**Требования к уровню подготовленности учащихся по предмету 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | | Девочки | | | | |
| **«5»** | | **«4»** | **«3»** | **«5»** | | **«4»** | | **«3»** |
| Бег 100 м.,с | **14.4** | **14.8** | | **15.5** | **16.5** | **17.2** | | **18.2** | |
| Бег 3000м(2000м –д..,мин.с. | **12.40** | **13.30** | | **14.30** | **10.20** | **11.15** | | **12.10** | |
| Прыжок в длину с разбега,см | **420** | **416** | | **390** | **385** | **370** | | **360** | |
| Прыжок высоту,см. | **110** | **105** | | **100** | **100** | **95** | | **90** | |
| Метание мяча 150г.,м. | **40** | **37** | | **34** | **37** | **34** | | **30** | |
| Акробатическая комбинация | Оценка техники выполнения | | | | | | | | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса,раз | **12** | **10** | | **7** |  |  | |  | |
| Отжимание,раз | **32** | **27** | | **22** | **20** | **15** | | **10** | |
| Бег на лыжах 2км ,мин.с | **10.30** | **10.50** | | **11.20** | **12.15** | **13.00** | | **13.40** | |

**Требования к уровню подготовленности учащихся по предмету 11класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | | Девочки | | | | |
| «5» | | «4» | «3» | «5» | | «4» | | «3» |
| Бег 100 м.,с | 14.4 | 14.8 | | 15.5 | 16.5 | 17.2 | | 18.2 | |
| Бег 3000м(2000м –д..,мин.с. | 12.40 | 13.30 | | 14.30 | 10.20 | 11.15 | | 12.10 | |
| Прыжок в длину с разбега,см | 420 | 416 | | 390 | 385 | 370 | | 360 | |
| Прыжок высоту,см. | 110 | 105 | | 100 | 100 | 95 | | 90 | |
| Метание мяча 150г.,м. | 40 | 37 | | 34 | 37 | 34 | | 30 | |
| Акробатическая комбинация | Оценка техники выполнения | | | | | | | | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса,раз | 12 | 10 | | 7 |  |  | |  | |
| Отжимание,раз | 32 | 27 | | 22 | 20 | 15 | | 10 | |
| Бег на лыжах 2км ,мин.с | 10.30 | 10.50 | | 11.20 | 12.15 | 13.00 | | 13.40 | |