**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

**Промежуточная аттестация**

**обучающихся 6-7 класса**

**по физической культуре.**

**Пояснительная записка.**

Промежуточная аттестация в МБОУ «ЕСОШ № «3» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

1. **Бег на 30, 1000 метров.** Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. **Подтягивание на перекладине.** Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

4. **Челночный бег 3х10м.** Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота рукой при этом, заступив одной ногой за линию, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

5. **Прыжок в длину с места.** Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

6. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (далее – отжимания), тест для юношей и девушек. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью подставки высотой 5-7 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**Контрольные нормативы по физкультуре 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | **Челночный бег 3х10  м, сек** | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10,0 |
| 2 | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 3 | **Бег 1000м мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 4,30 | 5,00 | 5,30 |
| 4 | **Прыжки  в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| 5 | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 6 | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 7 | **Подъем туловища за 30сек. из положения лежа** | 28 | 25 | 22 | 27 | 24 | 21 |

**Контрольные нормативы по физкультуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **1** | **Челночный бег 10 x9 м, сек** | 26,8 | 27,5 | 28,6 | 27,2 | 28,6 | 30,0 |
| **2** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,3 | 5,7 | 6,0 | 6,8 |
| **3** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,30 | 4,50 | 5,10 | 2,40 | 3,10 | 3,50 |
| **4** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,4 | 11,4 | 10,2 | 10,9 | 11,8 |
| **5** | **Прыжки в длину с места** | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)** | 23 | 18 | 13 | 15 | 10 | 6 |
| **8** | **Наклоны вперед из положения стоя** | 10+ | 5+ | 2+ | 12+ | 8+ | 1+ |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 42 | 35 | 30 | 34 | 25 | 18 |