*Приложение 3:*

*контрольные тесты, упражнения 8 – 9 классы*

*Таблица 1*

**8 класс**

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 60 м.** | 9,6 и меньше | 9,7 – 10,7 | 10,8 и больше | 9,2 и меньше | 9,3 – 10,4 | 10,5 и меньше |
| **Бег 1000 м.** | 4,35 и меньше | 4,36 – 5,39 | 5,40 и больше | 4,15 и меньше | 4,16 – 5,19 | 5,20 и больше |
| **Бег 1500 м.** | 7,20 и меньше | 7,21 – 8,19 | 8,20 и больше | 6,50 и меньше | 6,51 – 7,49 | 7,50 и больше |
| **Бег 2000 м.** | 11,00 и меньше | 11,01 - 13,29 | 13,30 и больше | 10,00 и меньше | 10,01 – 11,29 | 11,30 и больше |
| **Прыжок в длину с разбега.** | 360 и больше | 359 - 259 | 260 и меньше | 410 и больше | 409 - 311 | 310 и меньше |
| **Прыжок в высоту с разбега.** | 115 и больше | 114 - 96 | 95 и меньше | 130 и больше | 129 - 106 | 105 и меньше |
| **Метание мяча (150 г.)** | 27 и больше | 26 - 18 | 17 и меньше | 42 и больше | 43 - 29 | 28 и меньше |

*Таблица 2*

**8 класс**

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 30 м.** | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,9 | 6,0 и больше | 4,7 и меньше | 4,8 – 5,7 | 5,8 и больше |
| **Челночный бег 3×10 м.** | 8,6 и меньше | 8,7 – 9,8 | 9,9 и больше | 8,0 и меньше | 8,1 – 9,0 | 9,1 и больше |
| **Прыжок в длину с места.** | 185 и больше е | 184 – 151 | 150 и меньше | 200 и больше е | 201 – 166 | 165 и меньше |
| **Прыжки через скакалку в 1 мин.** | 125 и больше | 124 - 111 | 110 и меньше | 110 и больше | 111 - 101 | 100 и меньше |
| **Поднимание туловища за 30 сек.** | 19 и больше | 20 - 13 | 12 и меньше | 25 и больше | 24 - 15 | 14 и меньше |
| **Подтягивание (девушки из положения лежа)** | 17 и больше | 16 - 9 | 8 и меньше | 9 и  больше | 8 - 6 | 5 и меньше |

*Таблица 3*

**9 класс**

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 60 м.** | 9,4 и меньше | 9,5 – 10,6 | 10,5 и больше | 9,0 и меньше | 9,1 – 10,01 | 10,0 и меньше |
| **Бег 1000 м.** | 4,30 и меньше | 4,31 – 5,36 | 5,35 и больше | 4,10 и меньше | 4,11 – 5,16 | 5,15 и больше |
| **Бег 2000 м.** | 10,20 и меньше | 10,21 - 13,01 | 13,00 и больше | 9,20 и меньше | 9,21 – 10,59 | 11,00 и больше |
| **Прыжок в длину с разбега.** | 370 и больше | 369 - 289 | 290 и меньше | 430 и больше | 429 - 329 | 330 и меньше |
| **Прыжок в высоту с разбега.** | 115 и больше | 114 - 99 | 100 и меньше | 130 и больше | 129 - 109 | 110 и меньше |
| **Метание мяча (150 г.)** | 28 и больше | 27 - 19 | 18 и меньше | 45 и больше | 44 - 30 | 31 и меньше |

*Таблица 4*

**9 класс**

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценки**  **Упражнения** | **Девушки** | | | **Юноши** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **Бег 30 м.** | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,9 | 6,0 и больше | 4,6 и меньше | 4,7 – 5,7 | 5,6 и больше |
| **Челночный бег 3×10 м.** | 8,5 и меньше | 8,6 – 9,8 | 9,7 и больше | 7,8 и меньше | 7,9 – 8,9 | 9,0 и больше |
| **Прыжок в длину с места.** | 190 и больше е | 189 – 151 | 150 и меньше | 210 и больше е | 209 – 166 | 165 и меньше |
| **Прыжки через скакалку в 1 мин.** | 130 и больше | 129 - 114 | 115 и меньше | 115 и больше | 114 - 104 | 105 и меньше |
| **Поднимание туловища за 30 сек.** | 20 и больше | 19 - 14 | 13 и меньше | 26 и больше | 25 - 16 | 15 и меньше |
| **Подтягивание (девушки из положения лежа)** | 20 и больше | 19 -11 | 10 и меньше | 10 и  больше | 9 - 8 | 7 и меньше |