

**Контрольно-измерительный материал  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся 9 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.**

Нормативы		9 класс		
		«5»	«4»	«3»
Бег 30м (сек)	м	4,6	5,2	5,8
	д	4,8	5,4	6,0
Челн бег 3х10м сек)	м	7,9	8,5	9,1
	д	8,1	8,7	9,3
Прыжки с места см)	м	210	190	170
	д	185	165	145
Наклоны (см)	м	12	6	3
	д	14	7	4
Подтягивание (кол-во)	м	10	8	7
Отжимание	д	14	8	3
1000м (м/с)	м	4,00	5,00	6,00
	д	4,30	5,30	6,30

**Итоговая отметка определяется средним баллом.**