*Приложение 2:*

*контрольные тесты, упражнения 5 – 7 классы*

*Таблица 1*

**5 класс**

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 60 м.** | 10,4 и меньше | 10,5 – 11,6 | 11,7 и больше | 10,0 и меньше | 10,1 – 11,1 | 11,2 и больше |
| **Бег 300 м.** | 1,07 и меньше | 1,08 – 1,21 | 1,22 и больше | 1,00 и меньше | 1,01 – 1,17 | 1,18 и больше |
| **Бег 1000 м.** | 5,20 и меньше | 5,21 – 7,20 | 7,21 и больше | 4,45 и меньше | 4,46 – 6,45 | 6,46 и больше |
| **Прыжок в длину с разбега.** | 300 и больше | 299 - 221 | 220 и меньше | 340 и больше | 339 - 261 | 260 и меньше |
| **Прыжок в высоту с разбега.** | 105 и больше | 104 - 81 | 80 и меньше | 110 и больше | 111 - 86 | 85 и меньше |
| **Метание мяча (150 г.)** | 21 и больше | 20 - 15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33 - 21 | 20 и меньше |

*Таблица 2*

**5 класс**

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 30 м.** | 5,4 и меньше | 5,5 – 6,2 | 6,3 и больше | 5,3 и меньше | 5,4 – 6,1 | 6,2 и больше |
| **Челночный бег 3×10 м.** | 8,6 и меньше | 8,7 – 9,0 | 9,1 и больше | 8,2 и меньше | 8,3 – 8,5 | 8,6 и больше |
| **Прыжок в длину с места.** | 164 и больше е | 163 – 125 | 124 и меньше | 179 и больше е | 178 – 135 | 134 и меньше |
| **Прыжки через скакалку в 1 мин.** | 110 и больше | 109 - 91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89 - 71 | 70 и меньше |
| **Поднимание туловища за 30 сек.** | 16 и больше | 15 - 10 | 9 и меньше | 22 и больше | 22 - 12 | 11 и меньше |
| **Подтягивание (девочки из положения лежа)** | 14 и больше | 13 - 6 | 5 и меньше | 8 и  больше | 7 - 4 | 3 и меньше |

*Таблица 3*

**6 класс**

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 60 м.** | 10,2 и меньше | 10,3 – 11,4 | 11,5 и больше | 9,7 и меньше | 9,8 – 10,9 | 11,0 и больше |
| **Бег 300 м.** | 1,05 и меньше | 1,06 – 1,19 | 1,20 и больше | 0,59 и меньше | 1,00 – 1,14 | 1,15 и больше |
| **Бег 1000 м.** | 5,10 и меньше | 5,11 – 7,10 | 7,11 и больше | 4,30 и меньше | 4,31 – 6,30 | 6,31 и больше |
| **Бег 1500 м.** | 8,15 и меньше | 8,16 – 8,49 | 8,50 и больше | 7,40 и меньше | 7,41 – 8,15 | 8,16 и больше |
| **Прыжок в длину с разбега.** | 330 и больше | 329 - 231 | 230 и меньше | 360 и больше | 359 - 271 | 270 и меньше |
| **Прыжок в высоту с разбега.** | 110 и больше | 109 - 86 | 85 и меньше | 115 и больше | 114 - 91 | 90 и меньше |
| **Метание мяча (150 г.)** | 23 и больше | 22 - 16 | 15 и меньше | 38 и больше | 37 - 22 | 21 и меньше |

*Таблица 4*

**6 класс**

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 30 м.** | 5,3 и меньше | 5,4 – 6,0 | 6,1 и больше | 5,2 и меньше | 5,3 – 5,9 | 6,0 и больше |
| **Челночный бег 3×10 м.** | 8,4 и меньше | 8,5 – 8,9 | 9,0 и больше | 8,0 и меньше | 8,1 – 8,5 | 8,6 и больше |
| **Прыжок в длину с места.** | 179 и больше е | 163 – 125 | 124 и меньше | 184 и больше е | 183 – 145 | 144 и меньше |
| **Прыжки через скакалку в 1 мин.** | 115 и больше | 114 - 96 | 95 и меньше | 105 и больше | 104 - 85 | 84 и меньше |
| **Поднимание туловища за 30 сек.** | 17 и больше | 16 - 11 | 10 и меньше | 23 и больше | 22 - 13 | 12 и меньше |
| **Подтягивание (девочки из положения лежа)** | 15 и больше | 14 - 7 | 6 и меньше | 9 и  больше | 8 - 5 | 4 и меньше |

*Таблица 5*

**7 класс**

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 60 м.** | 9,8 и меньше | 9,9 – 11,0 | 11,1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5 – 10,6 | 10,7 и больше |
| **Бег 300 м.** | 1,01 и меньше | 1,02 – 1,15 | 1,16 и больше | 0,56 и меньше | 0,57 – 1,14 | 1,11 и больше |
| **Бег 1000 м.** | 5,00 и меньше | 5,01 – 7,00 | 7,01 и больше | 4,20 и меньше | 4,21 – 6,15 | 6,16 и больше |
| **Бег 1500 м.** | 7,30 и меньше | 7,31 – 8,30 | 8,29 и больше | 7,00 и меньше | 7,01 – 7,50 | 7,51 и больше |
| **Прыжок в длину с разбега.** | 350 и больше | 349 - 241 | 240 и меньше | 380 и больше | 379 - 291 | 290 и меньше |
| **Прыжок в высоту с разбега.** | 115 и больше | 114 - 91 | 90 и меньше | 125 и больше | 124 - 101 | 100 и меньше |
| **Метание мяча (150 г.)** | 26 и больше | 25 - 18 | 17 и меньше | 39 и больше | 38 - 26 | 25 и меньше |

*Таблица 6*

**7 класс**

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 30 м.** | 5,2 и меньше | 5,3 – 5,9 | 6,0 и больше | 5,0 и меньше | 5,1 – 5,8 | 5,9 и больше |
| **Челночный бег 3×10 м.** | 8,2 и меньше | 8,3 – 8,7 | 8,8 и больше | 7,8 и меньше | 7,9 – 8,3 | 8,4 и больше |
| **Прыжок в длину с места.** | 182 и больше е | 181 – 145 | 144 и меньше | 195 и больше е | 194 – 160 | 159 и меньше |
| **Прыжки через скакалку в 1 мин.** | 120 и больше | 119 - 105 | 104 и меньше | 105 и больше | 104 - 95 | 94 и меньше |
| **Поднимание туловища за 30 сек.** | 18 и больше | 17 - 12 | 11 и меньше | 24 и больше | 23 - 14 | 13 и меньше |
| **Подтягивание (девочки из положения лежа)** | 16 и больше | 15 - 8 | 7 и меньше | 10 и  больше | 9 - 6 | 5 и меньше |