

МОУ «Калитинская СОШ» - физическая культура

3 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.5	6.0	7.0	5.8	6.3	7.2
Бег 60 метров	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
Бег 1000 метров	4.40	5.10	6.00	5.10	6.00	6.20
Бег 1500 метров	Без учета времени					
Бег 2000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	11.2	11.4	11.6	11.5	11.8	12.2
Ч/б 3*10	9.4	9.9	10.4	9.8	10.3	10.8
Прыжок в длину с места	150	135	115	140	130	110
Прыжок в длину с разбега	280	240	200	240	200	160
Прыжок в высоту с разбега	95	85	75	90	85	75
Прыжки на скакалке 20 сек.	40	38	36	42	40	38
Бросок набивного мяча 1 кг.	3.00	1.50-2.99	1.00-1.49	2.50	1.00-2.49	0.50-0.99
Метание мяча 150 гр.	22	17	13	12	10	7
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	4	2	1	13	8	6
Вис на высокой перекладине	12	10	9	10	8	5
Сгибание, разгибание рук в упоре	12	10	6	10	6	3
Лазание по канату с помощью ног	3	2	1	Техника		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	34	30	24	28	26	20
Наклон туловища из положения сидя	9	5	3	12	9	6
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	7.30	8.30	9.30	8.00	9.00	10.00
Бег на лыжах 2 км.	Без учета времени					
Бег на лыжах 3 км.	Без учета времени					