

**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»
<b>Бег 30м (сек)</b>	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
<b>Челн бег 3x10м (сек)</b>	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
<b>Прыжки с места см)</b>	м	220	200	180	230	210	190
	д	190	170	150	195	175	155
<b>Наклоны (см)</b>	м	13	7	3	14	7	3
	д	15	8	4	16	8	4
<b>Подтягивание (кол-во)</b>	м	11	9	8	12	10	8
<b>Отжимание</b>	д	15	9	4	16	10	5
<b>1000м (м/с)</b>	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.**