**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 2-го класса (8–9 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 135 | 125 | 135 | 125 | 115 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 4 | 3 | 2 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 13 | 10 | 7 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 18 | 15 | 12 | 16 | 13 | 10 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +8 | +7 | +5 | +10 | +8 | +6 |
| Бег на 1000 м, мин., сек. | 5.50 | 6.10 | 6.30 | 6.05 | 6.25 | 6.45 |

*Таблица 2*