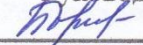


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №15 г.Балашова Саратовской области»


«Рассмотрено на заседании ШМО»

Руководитель ШМО

 / И.Н.Борщёва /
Протокол № 2 от « 2 » ноября 2018г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №15

 / Е.И. Нестерчина /
Приказ № 39 от « 6 » ноября 2018г.



Демонстрационный вариант по физической культуре для 5-9 классов

Контрольные нормативы по физической культуре характеризуют следующие основные физические качества:

- ✓ Скоростную выносливость;
- ✓ Скоростно-силовую выносливость;
- ✓ Гибкость,

что в совокупности составляет общую выносливость.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Развитие этого качества дает гарантию, что движение может выполняться длительное время с одновременным быстрым восстановлением после нагрузки (бег на средние и длинные дистанции).

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению при субмаксимальных по скорости нагрузках (спортивные игры)

Скоростно-силовая выносливость – способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера (гимнастика)

Контрольные нормативы по физической культуре для учащихся 5-9 классов

5 класс

| № п/п | Контрольное упражнение(тест) | уровень | | | | | |
|----------|---------------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин. | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 3 | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

6 класс

| № п/п | Контрольное упражнение(тест) | уровень | | | | | |
|----------|---------------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 7.9 | 8.7 | 9.0 | 8.2 | 9.1 | 9.4 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин. | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 3 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

7 класс

| № п/п | Контрольное упражнение(тест) | уровень | | | | | |
|----------|---------------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 7.2 | 7.8 | 8.1 | 8.0 | 8.8 | 9.0 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин. | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 3 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

8 класс

| № п/п | Контрольное упражнение(тест) | уровень | | | | | |
|----------|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 7.2 | 7.8 | 8.1 | 8.0 | 8.8 | 9.0 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин. | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 3 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

9 класс

| № п/п | Контрольное упражнение(тест) | уровень | | | | | |
|----------|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 7.2 | 7.8 | 8.1 | 8.0 | 8.8 | 9.0 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин. | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 3 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |