

**Контрольно-измерительный материал
для проведения промежуточной аттестации обучающихся 5 класса
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.

Итоговая отметка определяется средним баллом.

Нормативы	5класс			
		«5»	«4»	«3»
Бег 30м (сек)	м	5,0	5,6	6,2
	д	5,2	5,8	6,4
Челн бег 3х10м сек)	м	8,3	8,9	9,5
	д	8,5	9,1	9,7
Прыжки с места см)	м	170	150	130
	д	160	140	120
Наклоны (см)	м	8	4	2
	д	10	5	2
Подтягивание (кол-во)	м	6	4	3
Отжимание	д	8	4	1
1000м (м/с)	м	4,40	5,40	6,40
	д	5,10	6,10	7,10