

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

**5 класс**

Контрольные упражнения	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Бег 60 метров	10.0	10.5	11.2	10.4	11.0	11.4
Бег 1000 метров	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Бег 1500 метров	8.30	8.50	9.10	9.10	9.20	9.40
Бег 2000 метров	Без учета времени					
Бег 3000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	10.9	11.1	11.3	11.2	11.5	11.9
Ч/б 3*10	8.7	9.2	9.7	9.1	9.6	10.1
Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80
Прыжки на скакалке 20 сек.	44	42	40	46	44	42
Бросок набивного мяча 1 кг.	4.00	2.50-3.99	1.50-2.49	3.50	2.00-3.49	1.00-1.99
Метание мяча 150 гр.	34	27	20	21	18	14
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	6	4	2	16	13	7
Вис на высокой перекладине	20	16	13	16	14	10
Сгибание, разгибание рук в упоре	15	12	8	13	7	5
Лазание по канату с помощью ног	4	3	2	Техника выполнения		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	34	28	32	30	23
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.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.45	8.10
Бег на лыжах 2 км.	14.20	14.45	15.00	14.50	15.20	15.50
Бег на лыжах 3 км.	Без учета времени					