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 10-11 классов

Тестирование физических качеств

10 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 ) | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |
| 2 | Бег 60 м (с) | 7,9 | 8,4 | 9,0 | 9,2 | 9,9 | 10,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 235 | 213 | 192 | 188 | 173 | 157 |

11 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 ) | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |
| 2 | Бег 60 м (с) | 7,9 | 8,4 | 9,0 | 9,2 | 9,9 | 10,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 235 | 213 | 192 | 188 | 173 | 157 |