

**Планируемые результаты к уровню подготовки обучающихся по
программе 5 класса**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	11,0	11,4
Силовые	Прыжки в длину с места, см	150	140
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	2	-1,5
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	13	10
К выносливости	Бег 2000 м, мин	10,55	12,30
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	15,0	20,0
	Броски малого мяча на дальность, м	10	8

**Планируемые результаты к уровню подготовки обучающихся по
программе 6 класса**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	11,0	11,4
Силовые	Прыжки в длину с места, см	150	140
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	2	1,5
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	13	10
К выносливости	Бег 2000 м, мин	10,55	12,30
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	15,0	20,0
	Броски малого мяча на дальность, м	10,0	8,0

**Планируемые результаты к уровню подготовки обучающихся по
программе 7 класса**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,9
Силовые	Прыжки в длину с места, см	175	150
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	30	25

К выносливости	Бег 2000 м, мин	9,55	12,10
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	13,0	15,0
	Броски малого мяча на дальность, м	12,0	10,0

Планируемые результаты к уровню подготовки обучающихся по программе 8 класса

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжки в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча на дальность, м	12,0	10,0

Планируемые результаты к уровню подготовки обучающихся по программе 9 класса

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,9
Силовые	Прыжки в длину с места, см	175	150
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	5	4
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	30	25
К выносливости	Бег 2000 м, мин	9,55	12,10
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	12,0	14,0
	Броски малого мяча на дальность, м	12,0	10,0