

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Итоговый ОЦЕНОЧНЫЙ ЗАЧЕТ по физической культуре 5-9 классы.

ДЕМОВЕРСИЯ

Мальчики

Девочки

Тесты физического развития	Класс	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 метров с высокого старта	5	5,1	5,8	6,4с.	5,2	6,0	6,5с.
	6	5,0	5,5	6,1	5,1	5,8	6,1
	7	4,9	5,4	5,9	5,0	5,7	6,1
	8	4,8	5,2	5,8	5,0	5,7	6,0
	9	4,6	5,0	5,6	4,9	5,7	6,0с.
Бег 60 м. с высокого старта	5	10,2с.	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
	6	9,8	10,3с	11,0	10,0	10,7с.	11,3
	7	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	8	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
	9	8,5	9,0	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 1000м.	5	4мин.30с.	5м.	5м.35с.	5м.	5м.30с.	6м.
	6	4 м20 с.	4м.50с.	5м.30с.	4м.40с.	5м.25с.	5м.50с.
	7	4м.20с.	4м.45с.	5м.25с.	4м.40с.	5м.20с.	5м.45с.
	8	4м.15с	4м.40с.	5м.20с.	4м.35с.	5м.20с.	5м.40с
	9	4м.10с	4м.35с.	5м.15с.	4м.30с.	5м.15с.	5м.35с.
Челночный бег 3x10	5	8,6с.	9,1с.	9,6с.	8,9	9,5	10,0
	6	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
	7	8,3	8,8	9,3	8,7	9,3	10,0
	8	8,0	8,6	9,1	8,6	9,2	9,9
	9	7,8	8,4	9,0	8,5с.	9,0	9,7
Прыжок в	5	180см.	160	150	175	155	140

длину с места							
	6	185см.	165	155	180	160	145
	7	190см.	175	160	185	165	150
	8	200см.	185	165	185	170	150
	9	210см.	190	170	190	170	155
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в колених 1 мин.	5	33раза	30	23	30	25	20
	6	35	30	25	32	27	22
	7	35	31	26	32	27	27
	8	36	32	27	33	27	27
	9	38	33	28	34	28	28
Подтягивание м.из виса на высокой перекладине д. из виса лежа на низкой перекладине (1м.)	5	браз	4	2	16	10	6
	6	7	5	3	16	14	6
	7	8	6	4	17	14	7
	8	9	7	5	19	15	8
	9	10	8	6	19	16	9