

**МОУ «Калитинская СОШ» - физическая культура**

**4 класс**

Контрольные упражнения	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.4	5.9	6.7	5.5	6.0	6.9
Бег 60 метров	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
Бег 1000 метров	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Бег 1500 метров	8.40	9.00	9.20	Без учета времени		
Бег 2000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	11.0	11.2	11.4	11.3	11.6	12.0
Ч/б 3*10	8.9	9.4	9.9	9.4	9.9	10.4
Прыжок в длину с места	160	145	125	150	140	120
Прыжок в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту с разбега	100	90	80	95	90	80
Прыжки на скакалке 20 сек.	42	40	38	44	42	40
Бросок набивного мяча 1 кг.	3.50	2.00-2.49	1.00-1.99	3.00	1.50-2.99	1.00-1.49
Метание мяча 150 гр.	27	22	18	17	15	12
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	5	3	2	14	9	7
Вис на высокой перекладине	16	14	12	13	11	8
Сгибание, разгибание рук в упоре	14	12	8	12	8	4
Лазание по канату с помощью ног	4	3	2	3	2,5	2
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	36	32	26	30	28	22
Наклон туловища из положения сидя	10	6	4	13	10	7
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10	7.30	8.00	8.30
Бег на лыжах 2 км.	14.50	15.20	16.30	15.30	16.40	17.10
Бег на лыжах 3 км.	Без учета времени					