

## **Промежуточная аттестация учащихся 7-8 и 10 классов в 2024-25 учебном году.**

1. Для учащихся 7 классов в качестве ПА запланирована практическая работа «Тестирование физических качеств».

Учащиеся после специальной разминки в зале будут выполнять 5 тестов: челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; тест на гибкость; пресс за 1 минуту; подтягивание (м) / отжимание (д).

2. Для учащихся 8 классов в качестве ПА запланирована практическая работа «Преодоление дистанции 1 км доступным способом (бег/скандинавская ходьба).

Учащиеся после специальной разминки на улице будут пробегать или проходить (в зависимости от состояния здоровья) дистанцию 1 км.

3. Для учащихся 10 класса в качестве ПА запланирована практическая работа «Бег/скандинавская ходьба (на выносливость) на дистанцию 1 км».

Учащиеся после специальной разминки на улице будут пробегать или проходить (в зависимости от состояния здоровья) дистанцию 1 км.