

**МАТЕРИАЛЫ для ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(практическая часть)**

Цель: оценить уровень освоения практической части программы по физической культуре за учебный год обучающимися 5-11 классов

Характеристика структуры и содержания контрольной работы:

Контрольная работа состоит из практической части, которая состоит из тестов -упражнений:

1. Упр. Челночный бег 3 x 10 метров (сек)
2. Упр. Бег 6-минутный (без учета времени)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см)
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, подтягивание в висе лежа (раз) – девочки
5. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз).

Практическая часть включает 5 заданий базового уровня сложности. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, относящиеся к подготовительной и специальной группе ,готовят теоретический зачет (реферат по выбранной теме).

Практическая часть
Девочки
Уровень физической подготовленности
Девочки

Класс	Балл	Бег 3*10 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание в висе(лежа)	6-минутный бег, м	Поднимание туловища за 3 сек
5 класс	6	8,4 с	185 см	19 раз	1100	18 раз
	5	8,7 с	175 см	15 раз	1000	16 раз
	4	9,2 с	160 см	10 раз	900	14 раз
	3	9,6 с	150 см	7 раз	800	12 раз
	2	10,2 с	130 см	4 раз	700	10 раз
6 класс	6	8,2 с	190 см	21 раз	1150	20 раз
	5	8,6 с	180 см	18 раз	1050	18 раз
	4	9,1 с	170 см	14 раз	950	15 раз
	3	9,5 с	155 см	10 раз	850	13 раз
	2	10,0 с	135 см	5 раз	750	11 раз
7 класс	6	8,1 с	195 см	22 раз	1200	22 раз
	5	8,5 с	185 см	18 раз	1100	19 раз
	4	9,0 с	175 см	14 раз	1000	16 раз
	3	9,4 с	160 см	10 раз	900	14 раз
	2	9,9 с	140 см	5 раз	800	12 раз
8 класс	6	8,0 с	200 см	20 раз	1250	24 раз
	5	8,5 с	190 см	16 раз	1150	20 раз
	4	8,9 с	180 см	12 раз	1050	17 раз
	3	9,3 с	165 см	8 раз	950	15 раз
	2	9,8 с	140 см	5 раз	850	13 раз
9 класс	6	8,0 с	200 см	16 раз	1300	26 раз
	5	8,4 с	195 см	14 раз	1200	21 раз
	4	8,8 с	185 см	12раз	1100	18 раз
	3	9,2 с	165 см	9 раз	1000	16 раз
	2	9,8 с	145 см	5раз	900	14 раз
10 класс	6	7,9 с	205 см	17 раз	1300	27 раз
	5	8,3 с	200 см	15раз	1200	22 раз
	4	8,7 с	185 см	13раз	1100	19 раз
	3	9,1 с	170 см	9раз	1000	17 раз
	2	9,7 с	150 см	5раз	900	15 раз
11 класс	6	7,8 с	210 см	18 раз	1350	28 раз
	5	8,2 с	205 см	16 раз	1300	23 раз
	4	8,6 с	190 см	14 раз	1150	20 раз

**Уровень физической подготовленности
Мальчики**

Класс	Балл	Бег 3*10 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание в висе(лежа)	6-минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 сек
5 класс	6	8,2 с	200 см	9 раз	1200	21 раз
	5	8,6 с	185 см	7 раз	1100	19 раз
	4	9,0 с	170 см	5 раз	1000	16 раз
	3	9,4 с	160 см	3 раз	900	14 раз
	2	9,8 с	140 см	1 раз	800	11 раз
6 класс	6	8,0 с	210 см	10 раз	1300	23 раз
	5	8,4 с	195 см	8 раз	1200	20 раз
	4	8,8 с	180 см	5 раз	1000	17 раз
	3	9,2 с	170 см	3 раз	950	15 раз
	2	9,6 с	155 см	2 раз	900	12 раз
7 класс	6	7,8 с	225 см	11 раз	1400	24 раз
	5	8,2 с	205 см	9 раз	1250	21 раз
	4	8,6 с	190 см	6 раз	1200	18 раз
	3	9,0 с	175 см	4 раз	1100	16 раз
	2	9,4 с	160 см	2 раз	1000	13 раз
8 класс	6	7,6 с	230 см	12 раз	1450	26 раз
	5	8,0 с	220 см	10 раз	1300	22 раз
	4	8,4 с	200 см	7 раз	1250	19 раз
	3	8,8 с	185 см	5 раз	1100	17 раз
	2	9,2 с	170 см	3 раз	1050	14 раз
9 класс	6	7,5 с	235 см	13 раз	1500	28 раз
	5	7,8 с	225 см	11 раз	1400	23 раз
	4	8,2 с	210 см	8 раз	1350	20 раз
	3	8,6 с	190 см	6 раз	1200	18 раз
	2	9,1 с	175 см	4 раз	1100	15 раз
10 класс	6	7,3 с	245 см	14 раз	1500	29 раз
	5	7,6 с	235 см	12 раз	1450	24 раз
	4	8,1 с	220 см	9 раз	1400	21 раз

	3	8,5 с	195 см	7 раз	1300	19 раз
	2	9,0 с	180 см	4 раз	1100	16 раз
11 класс	6	7,2 с	250см	15 раз	1550	30 раз
	5	7,5 с	240 см	13раз	1500	25 раз
	4	8,0 с	225 см	10 раз	1450	22 раз
	3	8,4 с	200 см	8 раз	1350	20 раз
	2	8,8 с	185 см	5 раз	1150	17 раз

Критерии оценивания

Результат в сумме:

25-19 баллов - оценка «5»

18-15 баллов - оценка «4»

14-10 баллов - оценка «3»

9 и меньше - оценка «2»

