

## Пояснительная записка

Промежуточная аттестация по физической культуре проводится в форме сдачи нормативов, которые определяют основные физические качества учащихся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация движений.

На сдачу нормативов отводится 40 минут.

Учебные нормативы для проведения промежуточной аттестации по предмету

### 5 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Высокий уровень м/д	Средний уровень м/д	Низкий уровень м/д	оценка
силовые	Подтягивание На высокой и низкой перекладине	4/ 14	2 /8	1 /3	2 (неудов). 3 (удовлетв). 4(хорошо) 5 (отлично).
выносливость	Кроссовый бег 1500м	9,10/9,20	9,45/10,10	Задание выполнено с результатом ниже среднего	2(неудов) 3(удовл). 4(хорошо) 5(отлично)
гибкость	Наклон вперед из положения сидя	10см и выше/15см и выше	6-8 см/8-10см	2 и ниже/4 и ниже	2(неудов) 3(удовлет) 4(хорошо) 5 (отлично)

общая оценка: сумма оценок за 3 вида контрольных испытаний разделённая на 3

### 6 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Высокий уровень м/д	Средний уровень м/д	Низкий уровень	оценка
Быстрота	Бег 60 м	9,8 сек/10,3	10,4/10,6	11,1/11,2	2 (неуд) 3 (удов) 4(хорошо) 5(отлично)
Силовые	подтягивание	7/17	5/14	4/9	2(неуд) 3 (удов) 4 (хорошо) 5 (отлично)
координационные	Прыжок в длину с разбега	360/330	330/280	270/230	2(неуд) 3 (удов) 4(хорошо) 5 (отлично)

Общая оценка: сумма оценок за 3 вида контрольных испытаний разделённая на 3.

### 7 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Высокий уровень м/д	Средний уровень м/д	Низкий уровень м/д	оценка
силовые	подтягивание	8/19	5/15	4/11	2 (неуд) 3 (удов) 4 (хорошо) 5 (отлично)

выносливость	Кросс 1500м	13.00мин/ 14.00мин	14.00/ 15.00мин	15.00/ 16.00мин	2 (неуд) 3(удов) 4(хорошо) 5(отлично)
гибкость	сгибание	9 /18	5-7/10-12	2и ниже/ 6 и ниже	2 (неуд) 3 (удов) 4(хорошо) 5 (отлично)

Общая оценка: сумма оценок за 3 вида контрольных испытаний разделённая на 3.

### 8 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Высокий уровень м/д	Средний уровень м/д	Низкий уровень м/д	Оценка
быстрота	Бег 60м	9,8/10,3	10,4/10,6	11,1/11,2	2 (неуд) 3(удов) 4(хорошо) 5(отлично)
силовые	подтягивание	7/15	5/10	4/6	2 (неуд) 3(удов) 4 (хорошо) 5 (отлично)
выносливость	Кросс 1500м	11.30/12.30мин	12.30/13.30	13.30/14.30	2(неуд) 3 (удов) 4 (хорошо) 5 (отлично)

Общая оценка: сумма оценок за 3 вида контрольных испытаний разделённая на 3

### 9 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Высокий уровень м/д	Средний уровень м/д	Низкий уровень м/д	Оценка
силовые	подтягивание	10/20 сек	8/15	6/10	2 (неуд) 3 (удов) 4 (хорошо) 5 (отлично)
быстрота	Бег 60м	8,4/9,4	9,2/10,0	10,0/10,5	2(неуд) 3 (Удов) 4 (хорошо) 5 (отлично)
выносливость	Бег 2000м	9.20 /10.20	10.00/12.00	11.00/13.00	2 (неуд) 3 (удов) 4 (хорошо) 5 (отлично)

Общая оценка: сумма оценок за 3 вида контрольных испытаний разделённая на 3