

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

**6 класс**

Контрольные упражнения	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5
Бег 60 метров	9.8	10.6	11.1	10.0	10.7	11.3
Бег 1000 метров	4.10	4.20	4.40	4.30	4.50	5.20
Бег 1500 метров	7.30	7.50	8.10	8.10	8.20	8.40
Бег 2000 метров	10.10	11.00	12.00	Без учета времени		
Бег 3000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	10.2	10.6	11.0	10.6	11.0	11.4
Ч/б 3*10	8.4	8.8	9.2	9.0	9.5	10.0
Прыжок в длину с места	175	165	145	165	155	140
Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	280	240
Прыжок в высоту с разбега	115	110	90	110	100	85
Прыжки на скакалке 20 сек.	48	46	44	50	48	46
Бросок набивного мяча 1 кг.	4.50	2.50-4.99	1.50-2.49	3.50	2.00-3.49	1.50-1.99
Метание мяча 150 гр.	36	30	24	23	18	15
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	7	5	4	15	12	8
Вис на высокой перекладине	24	20	16	21	18	14
Сгибание, разгибание рук в упоре	18	16	12	12	9	7
Лазание по канату с помощью ног	4	3	2	Техника выполнения		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	30	35	30	25
Наклон туловища из положения сидя	8	4	3	12	8	5
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	6.00	6.30	7.10	6.30	7.15	7.40
Бег на лыжах 2 км.	14.00	14.25	14.50	14.30	15.10	15.40
Бег на лыжах 3 км.	Без учета времени					