | **25** | **21** | **17** | **28** | **23** | | **18** |
| **10** | **ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА.** | **М** | **25** | **20** | **15** | **27** | **22** | | **17** |
| **д** | **17** | **12** | **9** | **20** | **15** | | **10** |
| **11** | **ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ЗА 1мин.** | **М** | **105** | **80** | **60** | **110** | **90** | | **80** |
| **д** | **115** | **80** | **50** | **120** | **100** | | **80** |
| **12** | **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4×9м.** | **м** | **10,2** | **10,5** | **10,9** | **9,9** | **10,2** | | **10,5** |
| **д** | **10,6** | **19,9** | **11,3** | **10,4** | **10,8** | | **11,0** |
| **№** | **КЛАСС / ОЦЕНКА**  **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** | | **10кл.** | | | **11кл.** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | | **«3»** |
| **1** | **БЕГ 30м(2-4);60м(5-9);100м(10-11)** | **М** | **14,5** | **14,9** | **15,5** | **14,2** | **14,5** | | **15,0** |
| **д** | **16,5** | **17,0** | **17,8** | **16,0** | **16,5** | | **17,0** |
| **2** | **БЕГ 1000м.** | **м** | **3.36** | **3.44** | **3.53** | **3.30** | **3.36** | | **3.40** |
| **д** | **4.25** | **4.31** | **4.39** | **4.19** | **4.25** | | **4.31** |
| **3** | **БЕГ 1500м(6-7);2000м(5,8,9),(д-10,11);3000м(Ю-10,11)** | **м** | **15.00** | **16.00** | **17.0** | **13.0** | **15.00** | | **16.3** |
| **д** | **10.10** | **11.40** | **12.4** | **10.0** | **11.30** | | **12.2** |
| **4** | **ПОДТЯГИВАНИЕ**  **(Д-в висе лёжа)** | **м** | **11** | **9** | **7** | **12** | **10** | | **8** |
| **д** | **21** | **17** | **12** | **22** | **18** | | **15** |
| **5** | **СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА.** | **М** | **30** | **22** | **15** | **35** | **25** | | **15** |
| **д** | **15** | **13** | **11** | **16** | **14** | | **12** |
| **6** | **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.** | **М** | **210** | **200** | **180** | **230** | **220** | | **210** |
| **д** | **180** | **165** | **150** | **190** | **170** | | **155** |
| **7** | **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.** | **М** | **440** | **400** | **340** | **460** | **420** | | **370** |
| **д** | **375** | **340** | **300** | **380** | **340** | | **310** |
| **8** | **ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.** | **М** | **135** | **130** | **115** | **140** | **135** | | **120** |
| **д** | **120** | **150** | **105** | **120** | **115** | | **105** |
| **9** | **МЕТАНИЕ М/МЯЧА;**  **ГРАНАТЫ (10-11).** | **М** | **32** | **26** | **22** | **38** | **32** | | **26** |
| **д** | **18** | **13** | **11** | **23** | **18** | | **12** |
| **10** | **ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА.** | **М** | **30** | **25** | **20** | **35** | **30** | | **25** |
| **д** | **22** | **17** | **13** | **25** | **20** | | **15** |
| **11** | **ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ЗА 1мин.** | **М** | **115** | **100** | **90** | **120** | **110** | | **100** |
| **д** | **125** | **115** | **110** | **130** | **120** | | **110** |
| **12** | **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4×9м.** | **м** | **9,7** | **9,9** | **10,2** | **9,5** | **9,7** | | **9,9** |
| **д** | **10,3** | **10,9** | **11,2** | **10,2** | **10,8** | | **11,2** |