**Инструкция по выполнению промежуточной аттестации**

**Физическая культура в 10 классе (девушки)**

**Форма проведения:** контрольные тесты

Промежуточная (итоговая) аттестация состоит из **6 тестов**, включающих задания по качествам физической подготовленности: выносливость, гибкость, скорость, скоростно-силовые.

**Критерии оценивания**

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Обучающиеся с группой «подготовительная» сдают только те нормативы, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе (СМГ) обучающиеся показывают, рассказывают технику выполнения нормативов.

**Шкала перевода набранных баллов в отметку:**

Контрольные тесты оцениваются оценками оценками «2», «3», «4», «5».

Итоговая оценка по контрольным тестам оценивается по средней арифметической набранных баллов.

На выполнение задачи тестов отводится 3 дня по 45 минут (по два теста)

**Наклон вперед из положения сидя ноги врозь.**

Для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение: сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой. Третий наклон стараемся сделать как можно ниже и зафиксировать положение на 2 секунды.

**Челночный бег 3 x 9 метров**.

 Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 9 м. По команде «Марш!» обучающийся должен пробежать 9 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 9 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

*Техника выполнения испытания.*

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося. Обучающемуся предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат.

**Обучающийся имеет право:**

* при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
* использовать полностью время (1 минуту), отведённое на подготовку выполнение прыжка.

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

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочерёдное отталкивание ногами;
* использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

*Техника выполнения испытания:*

 Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
 Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

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

-отсутствие касания локтями бедер (коленей);

-отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев;

- смещение таза (поднимание таза);

- изменение прямого угла согнутых ног.

**Прыжки через скакалку 30 сек (раз)**

*Техника выполнения.* Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 секунд. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

**Приседание**

*Техника выполнения.* **Исходное положение**: стоя, спина прямая, взгляд устремлён вперёд. Руки можно держать перед грудью, поднять вверх или согнуть в локтях, на затылке.

**Положение ног**: ноги на ширине плеч, носки слегка развёрнуты в стороны, на 45–30 градусов. Пятки не отрывать от пола, иначе потеряется равновесие и нагрузка сместится с целевых мышц.

Начинают приседание по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

**Контрольные нормативы 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мальчики** | **Упражнение 10 класс** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** |  | **5** | **4** | **3** |
|  |  |  | **Наклон вперед из положения сидя ноги врозь** | 15 | 12 | 9 |
|  |  |  | **Челночный бег 3x9 метров.** | 10,1 | 10,4 | 10,8 |
|  |  |  | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** | 2,00 | 1,90 | 1,70 |
|  |  |  | **Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин** | 42 | 40 | 37 |
|  |  |  | **Прыжки через скакалку 30 сек (раз)** | 75 | 70 | 65 |
|  |  |  | **Приседание 30 сек** | 27 | 26 | 25 |