

**Контрольно-измерительный материал
для проведения промежуточной аттестации обучающихся 10-11 классов
по учебному предмету «Физическая культура»
(демоверсия)**

Форма проведения: итоговое тестирование (сдача нормативов)

Включает в себя сдачу следующих нормативов:

- бег 30 м,
- челночный бег 3*10 м,
- прыжок в длину с места,
- бег 1000 м,
- наклон из положения сидя,
- подтягивание на высокой перекладине – мальчики
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девочки.

Время и способы выполнения работы.

Нормативы практической части промежуточной аттестации сдаются учащимися в течение четвертой четверти согласно расписанию уроков.

Критерии оценивания уровня физической подготовленности учащихся.

Нормативы		10класс			11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м (сек)	м	4,5	5,1	5,7	4,4	5,0	5,6
	д	4,7	5,3	5,9	4,6	5,2	5,8
Челн бег 3x10м (сек)	м	7,8	8,4	9,0	7,7	8,3	8,9
	д	8	8,6	9,2	7,9	8,5	9,1
Прыжки с места (см)	м	220	200	180	230	210	190
	д	190	170	150	195	175	155
Наклоны (см)	м	13	7	3	14	7	3
	д	15	8	4	16	8	4
Подтягивание (кол-во)	м	11	9	8	12	10	8
Отжимание	д	15	9	4	16	10	5
1000м (м/с)	м	3,50	4,50	5,50	3,40	4,40	5,40
	д	4,20	5,20	6,20	4,10	5,10	6,10

Итоговая отметка определяется средним баллом.