**Контрольные тесты – упражнения**

**V класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 6,2 | 6,1 | 5,6 | 6,6 | 6,5 | 5,8 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 120 | 134 | 157 | 114 | 127 | 150 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8,20 | 8,00 | 7,50 | 8,50 | 8,30 | 8,10 |
| 5.Сила кисти(кг) | 14,0 | 17,0 | 21,0 | 11,0 | 13,0 | 19,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м(сек) | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 12,0 | 11,8 | 11,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 26 | 32 | 38 | 18 | 24 | 28 |
| 8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 12 |
| 9.Наклон вперед из положения сидя(+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 55 | 60 | 70 | 30 | 50 | 100 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,4 | 10,8 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,30 | 8,10 | 7,50 | 9,00 | 8,30 | 8,10 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 220 | 260 | 300 | 180 | 220 | 260 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 80 | 90 | 100 | 80 | 90 | 95 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 18 | 27 | 29 | 12 | 15 | 17 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 1 км. | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |

**Контрольные тесты – упражнения**

**VI класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 6,0 | 5,9 | 5,4 | 6,2 | 6,1 | 5,6 |
| 2.Прыжок в длину с места(см) | 130 | 143 | 166 | 125 | 138 | 161 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 305 | 350 | 430 | 315 | 355 | 425 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| 5.Сила кисти(кг) | 16,0 | 19,0 | 25,0 | 14,0 | 17,0 | 24,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м(сек) | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 12,0 | 11,6 | 11,0 |
| 7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 30 | 36 | 40 | 20 | 28 | 30 |
| 8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | 6 | 9 | 14 | 7 | 10 | 14 |
| 9.Наклон вперед из положения,сидя(+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 70 | 80 | 90 | 40 | 60 | 100 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,4 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 260 | 300 | 320 | 220 | 260 | 300 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 85 | 100 | 110 | 80 | 95 | 105 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 18 | 25 | 30 | 14 | 17 | 20 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

**Контрольные тесты – упражнения**

**VII класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,2 | 6,1 | 6,0 | 5,5 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 137 | 152 | 177 | 134 | 147 | 170 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 390 | 415 | 455 | 345 | 395 | 475 |
| 4.Бег 1500 м (мин, сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 5.Сила кисти (кг) | 17,0 | 22,0 | 28,0 | 18,0 | 22,0 | 28,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 11,5 | 11,0 | 10,8 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 40 | 45 | 25 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 7 | 11 | 15 | 11 | 15 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 5,0 | 8,0 | 10,0 | 6,0 | 9,0 | 13,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 85 | 95 | 100 | 45 | 70 | 100 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,6 | 10,3 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 310 | 340 | 230 | 270 | 310 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 90 | 105 | 110 | 85 | 95 | 105 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 21 | 27 | 34 | 15 | 18 | 23 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

**Контрольные тесты – упражнения**

**VIII класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,6 | 5,5 | 5,0 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 141 | 158 | 185 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 360 | 435 | 565 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 5.Сила кисти (кг) | 22,0 | 25,0 | 34,0 | 21,0 | 25,0 | 31,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 11,5 | 11,0 | 10,6 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 40 | 48 | 20 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 9 | 13 | 16 | 12 | 16 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 16,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 100 | 105 | 110 | 50 | 80 | 125 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 11,0 | 10,2 | 9,6 | 11,2 | 10,4 | 10,0 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 340 | 380 | 240 | 300 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 95 | 105 | 115 | 90 | 100 | 110 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 24 | 33 | 38 | 17 | 20 | 25 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 20,00 | 19,00 | 18,00 | 23,00 | 21,00 | 20,00 |

**Контрольные тесты – упражнения**

**IХ класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,4 | 4,9 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 430 | 530 | 695 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,00 | 10,00 | 9,20 | 13,00 | 12,00 | 10,20 |
| 5.Сила кисти (кг) | 29,0 | 35,0 | 47,0 | 24,0 | 28,0 | 34,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 11 | 15 | 20 | 4 | 8 | 14 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 14,0 | 18,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 110 | 115 | 120 | 60 | 90 | 130 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,8 | 10,2 | 9,8 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 100 | 110 | 120 | 90 | 100 | 115 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 19,00 | 19,00 | 17,30 | 21,30 | 20,00 | 19,30 |