

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Министра образования

К.С.Фарино

29.04.2011

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
для организации и проведения выпускного экзамена по выбору
по учебному предмету
”Физическая культура и здоровье“

ВВЕДЕНИЕ

Выпускной экзамен по учебному предмету ”Физическая культура и здоровье“ является завершающим этапом образовательного процесса физического воспитания учащихся и проводится в соответствии с письмом Министерства образования Республики Беларусь от 04.03.2011г. №06-20/46 ”О завершении 2010/2011 учебного года и проведении выпускных экзаменов в общеобразовательных учреждениях“.

Содержание выпускного экзамена обеспечивается учебной программой для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения ”Физическая культура и здоровье. V – XI классы“ (Минск, НИО, 2009).

При организации выпускного экзамена по учебному предмету ”Физическая культура и здоровье“ необходимо руководствоваться Правилами аттестации учащихся общеобразовательных учреждений, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 1 декабря 2006 г. № 108 с изменениями и дополнениями от 17 сентября 2008 г. № 81.

Основными задачами выпускного экзамена являются:

- активизация образовательного процесса по физическому воспитанию учащихся в общеобразовательных учреждениях;
- контроль качества усвоения учащимися требований учебных программ;
- ориентация учащихся на выбор педагогической профессии, связанной с физической культурой и спортом.

К выпускному экзамену допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющие

противопоказаний к физкультурным и спортивным занятиям, предоставившие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Перед началом выпускного экзамена в целях обеспечения безопасных условий выполнения упражнений и соблюдения санитарно-гигиенических норм и требований члены экзаменационной комиссии проводят визуальный осмотр физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря и, при необходимости, устраняют недостатки (Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь: общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ. Минск, 2000; Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10).

Во время экзамена обязательно присутствие медицинского работника (врача, медицинской сестры, фельдшера).

Билеты для проведения выпускного экзамена по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" состоят из двух вопросов. Экзамен проводится в практической форме в один день в два этапа, соответствующим вопросам экзаменационных билетов:

1-й этап – выполнение требований, предъявляемых к двигательным умениям и навыкам;

2-й этап – выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Для подготовки к выполнению экзаменационных упражнений на каждом из этапов выпускного экзамена учащимся предоставляется до 15 минут. За это время они под руководством учителя выполняют разминку, включающую подготовительные и подводящие упражнения. При этом учитель обеспечивает необходимые меры безопасности при выполнении упражнений или комплексов.

Экзаменационные упражнения выполняются согласно правилам тестирования уровня физической подготовленности учащихся и официальным правилам соревнований по легкой атлетике, спортивной гимнастике, баскетболу, волейболу, гандболу, футболу.

На первом этапе выпускного экзамена для оценки техники и эффективности выполнения упражнений используются 10-балльная шкала оценки уровня сформированности двигательных умений и навыков учащихся III–XI классов (приложение 1) и 10-балльная шкала оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств учащихся XI классов (приложение 2). На втором этапе выпускного экзамена каждое контрольное упражнение оценивается

по 10-балльной шкале оценки уровня развития двигательных качеств учащихся XI классов (приложение 3).

На втором этапе выпускного экзамена учащиеся выполняют тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности в следующем порядке:

- 1) челночный бег 4х9 м;
- 2) прыжки в длину с места;
- 3) подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (девушки);
- 4) наклон вперед из положения сидя на полу;
- 5) бег 30 м;
- 6) бег 1000 м. (девушки), 1500 м. (юноши).

Отметка за второй этап экзамена выставляется только при условии выполнения всех нормативных требований и определяется по среднему арифметическому значению суммы баллов, полученных за каждое упражнение, отражающее уровень физической подготовленности учащегося. При отсутствии результатов учебной деятельности по уважительной причине (вследствие заболевания или травмы) по одному и более показателям отметка за второй этап не выставляется.

В случае заболевания или получения учащимся травмы на первом или втором этапах выпускного экзамена, повлекшей за собой невозможность выполнения экзаменационных требований, итоговая отметка выставляется на основании годовой.

Итоговая отметка за выпускной экзамен по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" определяется по среднему баллу отметок, полученных на каждом этапе экзамена.

Результаты экзамена заносятся в протокол установленного образца, который отделы (управления) образования местных исполкомов заранее заказывают в республиканском унитарном предприятии "Белорусское торговое объединение "Глобус".

Методические материалы раскрывают содержание вопросов экзаменационных билетов и включают описание техники выполнения упражнения, требования к выполнению тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности, перечень возможных ошибок и требования безопасности, предъявляемые к учителю физической культуры и учащимся.

Для удобства восприятия информации в некоторых из предложенных методических материалов используются схемы и рисунки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПЕРВОМУ ЭТАПУ ВЫПУСКНОГО ЭКЗАМЕНА

1. Техника и эффективность выполнения упражнения (3 попытки): юноши – ”Метание гранаты с разбега на дальность“; девушки – ”Метание мяча 150 г с разбега на дальность“.

Инвентарь: гранаты 700 г, мячи для метания 150 г, рулетка измерительная.

Место выполнения упражнения: спортивное ядро учреждения образования.

Сектор для метания



Техника выполнения упражнения.

Гранату держат за рукоятку так, чтобы своим основанием она упиралась в согнутый и прижатый к ладони мизинец. Остальные пальцы плотно обхватывают рукоятку.

Мяч лежит в ладони на указательном, среднем и безымянном пальцах. Большой палец и мизинец обхватывают его со сторон и снизу.

Разбегаясь (граната, мяч над плечом) следует попасть правой (для левой левой) ногой на отметку и, поворачиваясь левым (правым) боком в сторону метания, сделать шаг левой (правой) ногой вперед, затем быстро сделав скрестный шаг, прийти в положение финального усилия левая (правая) нога прямая, носок повернут вправо (влево), правая (левая) согнута в колене, ноги расположены на одной линии в сторону метания, левая (правая) рука слегка согнута в локтевом суставе, локоть направлен вперед-вверх в сторону метания, правая (левая) рука с мячом отведена назад.

Разгибая правую ногу и поворачивая таз в сторону метания, принять положение ”натянутого лука“ и произвести бросок. Угол вылета должен составить 38-42 градуса.

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

неправильное держание гранаты (мяча);
 невыполнение скрестного шага;
 заступ за линию метания.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 необходимо обеспечить ограждение сектора для метания;
 запрещено стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой – слева);
 запрещено во время метания находиться в зоне броска, пересекать эту зону;
 перед метанием протереть насухо гранату или мяч;
 перед метанием убедиться в отсутствии людей в направлении метания;
 запрещено выходить в сектор для метания за снарядами без разрешения учителя;
 запрещено передавать друг другу гранату и мяч броском.

2. Техника выполнения упражнений (по выбору):

волейбол – многократные верхние передачи волейбольного мяча над собой (не менее 10 передач);

баскетбол – многократные передачи мяча двумя руками в стену с расстояния не менее 3 м с последующей ловлей (не менее 10 передач);

гандбол – многократные передачи мяча в стену одной рукой с расстояния не менее 5 м с последующей ловлей (не менее 10 передач);

футбол – многократные передачи мяча одной ногой в стену с расстояния не менее 7 м с последующей остановкой мяча ногой (не менее 10 передач).

Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, гандбольные, футбольные.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Волейбол. Стойка волейболиста – исходное положение на площадке, позволяющее начать движение в любом направлении, а также, в случае необходимости, выполнить любой прием. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч; одна нога выставлена несколько вперед, туловище естественно наклонено вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги с незначительным смещением на впереди стоящую ногу. Вначале медленным разгибанием в коленных и тазобедренных суставах игрок посылает тело навстречу мячу. Руки, туловище и ноги включаются в движение последовательно. Начинают движения ноги. Как только туловищу придано движение за счет разгибания ног, руки переносятся на уровень лица и кисти занимают положение для встречи мяча: локти выдвигаются вперед и немного в стороны. Подбросить мяч вверх, принять стойку волейболиста, принять мяч на согнутые руки (угол примерно 90°),

кисти обхватывают мяч, большие пальцы рук составляют основание треугольника, а левый и правый указательные пальцы его ребра. Выполнить передачу над собой на высоту не менее 1,5 м.

Баскетбол. Стойка баскетболиста – исходное положение на площадке, позволяющее начать движение в любом направлении, а также в случае необходимости выполнить любой прием. Ноги слегка согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч; одна нога выставлена несколько вперед, туловище естественно наклонено вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Передача двумя руками от груди является основным способом взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения ее игрок, приняв стойку, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные – вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз-назад. Для выполнения передачи руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение в лучезапястных суставах, затем резко выпрямляя их, необходимо толкнуть мяч от груди в направлении цели.

Гандбол. Стойка гандболиста – исходное положение на площадке, позволяющее начать движение в любом направлении, а также в случае необходимости выполнить любой прием. Ноги, слегка согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, одна нога выставлена несколько вперед, туловище естественно наклонено вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Передачи выполняются одной рукой сверху или сбоку. Ловля выполняется двумя выпрямленными руками навстречу мячу с последующей амортизацией.

Футбол. Способ передачи (носком, серединой подъема, внутренней частью подъема и др.) определяет сам учащийся. Удар носком – используется чаще всего. Исходное положение – стойка позади мяча, при этом правая нога должна находиться точно напротив мяча. Отвести правую ногу, сделать замах ей, затем направить ее в сторону мяча, чтобы попасть носком в его середину. В момент, когда правая нога будет двигаться мимо опорной ноги (левой) к мячу, ее необходимо резко выпрямить, в момент контакта с мячом она может остаться чуть согнутой.

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Перед приемом мяча необходимо, чтобы стопа опорной ноги располагалась параллельно направлению движения мяча. Опорная нога должна быть согнута в колене. Ногу, принимающую мяч, необходимо отвести назад в тот момент, когда она должна соприкоснуться с мячом. Повернуть стопу принимающей ноги под прямым углом к мячу и держать ее на небольшом расстоянии от опорной ноги. Когда приблизится мяч, быстро отвести ее назад за опорную ногу, после чего мягко остановить мяч.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Волейбол:

отсутствие стойки волейболиста;
 прием мяча на выпрямленные руки;
 отсутствие пружинящей работы ног;
 отсутствие или недостаточное выпрямление рук при передаче;
 высота передачи мяча менее 1,5 м.

Баскетбол:

отсутствие стойки баскетболиста;
 отсутствие амортизации руками при ловле мяча;
 отсутствие работы ног;
 отсутствие или недостаточное выпрямление рук при передаче.

Гандбол:

отсутствие стойки гандболиста;
 отсутствие амортизации руками при ловле мяча;
 отсутствие пружинящей работы ног;
 не выпрямление рук при передаче.

Футбол:

скользящий удар по мячу;
 отсутствие амортизации при остановке мяча ногой;
 стопорящая остановка мяча;
 отсутствие остановки мяча.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 проверить состояние футбольного поля, спортивной площадки, убедиться в отсутствии на них посторонних предметов;
 проверить надежность крепления ворот, стоек, баскетбольных щитов.

3. Техника и эффективность выполнения упражнения "Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (3 попытки).

Инвентарь и оборудование: яма для прыжков в длину с разбега, рулетка измерительная, грабли, лопата.

Место выполнения упражнения: спортивное ядро учреждения образования.

Техника выполнения упражнения.

В разбеге последние два шага должны быть более быстрыми и укороченными. В момент отталкивания от бруска толчковая нога почти выпрямлена в коленном суставе. Вылет в шаге. Сгибание и подтягивание ног к груди и "выбрасывание" их вперед при приземлении. Руки при этом направлены вниз-назад.

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

отсутствие в разбеге ритма последних двух беговых шагов;
 заступ за планку при отталкивании;

отсутствие вылета в шаге;
 отсутствие или не акцентированное сгибание и ”выбрасывание“ ног вперед при приземлении;
 неправильный выход из прыжковой ямы.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, проверить отсутствие в песке посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, камней и т.п.);
 очистить дорожку для разбега и место отталкивания от песка;
 не оставлять грабли и лопату в прыжковой яме;
 грабли всегда класть зубьями вниз;
 выполнять прыжки только с разрешения учителя.

4. Юноши: техника выполнения упражнения ”Два кувырка вперед слитно“. Девушки: техника выполнения комплекса упражнений аэробики (не менее 5 упражнений).

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, аппаратура для воспроизведения музыкального сопровождения.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Юноши: исходное положение – основная стойка. Принять положение упора присев. Поставить руки на ширине плеч и перенести на них тяжесть тела. Наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату, оттолкнутся ногами, в группировке перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев. Выполнить два кувырка вперед слитно, прийти в исходное положение.

Девушки: комплекс упражнений аэробики выполняется последовательно и динамично с учетом артистичности и легкости исполнения каждого упражнения под музыкальное сопровождение. Каждое упражнение повторяется не менее 4 раз.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Юноши:

отсутствие группировки;
 выполнение кувырка с паузой для отдыха;
 дополнительная опора руками;
 выполнение кувырков через плечо;
 приход после кувырков на колени;
 потеря равновесия после кувырков.

Девушки:

нарушение ритма выполнения комплекса упражнений;

отсутствие артистичности и легкости исполнения;
простота и сходство подобранных упражнений.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо начинать упражнения только с разрешения учителя;
учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь.

5. Техника и эффективность выполнения упражнения ”Прыжок в высоту с разбега способом ”перешагивание“ (3 попытки).

Инвентарь и оборудование: прыжковая яма (на спортивном ядре с взрыхленным песком на глубину до 40 см, в спортивном зале с гимнастическими матами высотой не менее 20 см), стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, измерительная планка.

Место выполнения упражнения: спортивное ядро, спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Разбег выполняется под углом с правой или левой стороны от планки в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося.

Махом левой (правой) ногой слегка согнутой в коленном суставе, толчком правой (левой) ногой и взмахом рук вперед-вверх, отведенных перед отталкиванием через стороны назад, перепрыгнуть планку. Приземление осуществляется на маховую ногу.

Предоставляется по три попытки на каждой высоте. Начальная высота в прыжках в высоту должна быть не менее чем учебный норматив на отметку один балл (девушки – 80 см, юноши – 105 см).

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

маховая нога сильно согнута в колене;
отсутствие ухода тазом от планки;
приземление с опорой на руки;
падение планки.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, проверить отсутствие в песке посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, камней и т. д.);
очистить дорожку для разбега и место отталкивания от песка;
не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
начинать прыжок только по команде учителя;
при использовании гимнастических матов следить за отсутствием пустых промежутков между ними.

6. Юноши: техника выполнения упражнения "Два кувырка назад слитно". Девушки: техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 5 упражнений).

Инвентарь: маты гимнастические.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Юноши: исходное положение – основная стойка. Принять положение упора присев. Толчком ног и активным движением тела усилить вращение, энергично перекатиться по мату назад. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам, и коснутся ногами пола. Разгибанием рук выполнить переворот через голову, принять упор присев. Выполнить два кувырка назад слитно, прийти в исходное положение.

Девушки: комбинация акробатических упражнений выполняется последовательно и динамично с учетом точности и легкости исполнения каждого упражнения.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Юноши:

выполнение кувырков через плечо;
несвоевременная постановка рук при перевороте через голову;
отсутствие группировки при перекате назад;
выполнение кувырков с паузой для отдыха;
приход после кувырка на колени;
потеря равновесия после кувырков.

Девушки:

нарушение слитности и динамики выполнения упражнений;
отсутствие фиксации финальных поз;
отсутствие легкости исполнения;
простота и сходство подобранных упражнений.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь.

7. Техника выполнения низкого старта и стартового разбега.

Инвентарь и оборудование: стартовые колодки или стартовый станок.

Место выполнения упражнения: беговая дорожка спортивного ядра учреждения образования.

Техника выполнения упражнения.

Низкий старт бывает обычным, сближенным и растянутым. При обычном старте одна нога ставится в удалении от стартовой линии на длину 1-1,5 ступней, а другая – на длину голени от первой. При сближенном старте расстояние между ступнями уменьшается за счет приближения сзади стоящей ноги к впереди стоящей. При растянутом старте нога, стоящая впереди, отодвигается к расположенной ноге сзади.

Во всех вариантах низкого старта по команде "На старт!" обучающийся выходит вперед стартовых колодок, принимает положение "упор присев", затем устанавливает ногу на переднюю колодку и, сгибая ее, устанавливает другую ногу на заднюю колодку. Опустившись на колено сзади стоящей ноги, устанавливает руки перед стартовой линией на ширину плеч. Руки выпрямлены, спину нужно держать прямой, а голову не опускать вниз и не поднимать вверх, взгляд направлен вниз на дорожку.

По команде "Внимание!" обучающийся выпрямляет ноги настолько, чтобы таз оказался несколько выше плеч, а плечи вышли вперед за стартовую линию. Это положение фиксируется до стартового сигнала.

По стартовому сигналу бег начинается с отталкивания ногой, стоящей на задней колодке. Направление усилий под более острым углом позволяет начать бег с большей скоростью.

Длительное сохранение наклона тела вперед создает благоприятные условия для быстрого наращивания скорости в стартовом разбеге. Постепенно тело разгибается и к окончанию стартового разбега (10-15 м от линии старта) наклон тела достигает оптимального для бега по дистанции. Далее следует стремиться сохранить набранную скорость до финиша. Рекомендуется использовать дистанцию 30 м.

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

неправильная установка стартовых колодок;
 неправильное положение низкого старта по команде "На старт!";
 неправильное выполнение команды "Внимание!";
 фальстарт;
 переход на соседнюю беговую дорожку во время разбега;
 отсутствие наклона туловища при стартовом разбеге.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
 выполнять бег только по своей беговой дорожке;
 исключить резко "стопорящую" остановку.

8. Юноши: техника выполнения упражнения "Кувырок назад в стойку ноги врозь". Девушки: техника выполнения упражнения "Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках".

Инвентарь: гимнастические маты.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Юноши: исходное положение - основная стойка. Принять положение упора присев. Толчком ног и стопы, энергично перекатиться по мату назад. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам, и коснуться ногами пола. Разгибанием рук выполнить поворот через голову, при усилении кувырка назад постепенно выпрямить ноги и придти в стойку ноги врозь.

Девушки: исходное положение - основная стойка. Принять положение упора присев. Наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату, оттолкнутся ногами, в группировке перекатится вперед, выполнить кувырок вперед. Из упора присев выполнить перекат назад в стойку согнув ноги, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки, и руки, выполнить сойку на лопатках.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Юноши:

выполнение кувырков через плечо;

при выходе в стойку ноги врозь ноги согнуты в коленных суставах;

потеря равновесия после кувырка.

Девушки:

отсутствие группировки при выполнении кувырка;

выполнение кувырка с паузой для отдыха перед перекатом;

при выходе в стойку на лопатках "круглая спина", ноги согнуты;

носки ног не оттянуты;

туловище и ноги не в вертикальной плоскости и под углом друг к другу;

потеря равновесия до истечения 3 секунд удержания стойки на лопатках.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;

начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;

учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь.

9. Техника финиширования в беге на короткую дистанцию.

Место выполнения упражнения: спортивное ядро учреждения образования.

Техника выполнения упражнения.

Длину беговой дистанции (30 м, 60 м, 100 м) выбирает учащийся. На последних метрах дистанции участник резко наклоняется грудью вперед и пробегает финишный створ с максимальным ускорением (так называемый "бросок на финишную ленточку").

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

отсутствие ускорения на последних метрах дистанции;
отсутствие наклона грудью вперед (броска на финишную ленточку);
переход во время бега на соседнюю беговую дорожку;
резкое "стопорящее" торможение после финиширования.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
во время бега исключить резко "стопорящую" остановку;
в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ленточки или нити.

10. Юноши: техника выполнения упражнения "Длинный кувырок вперед толчком двух ног". Девушки: техника выполнения упражнения "Стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги".

Инвентарь: гимнастические маты.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Юноши: исходное положение – основная стойка. Полуприсед руки назад. Толчком двух ног и махом рук вперед перейти в упор стоя. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку с перекатом в упор присев, далее - в исходное положение.

Девушки: исходное положение - основная стойка. Принять положение упора присев, выполнить перекаат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами. Руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки. Выполнить несколько попеременных сгибаний и разгибаний правой и левой ногами, затем встать в исходное положение.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Юноши:

отсутствие фазы полета;

отсутствие упора на руки при приземлении;
 опора на голову во время кувырка;
 отсутствие группировки;
 выполнение кувырка через плечо;
 потеря равновесия после кувырка.

Девушки:

при выходе в стойку на лопатках ”круглая спина“;
 носки ног не оттянуты;
 туловище и ноги не в вертикальной плоскости под углом друг к другу;
 потеря равновесия при сгибании и выпрямлении ног.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
 учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь.

11. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления движения (не менее 30 м);

волейбол – нижняя подача с попаданием на площадку соперника (10 подач);

гандбол – семиметровый бросок с попаданием в ворота (10 бросков);

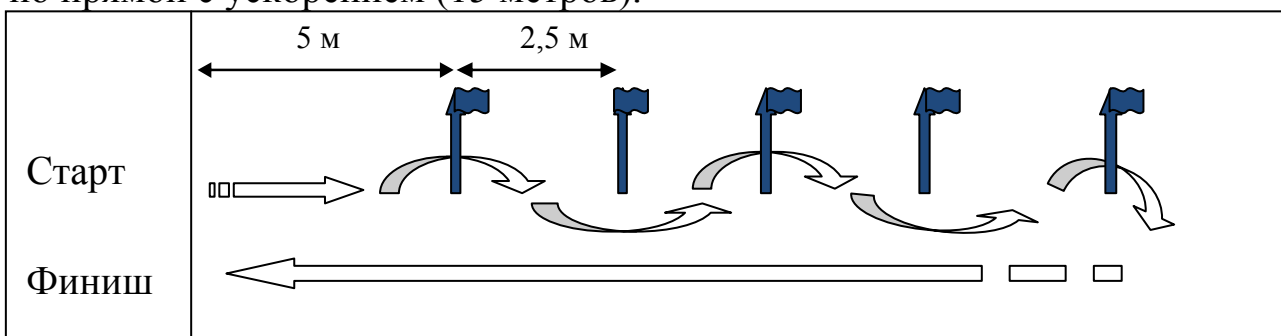
футбол – пенальти с попаданием в ворота (10 ударов).

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, стойки для обводки, сетки волейбольные, гандбольные, футбольные, стойки волейбольные, ворота гандбольные, футбольные.

Место выполнения упражнения: спортивный зал, футбольное поле учреждения образования.

Техника выполнения упражнения.

Баскетбол – обводка 5 стоек, расстояние от стартовой линии до первой стойки 5 м, между стойками 2,5 м. Выполняется ведение с обводкой стоек 15 метров, в обратном направлении учащийся ведет мяч по прямой с ускорением (15 метров).

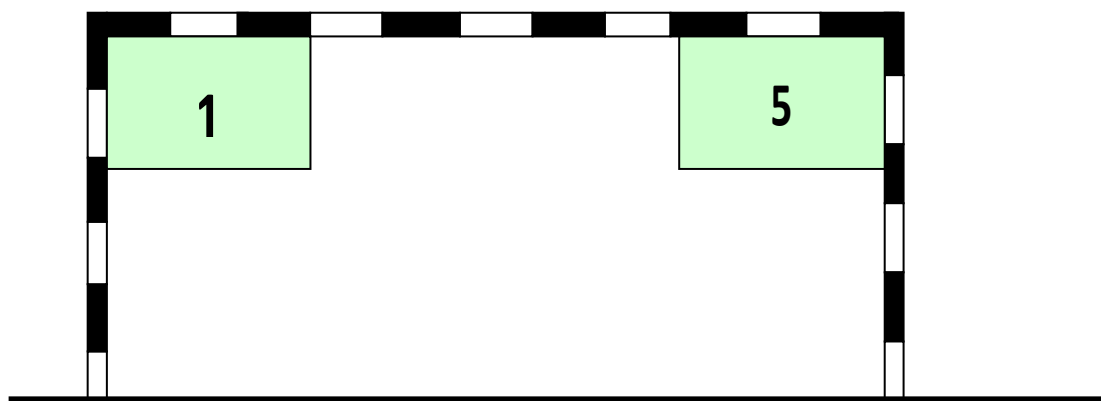


Исходное положение при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, туловище наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята.

Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом учащийся не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его.

Волейбол. При подаче игрок принимает устойчивую стойку, при которой располагается под углом 30-45° по отношению к фронтальной оси, левое плечо впереди правого. Туловище слегка наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обеих ногах. Левая (правая) рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед, мяч лежит на ладони. Игрок подбрасывает мяч вверх на расстоянии вытянутой руки на высоту до полуметра, делает замах правой (левой) рукой назад-вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар по мячу производится маховым движением правой (левой) руки сзади-вниз-вперед примерно на уровне пояса игрока.

Гандбол. Семиметровый бросок выполняется с попаданием в ворота в зоны 1, 5 (размер 60 x 60 см). Игрок находится в стойке гандболиста – ноги слегка согнуты в коленях, рука противоположная бросающей, выдвинута вперед. Необходимо следить за положением ног, не допуская чрезмерной растянутости выпада. Наиболее целесообразное расстояние между ступнями – от 40 до 50 см. По свистку в момент замаха (отведения мяча назад) центр тяжести игрока переносится на сзади стоящую ногу. Туловище разворачивается вправо (влево). Сзади стоящая нога сгибается в колене, как бы ”заряжаясь“ для выстрела-толчка, – это необходимо для придания большей силы броску. Заключительное усилие производится мощным сгибанием – ”хлестом“ кисти сверху вниз, сообщаям мячу не только силу полета, но и точность попадания в цель. Туловище поворачивается вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу и выполняется бросок мяча в ворота сверху или сверху-сбоку. Движение в локтевом суставе должно несколько опережать движение кисти.



Футбол. Игрок разбегается в направлении удара, опорная нога ставится рядом с мячом, стопой бьющей ноги наносится удар. Удар может выполняться носком, подъемом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Учащийся самостоятельно выбирает способ удара.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Баскетбол:

отсутствие стойки баскетболиста;
ведение мяча прямо перед собой;
ведение мяча ближней к стойке рукой;
нарушение времени выполнения упражнения: юноши - не более 30 сек, девушки – не более 35 сек.

Волейбол:

отсутствие стойки волейболиста;
наступление на линию площадки;
удар по мячу без его подбрасывания вверх (подача с руки);
не попадание мяча на площадку соперника.

Гандбол:

отсутствие стойки гандболиста;
наступление на семиметровую линию;
чрезмерная растянутость выпада;
не согнутая сзади стоящая нога;
отсутствие хлесткого движения кисти;
не попадание мяча в ворота.

Футбол:

выполнение задания без команды учителя;
удар мимо ворот.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учителю необходимо перед выполнением упражнения проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов.

12. Юноши: техника выполнения упражнения "Стойка на голове и руках". Девушки: техника выполнения комбинации акробатических упражнений "исходное положение – основная стойка, стать на колени, глубокий наклон назад, стать на колени, переход в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед встать в исходное положение".

Инвентарь: гимнастические маты.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Юноши: исходное положение – основная стойка. Принять положение упора присев, опустить голову в упор на гимнастический мат (точки опоры рук и головы составляют равнобедренный треугольник). Толчком ног принять положение стойки на голове и руках, ноги согнуты. Выпрямить ноги, оттянуть носки, зафиксировать положение (не менее 3 секунд). Вернуться в упор присев, принять исходное положение.

Девушки: исходное положение – основная стойка. Стать на колени, глубокий наклон назад прямым туловищем, коснуться лопатками гимнастического мата, стать на колени (туловище прямое), переход в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, зафиксировать положение (не менее 3 секунд), перекатом вперед встать в исходное положение.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Юноши:

точки опоры рук и головы не составляют равнобедренный треугольник;
при выходе в стойку туловище и ноги не в вертикальной плоскости под углом друг к другу;
потеря равновесия до истечения 3 секунд;
падение на спину или в сторону.

Девушки:

при наклоне назад бедра и туловище находятся под углом друг к другу;
отсутствие касания лопатками мата;
при подъеме на колени бедра и туловище находятся под углом друг к другу;
при упоре присев ”круглая“ спина, голова опущена;
при выходе в стойку на лопатках туловище и ноги не в вертикальной плоскости;
потеря равновесия до истечения 3 секунд;
падение в сторону;
отсутствие группировки при перекате вперед.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь.

13. Юноши: техника выполнения упражнения ”Длинный кувырок вперед толчком двух ног“. Девушки: техника выполнения упражнения ”Два кувырка в группировке вперед слитно“.

Инвентарь: гимнастические маты.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Юноши: исходное положение – основная стойка. Полуприсед руки назад. Толчком двух ног и махом рук вперед перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку, перекатом перейти в упор присев, далее – в основную стойку.

Девушки: исходное положение – основная стойка. Принять положение упора присев. Поставить руки на ширине плеч и перенести на них тяжесть тела, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату, оттолкнуться ногами, захватить руками ноги около коленных суставов, выполнить группировку, перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев. Выполнить два кувырка вперед слитно, прийти в исходное положение.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Юноши:

отсутствие упора на руки при приземлении;
отсутствие группировки;
выполнение кувырка через плечо;
потеря равновесия после кувырка.

Девушки:

отсутствие группировки;
выполнение кувырка с паузой для отдыха;
дополнительная опора руками сзади;
выполнение кувырков через плечо;
приход после кувырков на колени;
потеря равновесия после кувырков.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь.

14. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – штрафной бросок (10 бросков);

волейбол – верхняя подача с попаданием на площадку соперника (10 подач);

гандбол – семиметровый бросок (10 бросков);

футбол – угловой удар средней частью подъема с попаданием во вратарскую площадку (10 ударов).

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; стойки для обводки, сетки баскетбольные, волейбольные, футбольные; стойки баскетбольные, волейбольные; ворота футбольные.

Место выполнения упражнения: спортивный зал, футбольное поле учреждения образования.

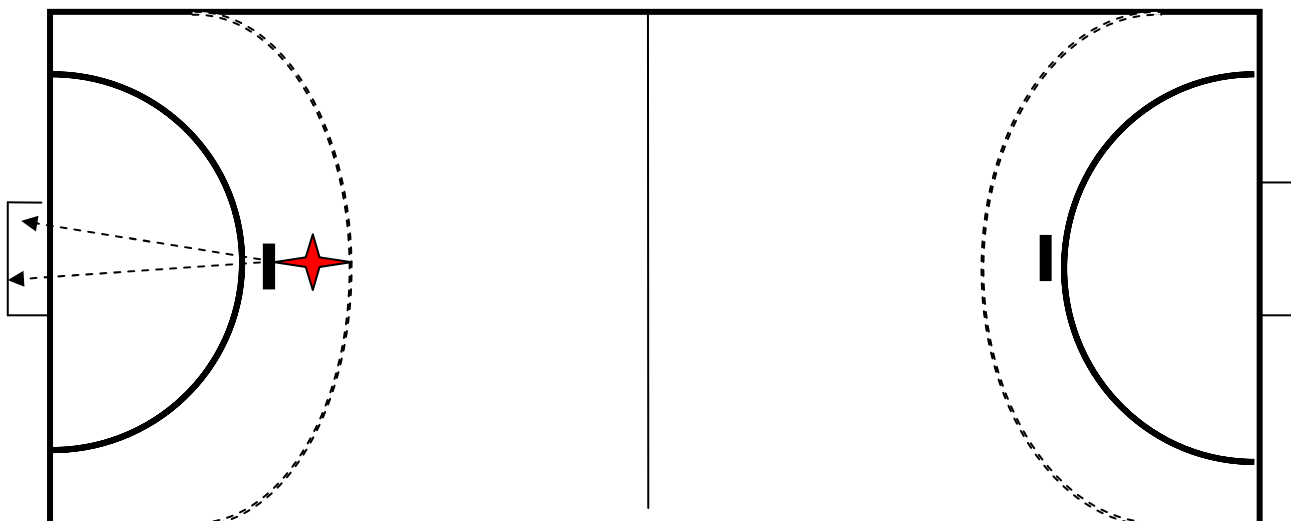
Техника выполнения упражнения.

Баскетбол. Исходное положение – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Если игрок правша, одноименная нога ставится ближе к линии штрафного броска носком стопы, направленным к кольцу. Левая нога ставится на полстопы сзади с развернутым носком наружу под углом 45° . Ступни ног игрока не должны пересекать штрафную линию.

При выполнении броска взгляд направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

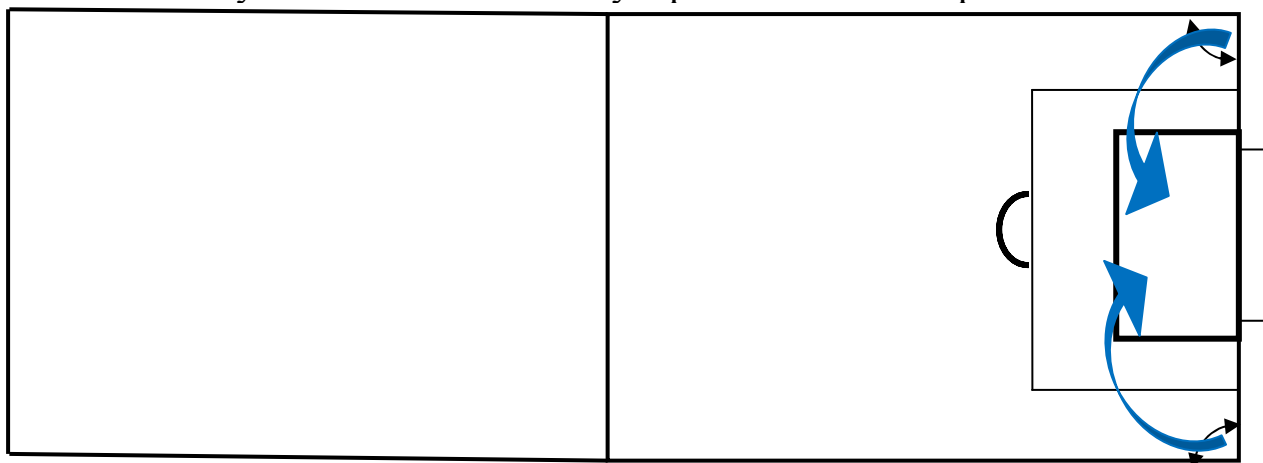
Волейбол. Игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя на высоту до 1,5 метров, замах делает вверх-назад, руку поднимает и отводит согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом игрок прогибается, отводит правое плечо и наклоняет голову назад. Во время удара правую руку из крайнего положения замаха разгибают в локтевом суставе и маховым движением выносят вверх; правое плечо поднимается вверх. Ноги, туловище и вытянутая рука составляют почти прямую линию, перпендикулярную опоре (верхняя вертикаль). Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно 75°). После удара мяч летит вперед-вверх, пролетает над сеткой и опускается на площадке соперника.

Гандбол. Игрок находится в стойке гандболиста – ноги слегка согнуты в коленях, рука противоположная бросающей, выдвинута вперед. Необходимо следить за положением ног, не допуская чрезмерной ширины выпада. Наиболее рациональное расстояние между ступнями – от 40 до 50 см. По свистку в момент замаха (отведения мяча назад) центр тяжести спортсмена переносится на сзади стоящую ногу. Туловище разворачивается вправо (влево). Сзади стоящая нога сгибается в колене, как бы ”заряжаясь“ для выстрела-толчка, – это необходимо для придания большей силы броску. Заключительное усилие производится мощным сгибанием – ”хлестом“ кисти сверху вниз, сообщаям мячу не только силу полета, но и точность попадания в цель. Туловище поворачивается вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу и выполняется бросок мяча в ворота сверху или сверху-сбоку. Движение в локтевом суставе должно несколько опережать движение кисти.



Футбол – угловой удар средней частью подъема с попаданием во вратарскую площадку (по воздуху). Игрок разбегается в направлении удара, опорная нога ставится рядом с мячом и стопой бьющей ноги наносится удар.

Рекомендуется выполнять по 5 ударов с каждой стороны.



Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Баскетбол:

- отсутствие или неправильная стартовая позиция;
- отсутствие пружинистой работы ног;
- отсутствие выпрямления руки и подкручивания мяча кистью;
- заступ за линию;
- не попадание мячом в кольцо.

Волейбол:

- отсутствие или неправильная стартовая позиция;
- наступление на линию площадки;
- подача сильно согнутой в локтевом суставе рукой;
- не попадание мяча на площадку соперника.

Гандбол:

нарушение основных требований к стойке гандболиста;
 наступание на семиметровую линию;
 чрезмерная ширина выпада;
 не согнутая сзади стоящая нога;
 отсутствие хлесткого движения кисти.

Футбол:

не попадание мяча в площадь вратарской площадки;
 после удара мяч не летит, а катится по земле.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
 учителю необходимо перед выполнением упражнения дополнительно проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов.

15. Юноши: техника выполнения упражнения ”Два переворота боком слитно (колесо)“. **Девушки: техника выполнения комплекса общеразвивающих упражнений аэробики (не менее 5 упражнений) с предметами по выбору (скакалка, гимнастическая палка, обруч, набивной мяч).**

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, аппаратура для воспроизведения музыкального сопровождения, скакалки, гимнастические палки, гимнастические обручи, набивные мячи.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Юноши: два переворота в левую сторону выполняются из исходного положения – стойка на правой ноге, левая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой. Затем, без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, прийти в исходное положение и, не останавливаясь, выполнить второй переворот. Перевороты в правую сторону выполняются аналогично, изменив исходное положение рук и ног.

Девушки: комплекс общеразвивающих упражнений аэробики выполняется последовательно и динамично с учетом артистичности и легкости исполнения каждого упражнения под музыкальное сопровождение. Каждое упражнение повторяется не менее 8 раз.

Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Юноши:

руки и ноги выполняют опору не на прямой линии;
при опоре на руки ноги согнуты в коленных суставах;
туловище и ноги отклонены от вертикальной плоскости;
остановка после первого переворота;
потеря равновесия;
падение.

Девушки:

нарушение ритма выполнения упражнений;
паузы и остановки между упражнениями;
отсутствие артистичности и легкости исполнения;
простота и сходство подобранных упражнений.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь;
не рекомендуется включать в комплекс слишком большое количество повторов с упором на одну ногу, быструю смену направлений.

16. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – броски одной или двумя руками по кольцу со средней дистанции (10 бросков);

волейбол – многократные нижние передачи волейбольного мяча над собой (не менее 10 передач);

гандбол – ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления движения (не менее 30 м);

футбол – удар головой из-за пределов вратарской площадки с набрасыванием себе мяча и попаданием в ворота (10 ударов).

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; сетки баскетбольные, гандбольные, футбольные; стойки баскетбольные, ворота гандбольные, футбольные.

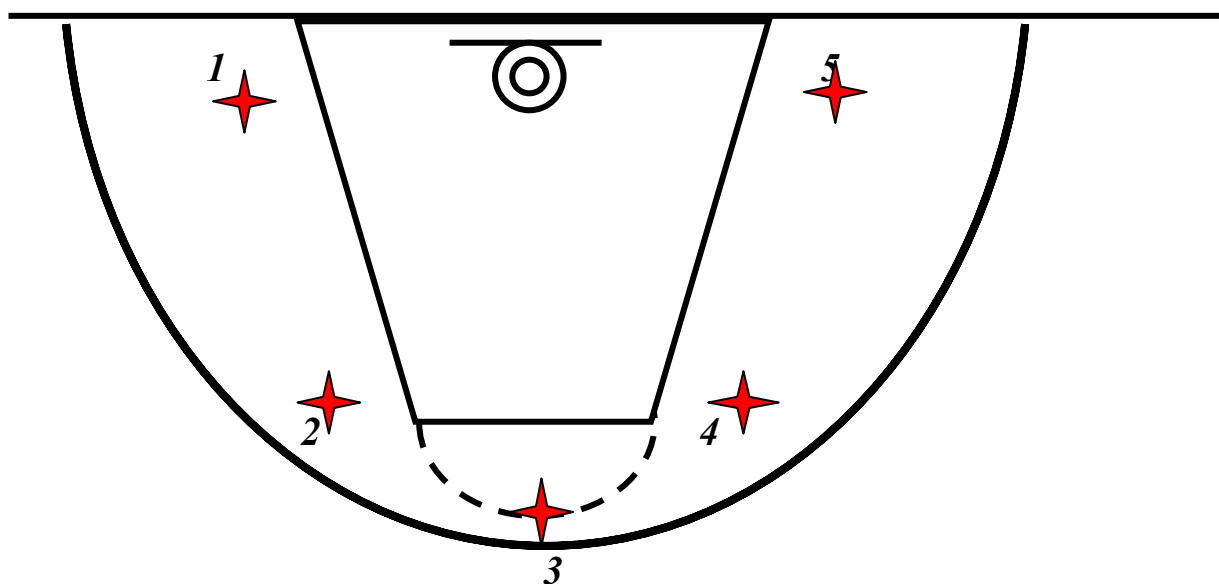
Место выполнения упражнения: спортивный зал, футбольное поле учреждения образования.

Техника выполнения упражнения.

Баскетбол. Исходное положение при броске одной рукой по кольцу – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, правая (левая) нога чуть дальше левой (правой), носки слегка повернуты друг к другу; мяч в правой (левой) руке, левая (правая) рука придерживает мяч.

Выполнение броска: бросок производится правой (левой) рукой, левая (правая) служит только для корректировки направления броска. Рука с мячом, поддерживаемая другой рукой, поднимается выше уровня плеча, локоть направлен вперед, мяч лежит на пальцах кисти, направленных назад. Активно толкаясь ногами, игрок, разгибая локоть, выносит мяч несколько вперед, но в основном вверх. В момент полного выпрямления руки, указывающей направление полета мяча, мяч сходит с пальцев кисти и летит по высокой траектории чуть выше точки прицела, то есть передней душке кольца. Кисть правой (левой) руки как бы по инерции делает ”захлест“.

Рекомендуется выполнять броски одной или двумя руками по кольцу со средней дистанции с пяти основных точек, по два броска с каждой.

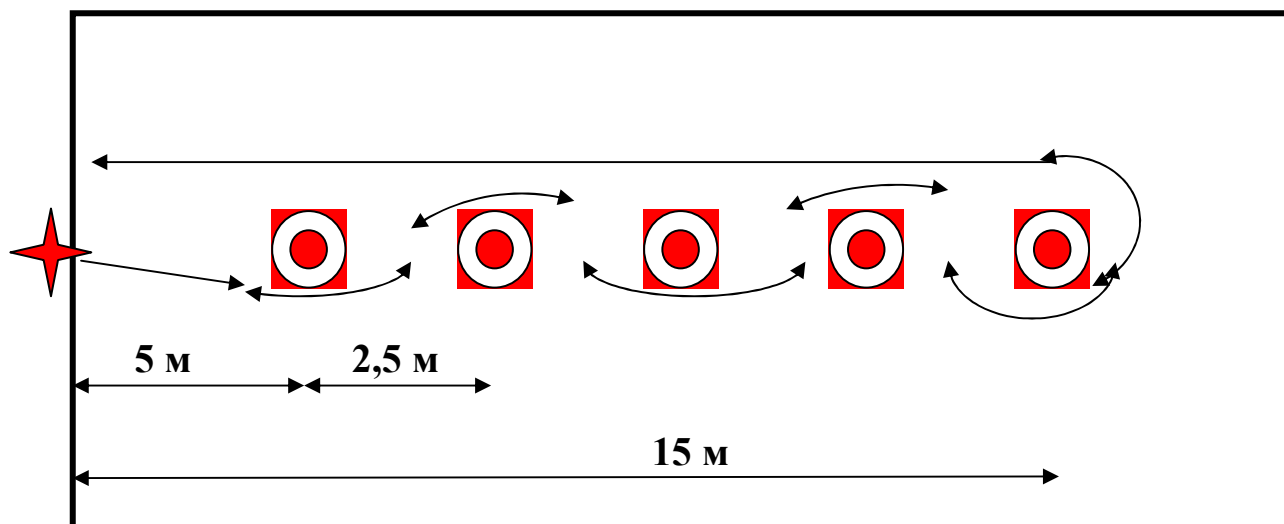


Волейбол. При выполнении передач руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, образуя своеобразный ”замок“. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой. Общий центр тяжести при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленных суставах; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создает начальную скорость движения для рук. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняется предплечьем. Время контакта с мячом очень мало, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля направления полета мяча. Рекомендуется выполнять передачи над собой на высоту не менее 1,5 м.

Гандбол – обводка 5 стоек, расстояние от стартовой линии до первой стойки 5 м, между стойками 2,5 м. Выполняется ведение с обводкой стоек 15 метров, в обратном направлении учащийся ведет мяч с ускорением (15 метров).

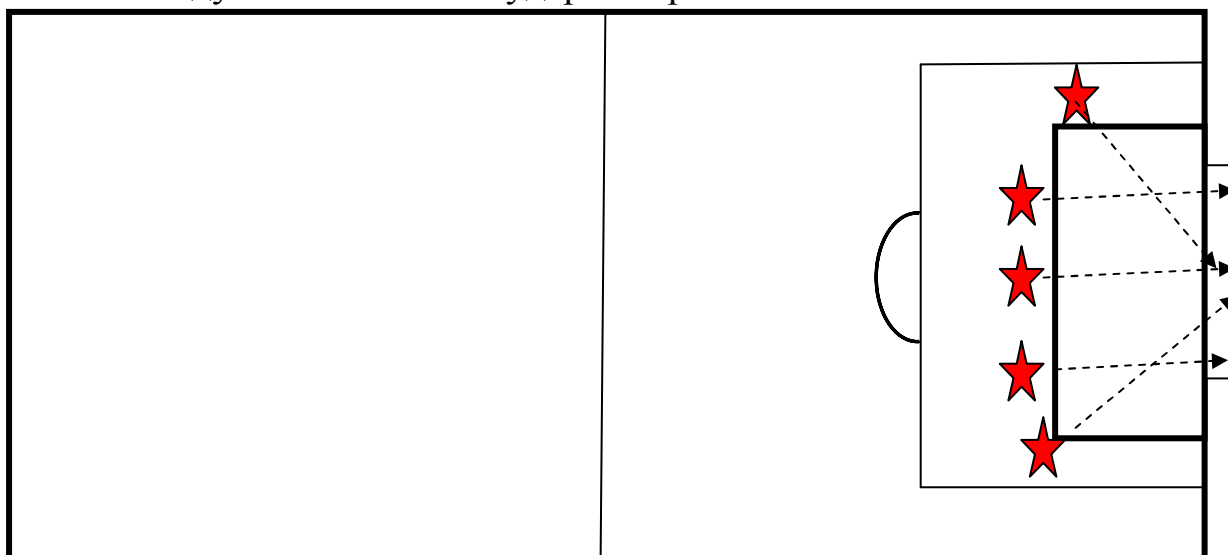
Стойка при ведении мяча: ноги в коленях слегка согнуты, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча.

Ведение мяча выполняется без зрительного контроля.



Футбол. Игрок из-за пределов штрафной площадки набрасывает себе мяч и наносит по нему удар лбом или боковой частью головы. К моменту удара, туловище и голова отклоняются назад, после чего энергично туловище подается к мячу и резким ударом головой мяч направляется в ворота. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Движение туловища к мячу производится за счет разгибания стоящей сзади опорной ноги.

Рекомендуется выполнять удары из различных точек.



Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Баскетбол:

отсутствие или неправильная стартовая позиция;
отсутствие пружинистой работы ног;
отсутствие выпрямления руки и подкручивания мяча кистью;
заступ за линию;
не попадание мячом в кольцо.

Волейбол:

отсутствие стойки волейболиста;
прием мяча на кисти рук;
прием мяча на согнутые в локтевых суставах руки;
отсутствие пружинистой работы ног;
высота передачи мяча менее 1,5 м.

Гандбол:

нарушение основных требований к стойке гандболиста;
ведение мяча ближней к стойке рукой;
потеря мяча при ведении.

Футбол:

набрасывание мяча в пределах вратарской площадки;
отсутствие наклона туловища назад;
отсутствие движения игрока вперед к мячу;
не попадание мячом в ворота.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учителю необходимо перед выполнением упражнения дополнительно проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов.

17. Техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 5 упражнений).

Инвентарь: гимнастические маты.

Место выполнения упражнения: спортивный зал.

Техника выполнения упражнения.

Техника выполнения акробатических упражнений ("Два кувырка вперед слитно", "Два кувырка назад слитно", "Кувырок назад в стойку ноги врозь", "Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках", "Длинный кувырок вперед толчком двух ног", "Стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги", "Стойка на голове и руках", "Два кувырка в группировке вперед

слитно“, ”Два переворота боком слитно“) описана в билетах № 4, 6, 8, 10, 12, 13, 15.

Учащийся сам составляет комбинацию акробатических упражнений или выполняет комбинацию, разученную на уроках.

Возможные ошибки при составлении комбинации и выполнении упражнений:

простота и сходство подобранных упражнений;
остановки и паузы между упражнениями;
отсутствие фиксации финальных поз;
нарушения темпа и ритма выполнения упражнений;
отсутствие артистичности и легкости исполнения.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь

18. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – броски по кольцу с дальней дистанции (10 бросков);

волейбол – передача мяча попеременно снизу и сверху над собой (10 передач);

гандбол – бросок по воротам в прыжке после ведения (10 бросков);

футбол – обводка не менее 5 стоек и удар по воротам с линии штрафной площадки (10 ударов).

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; сетки баскетбольные, гандбольные, футбольные; стойки для обводки; стойки баскетбольные, ворота гандбольные, футбольные.

Место выполнения упражнения: спортивный зал, футбольное поле учреждения образования.

Техника выполнения упражнения.

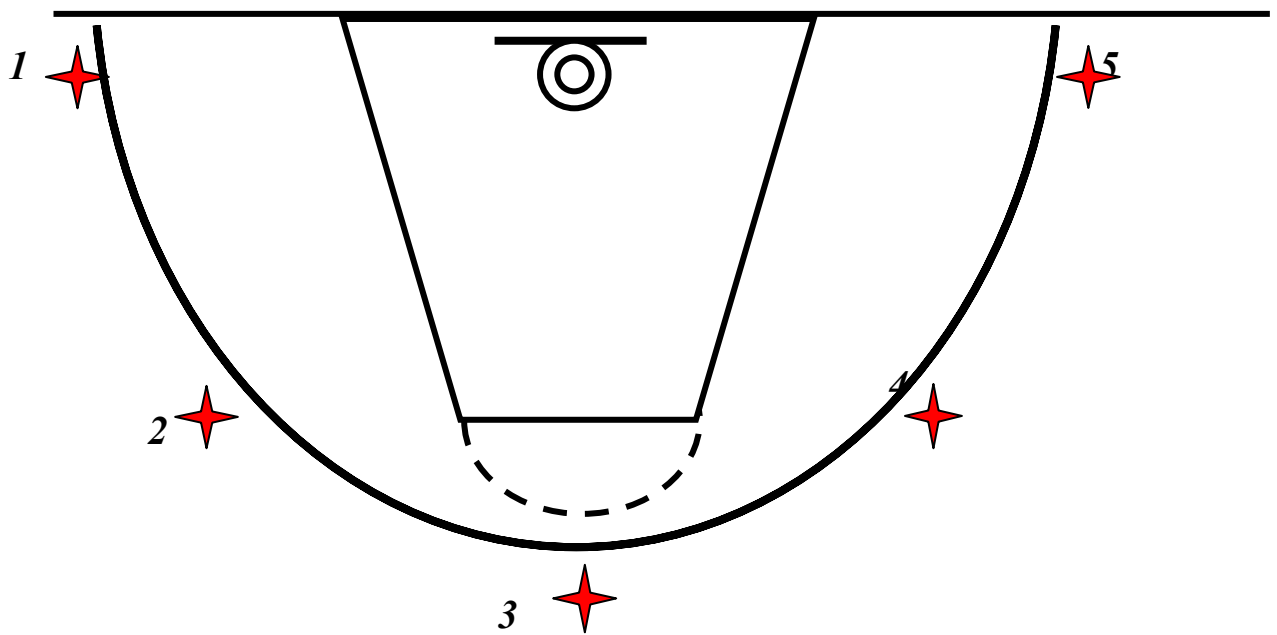
Баскетбол. Исходное положение при броске одной рукой по кольцу – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, правая (левая) нога чуть дальше левой (правой), носки слегка повернуты друг к другу; мяч в правой (левой) руке, левая (правая) рука придерживает мяч.

Выполнение броска: бросок производится правой (левой) рукой, левая (правая) служит только для корректировки направления броска. Рука с мячом, поддерживаемая другой рукой, поднимается выше уровня плеча, локоть направлен вперед, мяч лежит на пальцах кисти, направленных назад. Активно толкаясь ногами, игрок, разгибая локоть, выносит мяч несколько вперед, но в основном вверх. В момент полного

выпрямления руки, указывающей направление полета мяча, мяч сходит с пальцев кисти и летит по высокой траектории чуть выше точки прицела, то есть передней душке кольца. Кисть правой (левой) руки как бы по инерции делает ”захлест“.

Дальний бросок, как правило, имеет высокую траекторию полета.

Рекомендуется выполнять броски одной или двумя руками по кольцу с дальней дистанции с пяти основных точек, по два броска с каждой.



Волейбол. Стойка волейболиста – исходное положение на площадке, позволяющее начать движение в любом направлении, а также в случае необходимости выполнить любой прием. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч; одна нога выставлена несколько вперед, туловище естественно наклонено вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги с незначительным смещением на впереди стоящую ногу. Вначале медленным разгибанием в коленных и тазобедренных суставах игрок посылает тело навстречу мячу.

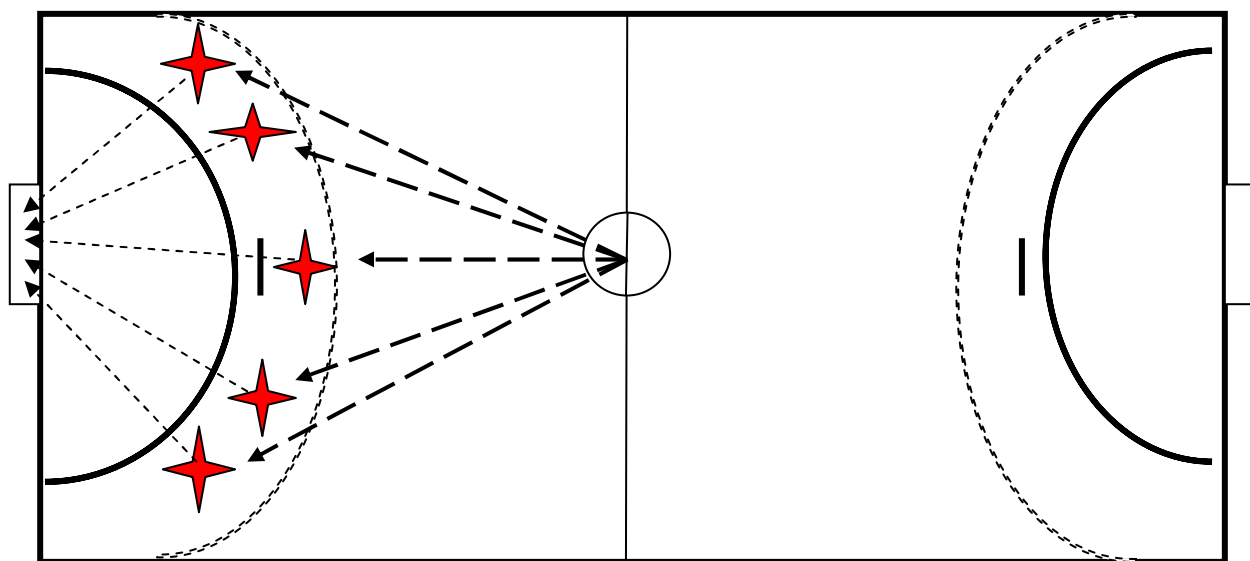
Руки, туловище и ноги включаются в движение последовательно. Начинают движения ноги. Как только туловищу придано движение за счет разгибания ног, руки переносятся на уровень лица и кисти занимают положение для встречи мяча: локти выдвигаются вперед и немного в стороны. Подбросить мяч вверх, принять стойку волейболиста, принять мяч на согнутые руки (угол примерно 90°), кисти обхватывают мяч, большие пальцы рук составляют основание треугольника, а левый и правый указательные пальцы его ребра. Выполнять передачу над собой на высоту не менее 1,5 м.

При выполнении нижних передач руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, образуя ”замок“. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой. Общий центр тяжести при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленных суставах; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создает начальную скорость движения для рук. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняется предплечьем. Время контакта с мячом очень мало, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля направления полета мяча. Выполнять передачу над собой на высоту не менее 1,5 м.

Гандбол. Учащийся осуществляет ведение мяча. Перед выполнением броска держит его руками на уровне пояса. Начало первого шага левой ногой, которая принимает опорное положение. Оно может быть достигнуто с одного или трех шагов (техника одинакова для одношажного и трехшажного движения). Мяч начинает движение снизу вверх. Левая нога осуществляет выпрыгивание вверх, правая сгибается в колене и выносится кверху-вперед и немного вправо. Мяч кратчайшим путем достигает плеча бросающего и выносится вверх-назад за голову. Туловище начинает разворот вправо.

Собственно бросок: правая рука ”давит“ на мяч, направляя его в сторону броска. Плечо, опережая мяч, резко идет вперед. Заканчивает бросок резкое захлестывающее движение кисти правой руки, посылающей мяч в ворота. Приземление после броска на левую ногу.

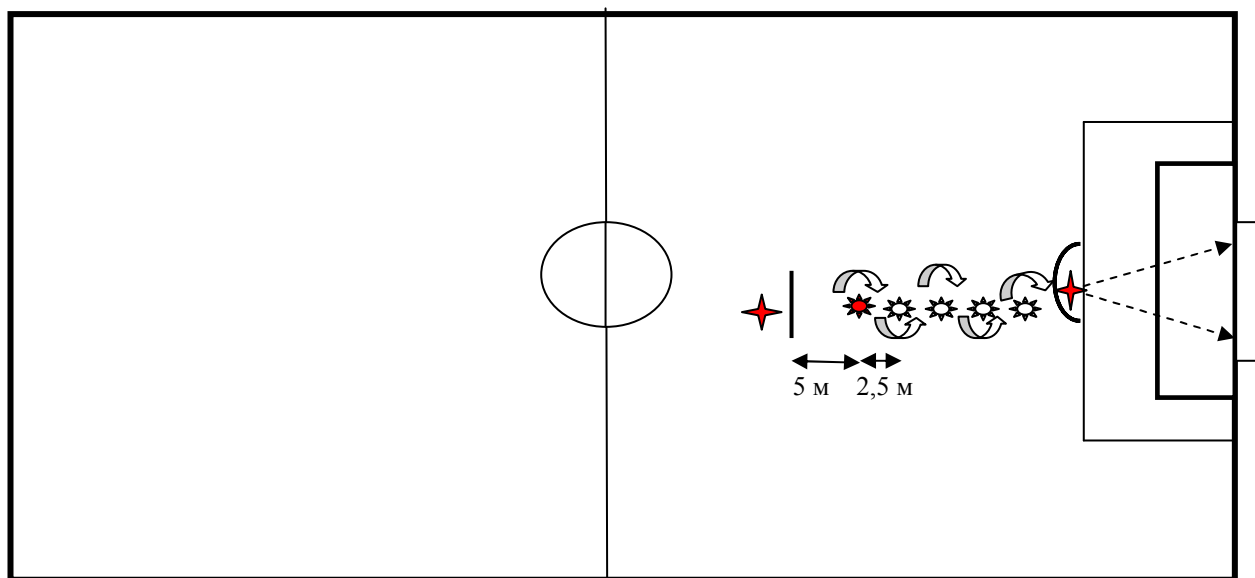
Рекомендуется выполнять броски из различных точек площадки.



Футбол. Обводка 5 стоек, расстояние от стартовой линии до первой стойки 5 м, между стойками 2,5 м.

Стойка при ведении мяча: ноги в коленях слегка согнуты, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его.

Удар наносится по воротам с линии штрафной площадки.



Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Баскетбол:

отсутствие или неправильная стартовая позиция;
несоблюдение параметров начала выполнения броска;
отсутствие пружинистой работы ног;
отсутствие выпрямления руки и подкручивания мяча кистью;
не попадание мячом в корзину.

Волейбол:

- нижняя передача

отсутствие стойки волейболиста;
прием мяча на кисти рук;
прием мяча на согнутые в локтевых суставах руки;
отсутствие пружинистой работы ног;
высота передачи мяча менее 1,5 м.

- верхняя передача

отсутствие стойки волейболиста;
прием мяча на выпрямленные в локтевых суставах руки;
удар по мячу открытыми ладонями;
отсутствие пружинистой работы ног;
не полное выпрямление рук при передаче;
высота передачи мяча менее 1,5 м.

Гандбол:

начало первого шага одноименной ногой;
 наступание на линию площадки ворот;
 бросок мяча после приземления;
 не попадание мяча в ворота.

Футбол:

касание мячом стоек;
 удар по воротам с площадки штрафной площадки;
 не попадание мяча в ворота.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
 учителю необходимо перед выполнением упражнения дополнительно проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов.

19. Техника и эффективность выполнения упражнения "Бег 100 м".

Инвентарь: секундомер, стартовый флажок.

Место выполнения упражнения: спортивное ядро учреждения образования.

Техника выполнения упражнения.

Бег выполняется с низкого или с высокого старта (по выбору). После старта длительное сохранение наклона туловища вперед создает благоприятные условия для быстрого наращивания скорости в стартовом разгоне. Наклон туловища увеличивается постепенно и к окончанию стартового разгона (15-20 м от старта) достигает оптимального для бега по дистанции. Далее следует стремиться сохранить набранную скорость. На последних 30 метрах дистанции учащийся "набегает" на финиш, на последних шагах бега по дистанции резко наклоняется грудью вперед и пробегает финишную линию ("бросок на финишную ленточку").

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

неправильное выполнение команд "На старт!" и "Внимание!";
 фальстарт;

быстрое выпрямление туловища при стартовом разгоне;

недостаточный вынос маховой ноги вперед;

сильный захлест опорной ноги;

"стопорящий" бег по дистанции;

отсутствие набегания на финиш и броска на финишную ленточку.

переход во время бега на соседнюю беговую дорожку;

резкое "стопорящее" торможение после финиширования.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой;

начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;

необходимо бежать только по своей дорожке;

во время бега исключить резко ”стопорящую“ остановку.

20. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – броски мяча по кольцу в движении после ведения и двух шагов (10 бросков);

волейбол – верхняя подача в зону 1 (10 подач);

гандбол – бросок по воротам в прыжке с угла (10 бросков);

футбол – удар по воротам с угла штрафной площадки (10 ударов).

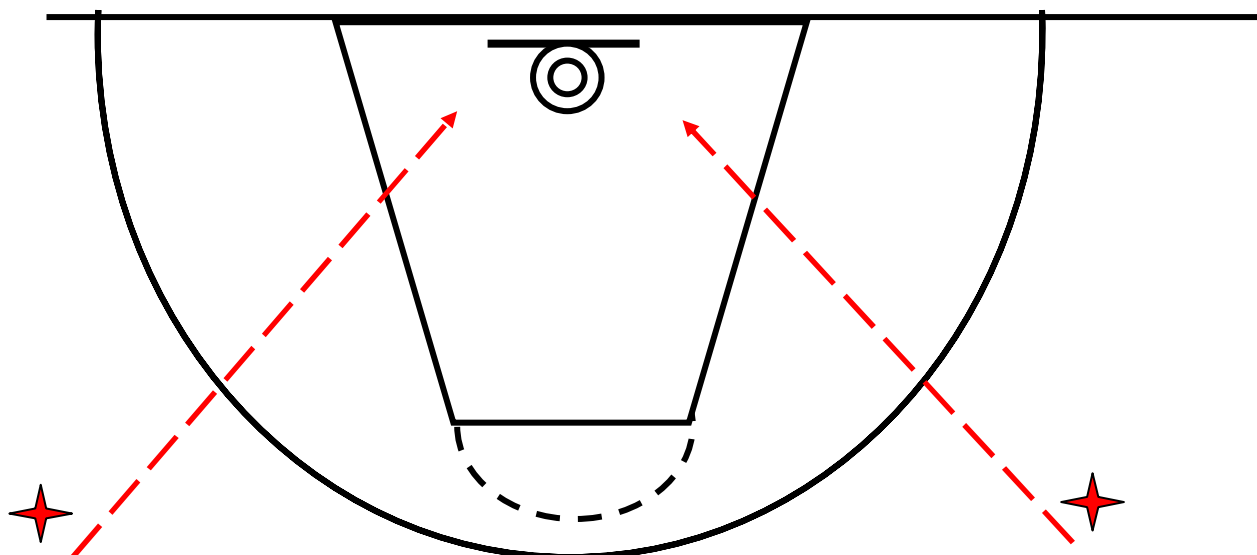
Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, сетки баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, стойки для обводки, стойки баскетбольные, ворота гандбольные, футбольные.

Место выполнения упражнения: спортивный зал, футбольное поле учреждения образования.

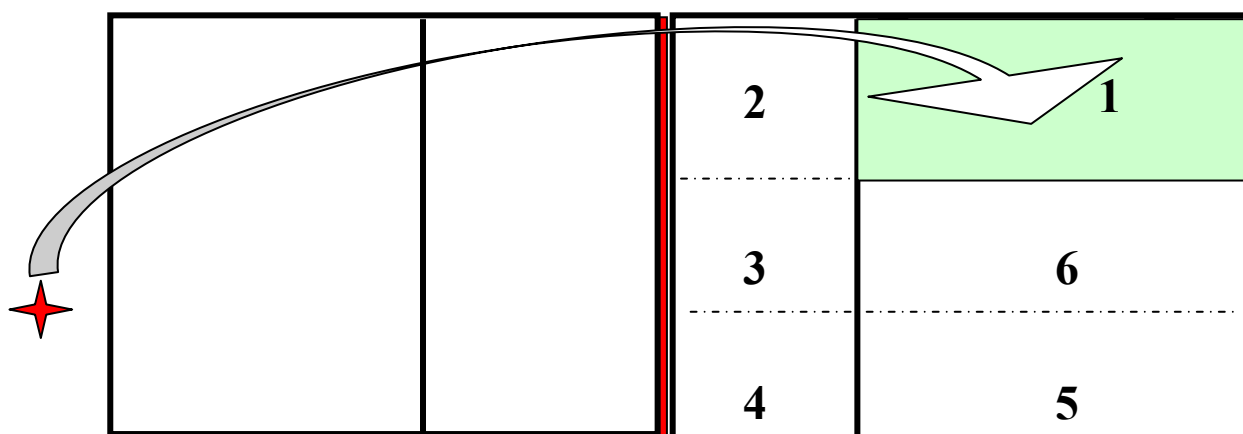
Техника выполнения упражнения.

Баскетбол. Стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела – чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его.

Рекомендуется выполнять 5 бросков с левой и 5 бросков с правой стороны от кольца.

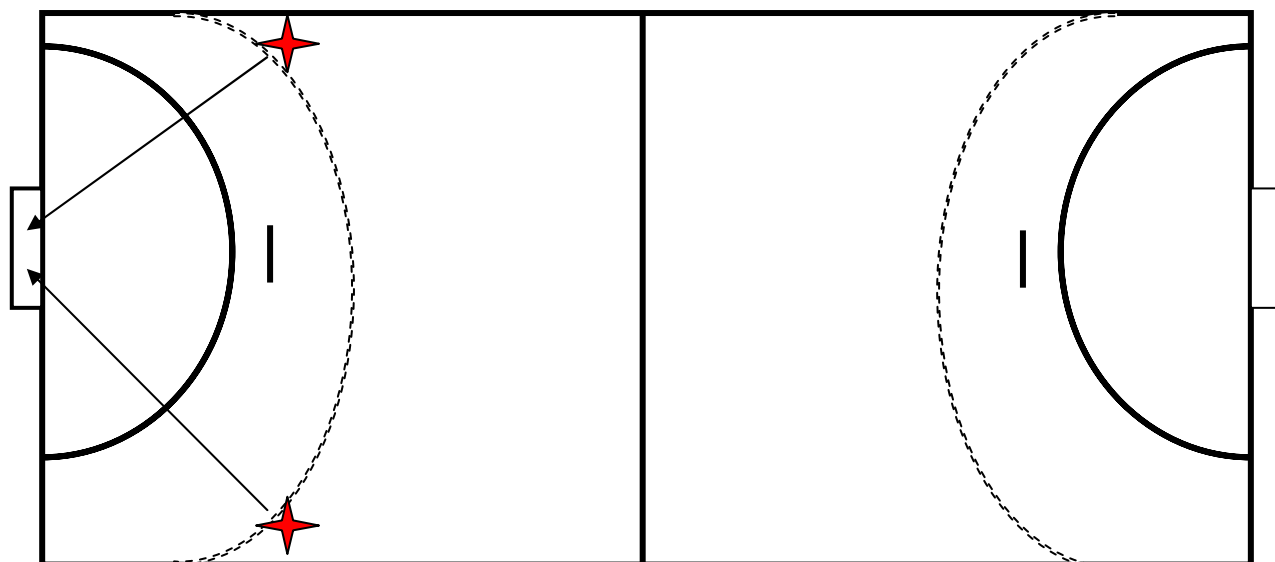


Волейбол. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава в исходном положении, стоя лицом к сетке. Игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя на высоту до 1,5 метров, замах делает вверх-назад, руку поднимает и отводит согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом игрок прогибается, отводит правое плечо и наклоняет голову назад. Во время удара правую руку из крайнего положения замаха разгибают в локтевом суставе и маховым движением выносят вверх; правое плечо поднимается вверх. Ноги, туловище и вытянутая рука составляют почти прямую линию, перпендикулярную опоре (верхняя вертикаль). Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно 75°). Ударяют по мячу сзади и несколько снизу, так, чтобы после удара он двигался вперед и вверх.

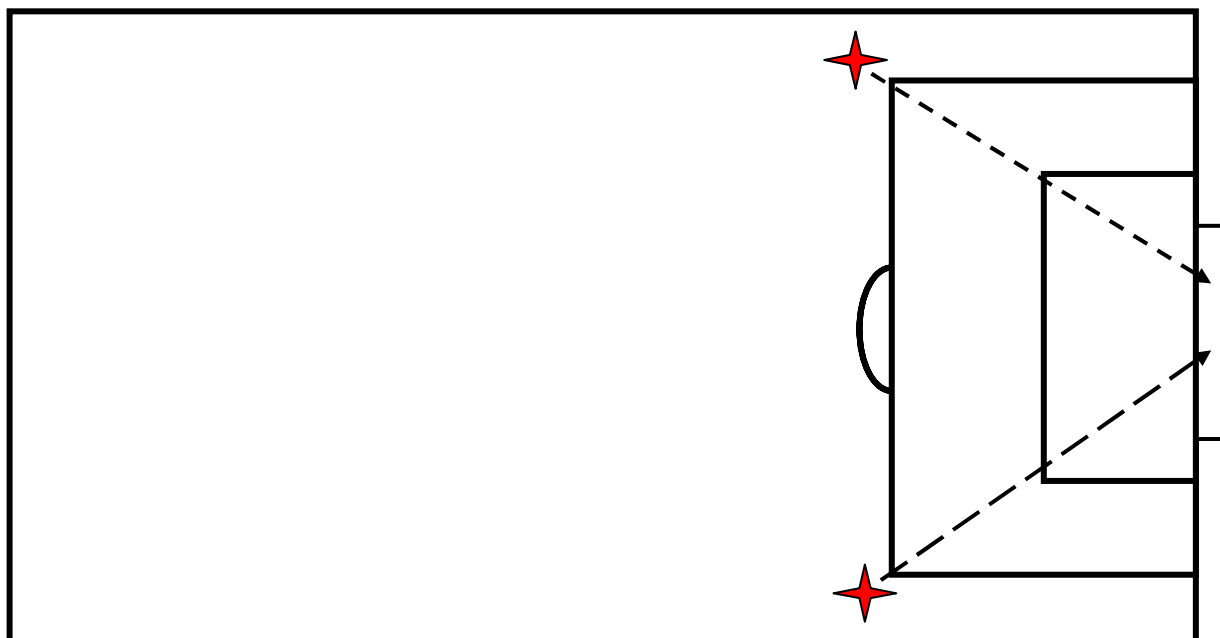


Гандбол. Мяч удерживается руками на уровне пояса. Начало первого шага левой ногой, которая принимает опорное положение. Оно может быть достигнуто с одного или трех шагов (техника одинакова для одношажного и трехшажного движения). Мяч начинает движение снизу вверх. Левая нога осуществляет выпрыгивание вверх, правая сгибается в колене и выносится кверху-вперед и немного вправо. Мяч кратчайшим путем достигает плеча бросающего и выносится вверх-назад за голову. Туловище начинает разворот вправо.

Собственно бросок: правая рука "давит" на мяч, направляя его в сторону броска. Плечо, опережая мяч, резко идет вперед. Заканчивает бросок резкое захлестывающее движение кисти правой руки, посылающей мяч в ворота. Приземление после броска на левую ногу. Бросок по воротам в прыжке с угла (5 бросков слева и 5 бросков справа).



ставится рядом с мячом, стопой бьющей ноги наносится удар (удар носком, подъемом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней частью стопы, внешней частью стопы выполняется по выбору игрока). Рекомендуется выполнять 5 ударов с левого и 5 ударов с правого угла штрафной площадки.



Возможные ошибки при выполнении упражнения.

Баскетбол:

отсутствие стойки баскетболиста;
ведение мяча прямо перед собой;
потеря мяча;

нарушение выполнения правила двух шагов;
не попадание мяча в кольцо.

Волейбол:

отсутствие или неправильная стартовая позиция;
наступление на линию площадки;
подача сильно согнутой в локтевом суставе рукой;
не попадание мяча на площадку соперника в зону 1.

Гандбол:

начало первого шага одноименной ногой;
наступление на линию площади ворот;
бросок мяча после приземления;
не попадание мяча в ворота.

Футбол:

выполнение упражнения без команды учителя;
отсутствие попадания мяча в ворота.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учителю необходимо перед выполнением упражнения дополнительно проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов.

21. Техника выполнения различных передач мяча в спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол – по выбору не менее пяти передач).

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; сетки баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; стойки баскетбольные, волейбольные; ворота гандбольные, футбольные.

Место выполнения упражнения: спортивный зал, футбольное поле.

Способы выполнения передач мяча.

Баскетбол: передачи двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча (на месте, в шаге, в движении).

Волейбол: верхняя и нижняя передачи мяча.

Гандбол: передачи согнутой рукой сверху, снизу вперед, снизу назад, из-за головы, из-за спины, в сторону, с ударом о пол, двумя руками от груди (на месте, в шаге, в движении).

Футбол: передачи левой и правой ногой внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

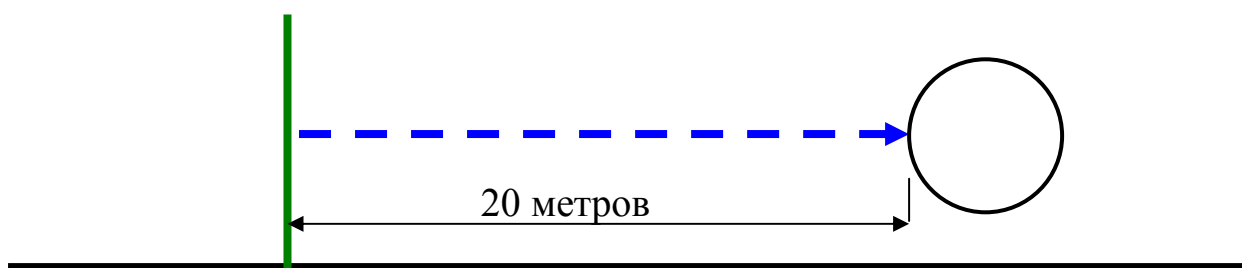
Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
учителю необходимо перед выполнением упражнения дополнительно проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов.

22. Техника выполнения упражнения (3 попытки): юноши – ”Метание гранаты в цель“ (гимнастический обруч на расстоянии 20 м), девушки – ”Метание теннисного мяча в цель“ (гимнастический обруч на расстоянии 20 м).

Инвентарь: гранаты 700 г, теннисные мячи, обручи.

Место выполнения упражнения: спортивное ядро учреждения образования.

**Техника выполнения упражнения.**

Допускается выполнять метание с разбега или с места. Граната удерживается за рукоятку так, чтобы своим основанием она упиралась в согнутый и прижатый к ладони мизинец. Остальные пальцы плотно обхватывают рукоятку гранаты.

Мяч лежит в ладони на указательном, среднем и безымянном пальцах. Большой палец и мизинец обхватывают его со сторон и снизу.

Техника метания с разбега изложена в билете № 1.

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

неправильное держание гранаты, мяча;
бросок гранаты, мяча без команды учителя;
наклон туловища влево-вниз (вправо-вниз) при выполнении броска;
заступ за линию метания;
не попадание гранаты, мяча в обруч.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
перед метанием протереть насухо гранату или мяч;
начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
обеспечить ограждение сектора для метания;

запрещается во время выполнения упражнения находиться в зоне броска, пересекать эту зону, выходить в сектор для метания за снарядами без разрешения учителя, передавать друг другу гранату и мяч броском; перед метанием убедиться в отсутствии людей в секторе для метания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ВТОРОМУ ЭТАПУ ВЫПУСКНОГО ЭКЗАМЕНА

Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Бег 30 м.

Выполняется на беговой дорожке спортивного ядра согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

Исходное положение. Тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Бег выполняется с низкого или с высокого старта (по выбору учащегося).

Выполнение. Тестируемый последовательно выполняет команды учителя "На старт!", "Внимание!", "Марш!", пробегает с максимальной скоростью всю дистанцию.

Измерение. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 сек.

Требования безопасности;

учитель должен напомнить учащемуся правила безопасного выполнения упражнения перед началом выполнения задания;

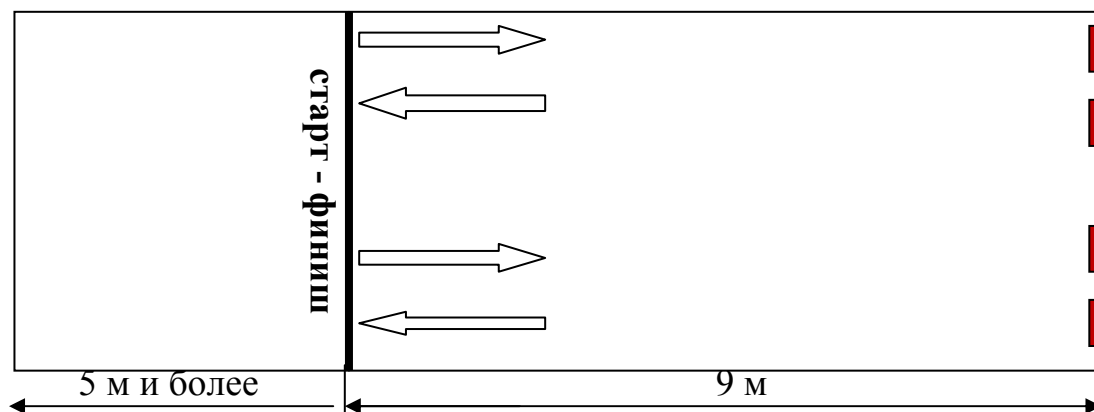
бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с дорожкой;

бег выполняется только по своей дорожке.

Челночный бег 4х9 м.

Выполняется в спортивном зале одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде: "Приготовиться!" тестируемые подходят к линии старта и принимают положение высокого старта (линия "старт-финиш"). На противоположной линии напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



Выполнение. По команде ”Марш!“ тестируемый бежит к противоположной линии. Подбежав к ней, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии ”старт-финиш“, кладет на нее брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берет второй брусок, поворачивается, бежит к линии ”старт-финиш“ и, не снижая скорости, пересекает ее с бруском в руках.

Измерение. Время выполнения челночного бега каждым тестируемым фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Требования безопасности:

учитель должен напомнить учащемуся правила безопасного выполнения упражнения перед началом выполнения задания;
 бег выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом;
 обеспечить расстояние от линии ”старт-финиш“ до стены не менее 5 метров;
 обеспечить расстояние между тестируемыми не менее 3 метров;
 необходимо убрать первый брусок после того, как учащийся побежал за вторым бруском.

Прыжок в длину с места.

Выполняется в спортивном зале. На полу рисуется разметка через каждый сантиметр или раскладывается рулетка.

Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки ног - у стартовой линии.

Выполнение. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги.

Измерение. Результат прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей к ней точке приземления (по положению пяток). Результат измеряется с точностью до 1 см.

Требования безопасности:

учитель должен напомнить учащемуся правила безопасного выполнения упражнения перед началом выполнения задания;
 прыжок выполняется в спортивной обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом;
 не допускается приземление и падение назад на руки.

Подтягивание в висе на перекладине (юноши).

Оборудование и инвентарь: перекладина высокая, гимнастические маты.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Тестируемый из виса на прямых руках подтягивается до перехода подбородком горизонтального уровня перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленных суставах. Туловище прямое, ноги сомкнуты. После подтягивания - опускание в вис на полностью выпрямленные руки.

Измерение. Засчитывается количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 перед выполнением упражнения необходимо дополнительно проверить надежность крепления перекладины;
 начинать выполнение упражнения только с разрешения учителя;
 учитель обеспечивает страховку и, при необходимости, оказывает помощь;
 под перекладиной необходимо уложить гимнастические маты;
 необходимо использовать магнезию или ветошь для протирания перекладины.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки).

Исходное положение - лежа на спине на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах. Ноги зафиксированы в голеностопных суставах.

Выполнение. Поднять туловище, локтями коснуться колен, после чего опуститься в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Во время выполнения упражнения не допускается отодвигание таза от пяток, неполное опускание туловища без касания лопатками гимнастического мата, отсутствие касания локтями колен, отрывы кисти рук от локтевых суставов.

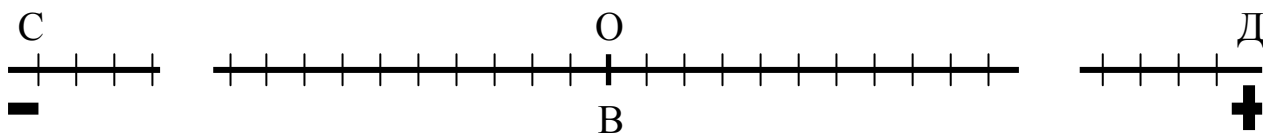
Измерение. Засчитывается количество полных циклов, включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания гимнастического мата лопатками.

Требования безопасности:

упражнение выполняется на гимнастическом мате;
 до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
 перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии на гимнастических матах посторонних предметов.

Наклон вперед из положения сидя.

Выполняется в спортивном зале с использованием измерительной линейки СД.



Исходное положение. Учащийся садится на пол, со стороны знака ”-“ (минус), пятки на ширине таза на линии ”ОВ“ упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени тестируемого к полу, не позволяя согнуть ноги в коленных суставах.

Выполнение и измерение. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль линейки по линии СД. На третьем наклоне тестируемый наклоняется максимально вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат измеряется с точностью до 1 см по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев сомкнутых ладоней.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо дополнительно выполнить разминку мышц и связок задней поверхности бедра.

Бег 1500 м (юноши), 1000 м (девушки).

Выполняется на беговой дорожке спортивного ядра согласно правилам соревнований по легкой атлетике. Используется групповой старт.

Измерение. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 сек.

Требования безопасности:

до начала выполнения экзаменационного задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;
необходимо перед выполнением упражнения дополнительно проверить состояние беговой дорожки, обеспечить отсутствие на ней и рядом с ней посторонних травмоопасных предметов;
во время бега необходимо исключить резкие торможения и остановки.

**Перечень наименований
оборудования и инвентаря, необходимого для проведения
выпускного экзамена по выбору по учебному предмету
”Физическая культура и здоровье“**

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря
1	Аппаратура для воспроизведения музыкального сопровождения
2	Бруски деревянные 50x50x100 мм
3	Ворота гандбольные
4	Ворота футбольные
5	Грабли
6	Гранаты 700 гр.
7	Колодки стартовые или стартовый станок
8	Лопата
9	Маты гимнастические
10	Мячи баскетбольные
11	Мячи волейбольные
12	Мячи гандбольные
13	Мячи футбольные
14	Мячи для метания (теннисные)
15	Мячи набивные
16	Обручи гимнастические
17	Палки гимнастические
18	Планка для прыжков в высоту
19	Планка измерительная
20	Рулетка измерительная 5-6 м.
21	Секундомер
22	Сетка волейбольная
23	Скакалка
24	Стойки волейбольные
25	Стойки для прыжков в высоту
26	Стойки для обводки
27	Флажки судейские
28	Щиты баскетбольные с кольцами

Литература:

1. Образовательный стандарт учебного предмета "Физическая культура и здоровье" (I-XI классы). Журнал "Фізичная культура і здоров'є" №3, 2009;
2. Нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся по учебным предметам. Приказ Министерства образования Республики Беларусь 29.05.2009 № 674. Сборники нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь № 12-14, 2009 г.
3. Правила аттестации учащихся общеобразовательных учреждений. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 01.12.2006 № 108 с изменениями и дополнениями от 17.09.2008 № 81. Сборники нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь № 3, 2007 г.; № 21, 2008 г.
4. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения "Физическая культура и здоровье. V – XI классы". Мн.: НИО, 2009.
5. Андреев С.Н. Футбол в школе: Книга для учителя – М., 1986.
6. Барков В.А. Уроки физической культуры в школе: Пособие для учителей – Мн.: Тэхналогія, 2001.
7. Бондарь А.И. Баскетбол в школе — Мн.: Народная асвета, 1981.
8. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
9. Гречин А.Л. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие для учителей – Мн.: Пачатковая школа, 2008.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: - М., 1991.
11. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов вузов/ -6-е изд. – М.: "Академия", 2009.
12. Журавкин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учебник для студентов вузов. – 6 изд. – М.: "Академия", 2009.
13. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика – Мн.: Полымя, 1989.
14. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.– М.: Человек, 2010 г.
15. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: Пособие для педагогических училищ – М.: Просвещение, 1990.
16. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 4-е изд., М.: Издательский центр "Академия", 2008.
17. Овчаров В.С. Играем в футбол. 5-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языком обучения; Национальный институт образования. - Мн.: Асар, 2010.

18. Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие – Мн.: ”Сэр-Вит“, 2008.
19. Працко Ю.Ф., Семикоп А.Ф. Уроки легкой атлетики в школе: Методическое пособие – Мн.: Просвещение, 1989.
20. Садовникова, В.В. Аэробика в программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Минск: БГУФК, 2009.
21. Садовникова В.В. Аэробика: Программа факультативных занятий для V – XI классов общеобразовательных учреждений: Пособие для учителя – Мн.: ”АСАР“, 2010.
22. Свириденко Г.В., Гречин А.Л. Гандбол: Пособие для тренера – Мн.: Пачатковая школа, 2009.
23. <http://www.bfla.eu/> Легкая атлетика. Правила соревнований на 2010-2011 годы.

10-балльная шкала оценки уровня сформированности двигательных умений и навыков учащихся III–XI классов*

Балл	Показатели оценки уровня сформированности двигательных умений и навыков*
0	Отсутствие результатов учебной деятельности
1	Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником
2	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения
3	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения
4	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с минимальными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены незначительные задержки между структурными частями упражнения
5	Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, без задержек между структурными частями, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца
6	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца
7	Упражнение выполнено с минимальным оказанием помощи, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником
8	Упражнение выполнено самостоятельно, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 6 баллов* .
9	Упражнение выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т.п.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 7 баллов* .
10	Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его

	помощником. <i>Учебный норматив выполнен не менее чем на 8 баллов*</i> .
--	--

* При оценке упражнений, не имеющих количественных критериев результативности, используются методы качественной оценки их эффективности, как это делается, например, в спортивной гимнастике. В спортивных играх такими критериями являются показатели целевой точности, помехоустойчивости, эффективности техники и т. д.

**10-БАЛЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ,
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ XI КЛАССА**

Контрольные упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Бег 100 м (сек)	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	-	-	125	120	-	115	110	105 и менее
Метание гранаты 700 г. с разбега (м)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	23 и менее
Девушки										
Бег 100 м (сек)	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	396	380	362	346	330	324	317	310	305	304 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	-	100	95	-	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	35	32	29	27	25	22	20	18	16	15 и менее

**10-БАЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
УЧАЩИХСЯ XI КЛАССА**

Тестовые упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	16	14	12	10	8	6	4	2	0	-1 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Бег 30 м (сек.)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6 и более
Челночный бег 4x9 м (сек)	8,9	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 и менее
Бег 1500 м (мин., сек)	5.34	5.40	5.45	6.00	6.08	6.16	6.28	6.40	6.59	7.00 и более
Девушки										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 30 м (сек.)	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный бег 4x9 м (сек)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Бег 1000 м (мин., сек)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.55	5.56 и более