

## 6 класс

### Учебные материалы

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                                                    | Мальчики          |       |       | Девочки |       |       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|          |                                                                           | «5»               | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1        | Бег 60 м, сек                                                             | 9,6               | 10,3  | 11,1  | 10,1    | 10,5  | 11,2  |
| 2        | Прыжки в длину, см                                                        | 370               | 340   | 280   | 340     | 290   | 235   |
| 3        | Прыжки в высоту, см                                                       | 115               | 110   | 90    | 110     | 100   | 85    |
| 4        | Метание мяча 150 г, м                                                     | 37                | 31    | 21    | 26      | 19    | 15    |
| 5        | Бег, мин., сек.<br>1500 м<br>2000 м                                       | 6.40              | 7.30  | 8.11  | 7.30    | 8.11  | 9.00  |
| 6        | Бег на лыжах, мин., сек.<br>2 км, классический ход<br>3 км, свободный ход | без учета времени |       |       |         |       |       |
|          |                                                                           | 12.10             | 13.10 | 14.30 | 13.30   | 14.10 | 15.10 |
|          |                                                                           | без учета времени |       |       |         |       |       |
| 7        | Плавание 50 м, мин., сек.                                                 | 49.0              | 1.00  | 1.20  | 53.0    | 1.09  | 1.30  |

### Примерные показатели двигательной подготовленности

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                                                                                                            | Сентябрь |      |      |         |      |      | Апрель   |      |      |         |      |      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|----------|------|------|---------|------|------|
|          |                                                                                                                                   | Мальчики |      |      | Девочки |      |      | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|          |                                                                                                                                   | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1        | Бег 30 м со старта, сек.                                                                                                          | 5,4      | 5,7  | 6,2  | 5,7     | 5,9  | 6,2  | 5,3      | 5,7  | 6,1  | 5,6     | 5,8  | 6,1  |
| 2        | Бег 30 м с хода, сек.                                                                                                             | 4,4      | 4,7  | 5,1  | 4,6     | 4,8  | 5,2  | 4,3      | 4,6  | 5,0  | 4,5     | 4,7  | 5,1  |
| 3        | Прыжок в длину с места, см                                                                                                        | 175      | 155  | 132  | 160     | 145  | 135  | 180      | 160  | 135  | 165     | 150  | 135  |
| 4        | Прыжок вверх с места, см                                                                                                          | 43       | 38   | 31   | 37      | 31   | 25   | 44       | 39   | 33   | 38      | 32   | 26   |
| 5        | Метание набивного мяча<br>весом 1 кг двумя руками<br>из-за головы из положения<br>сидя на полу, см                                | 520      | 450  | 365  | 480     | 430  | 390  | 545      | 490  | 365  | 505     | 460  | 390  |
| 6        | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа, раз                                                                                    | 22       | 15   | 3    | 14      | 10   | 1    | 23       | 16   | 4    | 15      | 11   | 1    |
| 7        | Сгибание и разгибание<br>туловища из исходного<br>положения лежа на спине<br>руки вверх, в сед углом<br>руки вперед, раз за 1 мин | 42       | 37   | 30   | 32      | 27   | 22   | 45       | 40   | 30   | 35      | 30   | 25   |
| 8        | Присед на одной, раз                                                                                                              | 17       | 8    | 5    | 8       | 5    | 1    | 18       | 9    | 6    | 9       | 5    | 1    |
| 9        | Подтягивание:<br>-на высокой перекладине,<br>раз<br>-на низкой перекладине,<br>раз                                                | 8        | 6    | 3    | 18      | 16   | 8    | 9        | 7    | 4    | 19      | 17   | 9    |
| 10       | Бег 500 м, мин., сек.                                                                                                             | 1.55     | 2.08 | 2.27 | 2.10    | 2.30 | 3.00 | 1.50     | 2.05 | 2.25 | 2.05    | 2.25 | 2.55 |
| 11       | Шестиминутный бег, м                                                                                                              | 1325     | 1175 | 1075 | 1200    | 1100 | 1000 | 1350     | 1200 | 1100 | 1225    | 1125 | 1025 |
| 12       | Наклон вперед из<br>исходного положения сидя,<br>см                                                                               | 9        | 5    | 2    | 15      | 9    | 4    | 10       | 6    | 2    | 16      | 9    | 5    |