**Приложение 1**

**Протокол сдачи учебного норматива по прыжкам на скакалке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И. ученика** | **Кол-во раз** | **Оценка** |
| **мальчики** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| **девочки** |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |

**Учебные нормативы для учащихся 7 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **мальчики** | **девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |

**Приложение 3**

 **Протокол сдачи контрольного упражнения по челночному бегу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И. ученика** | **Кол-во секунд** | **Оценка** |
| **мальчики** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| **девочки** |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |

# Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Координа-ционные | Челночный бег 3х10 | 1112131415 | 9.79.39.39.08.6 | 9.3-8.89.0-8.69.0-8.68.7-8.38.4-8.0 | 8.58.38.38.07.7 | 10.110.010.0 9.99.7 | 9.7-9.39.6-9.19.5-9.09.4-9.09.3-8.8 | 8.98.88.78.68.5 |