**Станция пресс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень физической подготовленности** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |

**Станция приседания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень физической подготовленности** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **оценка** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |

**Станция скакалка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень физической подготовленности** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **оценка** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |

**Станция бросок мяча**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень физической подготовленности** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **5** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |

**Карточка задание для проверки уровня индивидуального развития**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **норматив** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Прыжок на скакалке за 20 сек** |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон из положения стоя** |  |  |  |  |  |  |

**5 класс**

**Карточка задание для проверки уровня индивидуального развития**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **норматив** | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Прыжок на скакалке за 20 сек** |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжок в длину с места** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон из положения стоя** |  |  |  |  |  |  |

**6 класс**