Контрольно-измерительный материал
для проведения промежуточной аттестации обучающихся 7 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		7класс		
		«5»	«4»	«3»
Бег 30м (сек)	М	4,8	5,4	6,0
	д	5,0	5,6	6,2
Челн бег 3х10м сек)	м	8,1	8,7	9,3
	д	8,3	8,9	9,5
Прыжки с места см)	м	190	170	150
	д	175	155	135
Наклоны (см)	м	10	5	2
	д	12	6	3
Подтягивание (кол-во)	м	8	6	5
Отжимание	д	12	6	2
1000м (м/с)	м	4,20	5,20	6,20
	д	4,50	5,50	6,50

Итоговая отметка определяется средним баллом