

**Пояснительная записка  
к проведению промежуточной аттестации  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 5-х классов**

**Цель работы:** выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

**Форма проведения:** Тестирование по ОФП .

**Структура работы:**

*Практическая часть* включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 30 сек, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

**Методика выполнения тестовых упражнений**

**Прыжок в длину с места толчком двух ног**

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине  
с согнутыми ногами за 30 секунд.**

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **Бег 1000 м**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

#### **Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь**

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	160	150	120	170	160	130
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 30 сек.	16	13	9	22	15	11
3	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, см.	10	6	4	5	3	1
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	5,20	6,20	7,20	4,45	5,30	6,45



**Пояснительная записка  
к проведению промежуточной аттестации  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 6-х классов**

**Цель работы:** выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

**Форма проведения:** Тестирование по ОФП

**Структура работы:**

*Практическая часть* включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 30 секунд, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

**Методика выполнения тестовых упражнений**

**Прыжок в длину с места толчком двух ног**

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине  
с согнутыми ногами за 30 секунд.**

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **Бег 1000 м**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

#### **Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь**

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>130</b>	<b>175</b>	<b>165</b>	<b>140</b>
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 30 сек.	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>12</b>
3	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, см.	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	<b>5,10</b>	<b>6,15</b>	<b>7,10</b>	<b>4,30</b>	<b>5,15</b>	<b>6,35</b>

**Пояснительная записка  
к проведению промежуточной аттестации  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 7-х классов**

**Цель работы:** выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

**Форма проведения:** Тестирование по ОФП.

**Структура работы:**

*Практическая часть* включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

**Методика выполнения тестовых упражнений**

**Прыжок в длину с места толчком двух ног**

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине  
с согнутыми ногами за 60 секунд.**

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 60 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **Бег 1000 м**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

#### **Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь**

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>135</b>	<b>180</b>	<b>170</b>	<b>155</b>
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 60 сек.	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>31</b>
3	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, см.	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,20</b>	<b>5,10</b>	<b>6,20</b>





**Пояснительная записка  
к проведению промежуточной аттестации  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 8-х классов**

**Цель работы:** выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

**Форма проведения:** Тестирование по ОФП.

**Структура работы:**

*Практическая часть* включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

**Методика выполнения тестовых упражнений**

**Прыжок в длину с места толчком двух ног**

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине  
с согнутыми ногами за 60 секунд.**

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 60 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **Бег 1000 м**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

#### **Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь**

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвертый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачетный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	170	160	140	190	180	160
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 60 сек.	41	36	30	46	40	33
3	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, см.	13	10	6	9	6	1
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	4,50	5,45	7,00	4,05	4,50	6,15

**Пояснительная записка  
к проведению промежуточной аттестации  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 9-х классов**

**Цель работы:** выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

**Форма проведения:** Тестирование по ОФП.

**Структура работы:**

*Практическая часть* включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

**Методика выполнения тестовых упражнений**

**Прыжок в длину с места толчком двух ног**

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине  
с согнутыми ногами за 60 секунд.**

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 60 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **Бег 1000 м**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

#### **Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь**

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	<b>180</b>	<b>170</b>	<b>150</b>	<b>205</b>	<b>190</b>	<b>170</b>
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 60 сек.	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>31</b>	<b>49</b>	<b>41</b>	<b>35</b>
3	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, см.	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	<b>4,40</b>	<b>5,20</b>	<b>6,55</b>	<b>3,45</b>	<b>4,30</b>	<b>6,10</b>