

# 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 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 4X9 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147299

Владелец Великов Андрей Владимирович

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026