

**Контрольно-измерительный материал  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся 6 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             |   | 6класс |      |      |
|-----------------------|---|--------|------|------|
|                       |   | «5»    | «4»  | «3»  |
| Бег 30м (сек)         | м | 4,9    | 5,5  | 6,1  |
|                       | д | 5,1    | 5,7  | 6,3  |
| Челн бег 3х10м сек)   | м | 8,2    | 8,8  | 9,4  |
|                       | д | 8,4    | 9    | 9,6  |
| Прыжки с места см)    | м | 180    | 160  | 140  |
|                       | д | 170    | 150  | 130  |
| Наклоны (см)          | м | 9      | 5    | 2    |
|                       | д | 11     | 6    | 3    |
| Подтягивание (кол-во) | м | 7      | 5    | 4    |
| Отжимание             | д | 10     | 5    | 2    |
| Пресс 1мин (к-во)     | м | 38     | 33   | 28   |
|                       | д | 33     | 28   | 23   |
| 1000м (м/с)           | м | 4,30   | 5,30 | 6,30 |
|                       | д | 5,00   | 6,00 | 7,00 |