

МОУ «Калитинская СОШ» - физическая культура

2 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
Бег 60 метров	11.4	12.0	12.6	11.6	12.2	13.0
Бег 1000 метров	4.50	5.20	6.10	5.20	6.10	6.30
Бег 1500 метров	Без учета времени					
Бег 2000 метров	Без учета времени (весна)					
Ч/б 4*9	11.4	11.6	11.8	11.7	12.0	12.4
Ч/б 3*10	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
Прыжок в длину с места	140	125	105	130	120	100
Прыжок в длину с разбега	260	220	180	220	180	140
Прыжок в высоту с разбега	90	80	70	85	80	70
Прыжки на скакалке 20 сек.	36	34	32	38	36	34
Бросок набивного мяча 1 кг.	2.50	1.00-2.49	0.50-0.99	2.00	1.00-1.99	0.50-0.99
Метание мяча 150 гр.	20	15	11	10	8	5
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	3	2	1	10	5	3
Вис на высокой перекладине	10	8	6	8	6	3
Сгибание, разгибание рук в упоре	10	7	5	8	6	3
Лазание по канату с помощью ног	Техника					
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	26	20	26	24	18
Наклон туловища из положения сидя	8	4	2	11	8	5
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	8.00	9.00	10.00	8.30	9.30	10.30
Бег на лыжах 2 км.	Без учета времени					