Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 8 пгт. Атиг

**ПРИНЯТА: УТВЕРЖДЕНА:**

методическим объединением приказом директора от 24.12.2024 № 279-ОД

общих гуманитарных и

социально-экономических предметов

протокол от 23.12.2024 № 3

Демоверсия тестирования физических качеств

по Физической культуре

для проведения промежуточной аттестации

обучающихся 5-9 классов

Тестирование физических качеств

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование теста | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи ) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,2 | 9,7 | 8,6 | 9,4 | 10,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 162 | 142 | 128 | 152 | 132 | 118 |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование теста | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи ) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,7 | 8,5 | 9,2 | 8,0 | 8,9 | 9,6 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 183 | 162 | 147 | 167 | 147 | 132 |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование теста | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи ) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,7 | 8,5 | 9,2 | 8,0 | 8,9 | 9,6 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 183 | 162 | 147 | 167 | 147 | 132 |

8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование теста | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи ) | +11 | +6 | +4 | +15 | +8 | +5 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,1 | 7,7 | 8,2 | 7,9 | 8,7 | 9,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 218 | 193 | 167 | 183 | 162 | 148 |

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование теста | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи ) | +11 | +6 | +4 | +15 | +8 | +5 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,1 | 7,7 | 8,2 | 7,9 | 8,7 | 9,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 218 | 193 | 167 | 183 | 162 | 148 |

Критерии оценивания

14-15 баллов – «5»

11-13 баллов –«4»

8-13 баллов – «3»

Менее 8 баллов –«2»