**КИМ для годовой промежуточной аттестации учащихся VIII классов**

**Пояснительная записка**

Аттестационный материал подготовлен для проведения промежуточной (итоговой) аттестации учеников VIII классов МАОУ «Гимназии 41».

***Промежуточная аттестация*** представляет собой выполнение трех упражнений. *Эти упражнения определяют уровень развития физических способностей (двигательных качеств) и позволяют оценить функциональное состояние организма.* В тестирование включены следующие нормативы: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, прыжки через короткую скакалку за 25 с., челночный бег 4х9м.

**Оценки выставляются в соответствии с нормативами для учащихся 8 классов**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 8 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,8 | 9,9-10,3 | 10,4-10.8 | 10,1 | 10,2-10,5 | 10,6-11,3 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 45 | 44-36 | 35 и < | 38 | 37-33 | 32-25 и < |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 56 | 55-54 | 53 и < | 62 | 61-59 | 58 и < |

**Техника выполнения упражнений**

**1. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки вперёд согнуты с захватом кистями в области плечевых костей, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (колен), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

* отсутствие касания локтями бедер (коленей);
* отсутствие касания лопатками мата;
* пальцы разомкнуты «из захвата».

### 2.ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ ЗА 25 СЕКУНД

Участник по команде марш начинает прыгать, отталкиваясь двумя ногами. Засчитывается только тот прыжок, при котором скакалка прошла под ногами испытуемого полный круг.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

* участник запнулся и не совершил прыжок.

### 3. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4Х9 М

Челночный бег проводится в спортивном зале, с разметкой линий для старта и финиша.

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит четыре отрезка по 9 метров с оббеганием конусов, кроме финишного отрезка.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

* выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* участник не оббежал конус.