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

**Пояснительная записка**

Аттестационный материал подготовлен для проведения промежуточной (итоговой) аттестации учеников X 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 пускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; упражнение на гибкость, прыжки через короткую скакалку за 20с., челночный бег 4х9м.

**Оценки выставляются в соответствии с нормативами для учащихся 10 классов**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 10 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
| Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), кол-во раз | 50 и больше | 45 | 40 | 40 и больше | 35 | 30 |
| Прыжки через короткую скакалку, за 20 секунд | 41 и больше | 40-36 | 35 и меньше | 47 и больше | 46-40 | 39 и меньше |

**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 ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА 20 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 4 отрезка по 9 метров с оббеганием конусов.

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;