**Примерные показатели двигательной подготовленности**

**(7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п.п.** | ***Контрольные упражнения*** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1.** | **Бег 30м(с)** | **4.8** | **5.2** | **5.6** | **4.9** | **5.4** | **6.1** |
| **2.** | **Бег60м(с)** | **8.9** | **9.4** | **10.1** | **10.0** | **10.4** | **10.8** |
| **3.** | **Челночный бег 6х10м(с)** | **16.7** | **17.7** | **18.7** | **17.8** | **19.0** | **20.2** |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **195** | **185** | **170** | **170** | **160** | **150** |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **380** | **350** | **290** | **350** | **300** | **240** |
| **6.** | **Подтягивание на высокой (мал.), низкой (дев.) перекладине(раз).** | **8** | **6** | **4** | **19** | **15** | **11** |
| **7.** | **Бег 1000м** | **4.20** | **4.50** | **5.40** | **4.40** | **5.20** | **6.00** |
| **8.** | **Бег 2000м** | **8.30** | **9.30** | **10.30** | **10.40** | **11.30** | **12.20** |
| **9.** | **Метание мяча 150г (м).** | **39** | **31** | **23** | **26** | **19** | **16** |
| **10.** | **Прыжок в высоту(см)** | **125** | **115** | **100** | **110** | **100** | **90** |
| **11.** | **Плавание 50м(мин. сек.)** | **0.50** | **Без учёта времени**  **50м 25 м** | | **1.07** | **Без учёта времени**  **50 м 25м** | |
| **12.** | **Бег на лыжах 3 км (мин. сек.)** | **16.00** | **16.40** | **17.40** | **20.30** | **21.30** | **22.30** |
| **13.** | **Поднимание ног до угла 90\*из виса на гимнастической стенке (раз).**  **Угол в упоре на брусьях (сек).** | **4** | **2** | **1** | **15** | **11** | **8** |

**Примерные показатели двигательной подготовленности**

**(8 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п.п** | ***Контрольные упражнения*** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **4.6** | **5.0** | **5.4** | **4.8** | **5.2** | **5.6** |
| **2** | **Бег 60 м (сек)** | **8.6** | **9.3** | **10.0** | **9.7** | **10.1** | **10.5** |
| **3** | **Челночный бег 6 х10м (сек)** | **16.2** | **17.2** | **18.2** | **17.7** | **18.9** | **20.1** |
| **4** | **Бег 300 м(сек).** | **55.0** | **1..00** | **1.05** | **58.0** | **1.05** | **1.10** |
| **5** | **Прыжок в длину с места (см)** | **205** | **190** | **175** | **175** | **165** | **155** |
| **6** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **410** | **370** | **310** | **360** | **310** | **260** |
| **7** | **Подтягивание на высокой (мал)**  **низкой(дев.) перекладине** | **11** | **8** | **5** |  |  |  |
| **8** | **Поднимание ног до угла 90\* из виса на гимнастической стенке (раз)**  **Угол в упоре на брусьях (раз)** | **6.0** | **4.0** | **1.0** | **18** | **14** | **10** |
| **9** | **Метание мяча 150г (м)** | **42** | **37** | **28** | **27** | **21** | **19** |
| **10** | **Прыжок в высоту (см)** | **130** | **120** | **105** | **115** | **105** | **95** |
| **11** | **Бег 1000м (мин. сек.)** | **4.05** | **4.40** | **5.30** | **4.40** | **5.20** | **6.00** |
| **12** | **Бег 2000 м ( мин. сек.)** | **8.10** | **9.10** | **10.10** | **10.15** | **11.00** | **11.55** |
| **13** | **Плавание 50м (мин. сек.)** | **0.47** | **Без учёта времени**  **50м 25м** | | **1.06** | **Без учёта времени**  **50м 25м** | |
| **14** | **Бег не лыжах 3000м(мин. сек.)** | **15.30** | **16.00** | **17.00** | **19.30** | **20.00** | **21.30** |

**Примерные показатели двигательной подготовленности**

**(6 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п. п.** | ***Контрольные упражнения*** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег30м (с)** | **5.4** | **5.9** | **6.7** | **5.5** | **6.2** | **6.9** |
| **2** | **Бег 60 (с)** | **9.8** | **10.3** | **10.8** | **10.0** | **10.5** | **11.1** |
| **3** | **Челночный бег**  **4х10м (с)** | **10.0** | **11.4** | **11.9** | **11.2** | **11.7** | **12.2** |
| **4** | **Бег 300м (мин. с)** | **100** | **105** | **110** | **105** | **110** | **115** |
| **5** | **Прыжок в длину с места (см)** | **175** | **165** | **155** | **165** | **155** | **150** |
| **6** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **360** | **330** | **270** | **330** | **280** | **230** |
| **7** | **Подтягивание на высокой (мал.)**  **Низкой (дев.\_ перекладине (раз).** | **6** | **4** | **2** | **16** | **12** | **10** |
| **8** | **Поднимание ног до угла 90\* в висе на гимнастической стенке(раз)**  **Угол в упоре на брусьях(с0** | **5** | **3** | **1** | **15** | **11** | **8** |
| **9** | **Прыжок в высоту (см)** | **115** | **110** | **90** | **110** | **100** | **85** |
| **10** | **Бег 1000м (мин. с.)** | **4.30** | **5.00** | **5.50** | **5.00** | **5.40** | **6.20** |
| **11** | **Бег 1500м (мин. с.)** | **8.00** | **8.30** | **9.00** | **8.30** | **9.00** | **9.30** |
| **12** | **Плавание 50 м (с)** | **1.00** |  |  | **1.10** |  |  |
| **13** | **Бег на лыжах 2000м (мин .с.)** | **12.30** | **13.00** | **14.00** | **13.00** | **13.20** | **14.00** |
| **14** | **Метание мяча 150 г (м)** | **36** | **29** | **21** | **23** | **18** | **15** |