

Оценочные материалы по физической культуре для 5-9 классов

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДУ

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок, когда все движения выполняются правильно, с соблюдением требований программы. Упражнение проделано легко, свободно, уверенно, слитно, точно, в правильном ритме.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких, когда выполнены все требования, предъявляемые к упражнению. Упражнение проделано легко, свободно, но при этом допущены незначительные ошибки.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется в том случае, когда упражнение выполнено неправильно, неуверенно, нечетко, с нарушением схемы движения, с двумя или тремя значительными ошибками. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Отметка «1» выставляется в том случае, когда упражнение не выполнено.

Учебные нормативы оцениваются в соответствии с программными и региональными требованиями.

Теоретическая часть

Отметка «5» выставляется при условии, если учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел собственные примеры, правильно раскрывающие те или иные положения, сделал обоснованный вывод.

Отметка «4» выставляется при условии, если учащийся (не допуская ошибок) правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно или допустил незначительные неточности, не искажающие суть понятий, теоретических положений, правовых и моральных норм. Примеры, приведенные учеником, воспроизводили материал учебников. На заданные экзаменаторами уточняющие вопросы ответил правильно.

Отметка «3» выставляется при условии, если учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения темы, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.

Отметка «2» выставляется при условии, если учащийся не раскрыл теоретический вопрос, на заданные вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

Программа по физической культуре обучающихся МБОУ гимназии №1 направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, лыжная база, пришкольный лыжный стадион), региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно

проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Приложение 2

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, на становление, сохранение и более широкое использование двигательных качеств организма.

Основная задача состоит в формировании у обучающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни.

Преподавание предмета «Физическая культура» предполагает компенсацию нарушенных болезнью функций организма школьников, сообщение им знаний по физической культуре, формирование у них двигательных умений и навыков, поддержание оптимальной работоспособности на протяжении всего периода обучения. Формирование убеждения, что забота человека о своем здоровье, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, используются методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Целенаправленная работа с ослабленными детьми осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за занимающимися физической культурой. Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой проводится до 1 сентября текущего учебного года. Списки обучающихся, отнесенных к различным медицинским группам, утверждаются локальным актом школы. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания передается учителю физической культуры.

Задачи физического воспитания при работе с обучающимися отнесёнными к группе ослабленных детей

- 1). Содействовать восстановлению и укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, закаливанию организма;
- 2). Формировать навыки правильной осанки;
- 3). Формировать навыки правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- 4). Формировать основные двигательные умения и навыки;
- 5). Воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- 6). Воспитывать морально-волевые качества;
- 7). Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- 8). Сообщать теоретические сведения по физической культуре.

Формы дифференцированного подхода

Основным направлением в работе является дифференциальный подход с учетом индивидуальных особенностей школьников, в соответствии с которыми дозируется нагрузка на уроке.

Дифференциальный подход осуществляется применением следующих форм:

а) построение обучающихся на уроке физической культуры не по росту, а по степени физической работоспособности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее подготовленные. Это позволяет относительно точно дозировать упражнения (например, ученики на правом фланге продолжают приседания, на левом - отдыхают и т.д.);

б) перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений. Дети, у которых частота пульса превышает 80 ударов в минуту, ставятся на левый фланг;

в) при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, сделав два повторения, менее подготовленные - одно и т.д.;

г) при проведении игр ученики слабоподготовленные заменяются через каждые 2 - 3 минуты;

д) в 1 триместре 5 - 7 минут основной части урока уделяется выполнению индивидуальных заданий.

Особенности проведения и структуры урока

Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья - это, прежде всего, педагогический процесс. Поэтому основные методы обучения и воспитания, принятые в работе по физическому воспитанию обязательны и для работы с учащимися, отнесенными к группе ослабленных детей.

Состояние здоровья, отставание в физической подготовленности, а также психологические особенности ослабленных школьников предъявляют повышенные требования к соблюдению дидактических принципов в обучении физическими упражнениями. Педагогический процесс в этих условиях требует особой чуткости, внимания, такта со стороны учителя, полной его осведомленности о педагогической и врачебной характеристике каждого школьника. От этого во многом зависит успех дела. Учащиеся должны знать, с какой целью делается то или иное упражнение, тогда они сознательнее и активнее будут его выполнять.

Следует с первых же уроков добиваться правильного усвоения школьниками основ упражнения и особенно правильного сочетания движения с дыханием. Поэтому темп на первых занятиях будет медленным, что позволит контролировать правильность движений как самими занимающимися, так и учителем физической культуры.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, закаливании, правильном дыхании, влиянии занятий физической культурой на здоровье, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы), учит элементарным правилам самоконтроля.

Большинство занятий проводится на открытом воздухе (на школьной площадке). Особенно это важно при наличии детей с хроническими заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем. Вместе с тем во время занятий на открытом воздухе школьники нередко подвергаются переохлаждению, ведущему к рецидивам заболеваний. Поэтому учитель должен строго следить за соответствием одежды температуре воздуха.

Проводя занятия на открытом воздухе, особое внимание уделяется сочетанию движений с дыханием, не допускается длительный простой. Подготовительная и заключительная части урока в прохладную погоду проводятся в помещении.

В 1-ом триместре, который рассматривается как подготовительный период, ставятся задачи: добиваться постепенной адаптации организма школьников к выполнению физической нагрузки; воспитывать у школьников потребность систематически заниматься физическими упражнениями. В течение этого триместра изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, бытовые условия, способность организма переносить физическую нагрузку урока физкультуры, физическая подготовленность.

В этот период на уроке особое внимание уделяется обучению правильно сочетать дыхание с движениями. Соотношение дыхательных упражнений с другими рекомендуется как 1:1 и 1:2, затем 1:3 и 1:4, т.е. после выполнения 1/4 общеразвивающих упражнений 1 дыхательное. На первых уроках дети обучаются правильно дышать в положении лежа, сидя, стоя, делая особый акцент на обучение смешанному и брюшному типам дыхания, приучаются делать вдох и выдох через нос. Обучение сочетанию движений с правильным дыханием осуществляется в медленном темпе.

Во 2 - 3триместрах осваиваются двигательные умения и навыки программы по физической культуре соответствующего года обучения. В содержание уроков включаются упражнения в равновесии, медленный бег, метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, прыжки в длину с места, подвижные игры, лыжная подготовка. Все упражнения строго дозируются, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого школьника.

Наличие отклонений в состоянии здоровья школьников требует создания благоприятных условий для кровообращения, как во время выполнения упражнений, так и во время отдыха. С этой целью в подготовительной части урока проводятся наиболее простые, уже знакомые упражнения. Эта часть урока служит и эмоциональной настройкой, без которой урок бывает неплодотворным. В основной части изучаются упражнения одного из видов программы. Включаются подвижные игры. Организм обучающихся даже на малоподвижную игру реагирует учащением пульса, повышением артериального давления, причем к исходным данным и частота пульса и давление возвращаются медленно. Поэтому время игры не должно превышать 3 - 7 мин. Затем медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых, сидя после игры. В конце основной части проводятся общеразвивающие упражнения в спокойном, несколько замедленном темпе, с паузами для отдыха.

В заключительной части урока проводятся простые упражнения на расслабление, медленная ходьба, спокойные танцевальные шаги, дыхательные упражнения. Определяется частота пульса, подводятся итоги урока, повторяется задание на дом. Завершение урока должно настраивать на следующие занятия и вызывать удовлетворение прошедшим уроком.

Организация физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья не может ограничиваться только уроками физической культуры. Уроки должны подкрепляться правильным режимом учебного дня, в том числе физкультурно-оздоровительными мероприятиями (физкультминутки на уроках других дисциплин, физические упражнения на переменах, утренняя гимнастика, домашние задания и т.д.) Школьники, отнесенные к группе ослабленных детей, участвуют также в посильных для них формах внеклассной работы по физической культуре массовых физкультурных праздниках, прогулках, экскурсиях и т.д. за исключением участия в спортивных соревнованиях.

Проводится разъяснительная работа с учениками и их родителями о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, мобилизуется внимание всего педагогического коллектива школы, родительского комитета к вопросам физического воспитания ослабленных школьников.

Дозирование нагрузок и подбор упражнений с учётом заболеваний обучающихся

Педагогический контроль за школьниками, отнесенными к группе ослабленных детей, осуществляется учителем физической культуры на каждом уроке. На первых 15 - 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления (потоотделение, покраснение кожных покровов и т.д.). В дальнейшем, при хорошем самочувствии, можно использовать кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости. Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение пульса как за один урок, так и за всю серию уроков. Пульс у основной массы школьников после урока физической культуры должен вернуться к исходным данным в течение 5- 10 минут.

Для детей, имеющих **отклонения со стороны сердечнососудистой системы** (неактивная форма ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Проводятся общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы: в исходном положении лежа, сидя, стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

Детям с **заболеваниями органов дыхания** (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) тоже противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Особое внимание в занятиях с ними уделяется дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно углубленного выдоха. Удлинению выдоха помогают упражнения на развитие диафрагмального дыхания и упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произношением гласных (А, У, Е, И, О) и согласных (Р, Ж, Ш, Щ, З, С) букв или их соединений, например: БРЕ, ВРИ, БРУ и т.п. Эти упражнения должны рекомендоваться детям для выполнения дома по 3 - 5 раз в день.

Для детей с **заболеваниями почек** значительно снижается нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с **нарушением нервной системы** ограничиваются упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы (например, упражнения в равновесии на повышенной опоре) уменьшается время игр и т.д.

При **заболеваниях органов зрения** исключаются упражнения, связанные с сотрясением тела.

При хронических **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Для детей, **имеющих лишний вес**, рекомендуются упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).

Значительная часть школьников имеет **какие-либо нарушения осанки**. Наибольшее число дефектов отмечается в форме плечевого пояса (асимметрия шейно-плечевых линий и положения лопаток, отставание нижних углов лопаток, сведенность плеч вперед), в снижении дееспособности стопы (плоскостопие). Для исправления ранее возникших нарушений осанки применяется разносторонняя общефизическая подготовка. Упражнения проводятся лежа на спине и на животе, на четвереньках. Танцевальные упражнения также помогают улучшить осанку. Они применяются в виде подготовительных упражнений, танцевальных элементов, их простейших комбинаций - танцевальных игр и танцев.

Каждое физическое упражнение должно выполняться свободно, без задержки дыхания. В тех случаях, когда она неизбежна, после окончания упражнения необходимо дать 2 - 3 дыхательных движения с числом повторений не более 3 - 5.

Обращается внимание на глубину выдоха, т.к. сокращение периода и глубины выдоха отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности. Ускорение выдоха во время выполнения упражнений ведёт к увеличению среднего объема воздуха в легких, что неблагоприятно для газообмена, так как ухудшается альвеолярная вентиляция.

Оценивание обучающихся специальной медицинской группы

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательной программы по физической культуре для данной категории обучающихся (Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / авторы-составители А.П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М. : Дрофа, 2006. – 76 с.). При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», делается акцент на мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных

изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, а также в образовательном учреждении по разделам: «Знания о физической культуре» (история физической культуры, основные понятия, физическая культура человека) и "Способы двигательной деятельности" (организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой) в форме написания рефератов, эссе, проектов, устного опроса и демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. Посещение уроков обучающихся имеющих отклонения в состоянии здоровья обязательно. Во время уроков физической культуры учащийся находится на уроке и выполняет поручения учителя. Оценивание происходит на уроке. Ответственность за посещаемость возлагается на заместителя директора по учебно-воспитательной работе, классного руководителя и учителя физической культуры.

Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя теоретический материал, изучает его, отвечает на вопросы учителя и получает оценку в конце урока.

Если урок проходит вне зала или ученик по уважительной причине не может присутствовать в зале, то ученик получает теоретическое задание до урока, выполняет его во время урока в библиотеке и отвечает учителю после урока, либо во время консультаций.

Существенно расширяется перечень видов и форм учебных работ, которые могут свидетельствовать о результатах учебной деятельности и подлежат оценке. Заявленные в Стандарте и представленные новые для нашей школьной практики принципы и форматы оценивания полностью отвечают стратегии и формам реализации формирующего подхода к оценке учебных достижений. Необходимо также учитывать и особенности подросткового возраста. Формы работы с такими учащимися разнообразны: реферативные работы, творческие работы, проекты по физической культуре.

Реферативные работы по физической культуре

Примерные темы рефератов:

По истории физической культуры.

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
3. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
4. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
5. Физическая культура в современном обществе.
6. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

1. Режим дня и его основное содержание.
2. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. Проведение банных процедур.
7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Творческие работы по физической культуре - это загадки и кроссворды, газеты и эссе.

Примерные темы для написания эссе:

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности
- Режим дня и его основное содержание.

Проектная деятельность позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

В методе проектов предполагает обязательное наличие исследований. Виды проектов:

- информационные проекты («Русские народные игры и забавы», «Мой любимый вид спорта», «История Олимпийского движения в России» и др.);
- исследовательские проекты («Мое здоровье в моих руках», «Физическая культура в повышении моей физической и умственной работоспособности»);
- творческие проекты;
- приключенческие, игровые проекты;
- практико-ориентированные проекты.

Приложение 3

Требования к построению, содержанию и оформлению учебного реферата для обучающихся 5-9 классов общеобразовательных организаций.

1. Основные положения.

1.1 Учебный реферат выполняет следующие функции:

- позволяет оценить учащихся, временно освобожденных от физических нагрузок;
- дает представление о способности учащегося к обобщению информации, к выделению основных фактических сведений и о способности делать выводы и заключение;

1.2 Реферат должен включать, возможно, больше информации, содержащейся в первичном источнике, акцентировать внимание на новых сведениях, описании методик, может быть содержать результаты экспериментов, их обсуждение и выводы. Главным и определяющим содержание реферата, является всестороннее раскрытие темы. Весь реферат должен пронизываться одной

главной мыслью, которой подчиняется все изложение материала. Строгая логическая последовательность в изложении вопросов, целостность построения – важное качество реферата.

1.3 Реферат начинается с изложения существа работы. В тексте реферата следует избегать вводных фраз типа: «Автор статьи рассматривает...». Исторические справки, если они не составляют основное содержание источника и общеизвестные положения в реферате не приводятся.

1.4. В реферате допускается излагать содержание источника с большей или меньшей детализацией, а также ограничиваться основной темой и результатами, изложенными в реферируемом источнике.

1.5. Изложение материала в реферате должно быть кратким и точным. Следует избегать сложных грамматических оборотов.

1.6. В реферате следует применять стандартизованную терминологию, избегать непривычных терминов и символов, или разъяснять их при первом упоминании в тексте.

2. Структура реферата.

2.1. Структурные элементы реферата.

Структурными элементами реферата являются:

- титульный лист;
- аннотация;
- оглавление;
- введение;
- обозначения и сокращения (при необходимости);
- основная часть;
- заключение;
- библиографический список;
- приложение (при необходимости).

Обязательные структурные элементы выделены полужирным шрифтом.

2.2. Требования к содержанию структурных элементов.

2.2.1. Титульный лист – это первая страница реферата, где приводят следующие сведения:

- наименование организации – исполнителя реферата;
- наименование темы реферата;
- наименование дисциплины, по которой выполняется реферат (по физической культуре);
- должность, фамилия и инициалы учителя;
- класс, фамилию и инициалы учащегося – исполнителя реферата;
- дату составления реферата.

2.2.2. Аннотация должна содержать:

- сведения об объеме реферата, количестве приложений, количестве используемых источников;
- цель и задачи реферата;
- краткую характеристику реферата с точки зрения содержания.

2.2.3. Оглавление включает введение, наименование всех разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование), заключение, библиографический список, отражающий использованные в реферате источники, и наименование приложений с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата

2.2.4. Введение должно содержать оценку современного состояния отражаемого в реферате вопроса; цели, задачи выполнения реферата и обоснование выбираемых источников для изучения, краткую историю вопроса или раскрывать значимость темы реферата.

2.2.5. Обозначения и сокращения. Структурный элемент «обозначения и сокращения» приводится при необходимости, если в реферате используется значительное количество (более пяти) обозначений и/или сокращений, то вводят раздел «обозначения» или раздел «сокращения», или

объединяют в раздел «обозначения и сокращения». Перечень составляют в алфавитном порядке с необходимой расшифровкой и пояснениями.

2.2.6. Основная часть может состоять из нескольких разделов, связанных между собой тематически. В конце каждого раздела подводятся итоги и даются краткие и четкие выводы. В основной части реферата приводятся данные, отражающие сущность темы реферата.

2.2.7. Заключение должно содержать:

- краткие выводы по теме реферата;
- оценку полноты решения поставленных задач;
- оценку достижения цели реферата;
- рекомендации по конкретному использованию результатов выполнения реферата.

2.2.8. Библиографический список должен содержать сведения об источниках, использованных при составлении реферата. Библиографический список приводится в соответствии с требованиями. Сведения об использованных источниках следует располагать в порядке появления ссылок на литературу в тексте реферата, нумеровать арабскими цифрами без точки и печатать (писать) с абзацного отступа. Количество использованных источников должно быть не менее трех. Изучаются современные издания, в том числе и периодические, изданные не позднее 5 лет составления реферата.

2.2.9. Приложения включаются в реферат при необходимости. В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с темой реферата, которые не включены в основную часть по разным причинам. В приложения могут быть включены:

- таблицы;
- иллюстрации вспомогательного характера;

3. Оформление реферата

3.1 Общие требования

Оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями стандарта. Реферат выполняют на листах белой бумаги формата А4 (210×297 мм).

Основной текст реферата должен быть набран шрифтом TimesNewRoman размером 14 с одинарным (или полуторным) межстрочным интервалом.

Параметры страницы: верхнее поле – 20 мм, нижнее поле – 26 мм (расстояние от края листа до номера страницы – 20 мм), левое поле – 25 мм, правое поле – 10.

Красная строка абзаца набирается с отступом 0.7 см (или – 1,5) см. Текст на странице после распечатки должен быть без косины.

Допускается выполнять текст реферата рукописным способом черной пастой на одной стороне листа белой бумаги вышеприведенного формата. Высота букв и цифр не менее 2,5 мм.

Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе подготовки реферата, допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой корректирующей жидкостью (корректирующим карандашом), с последующим нанесением на том же месте исправлений, близких к компьютерному формату, шариковой или гелиевой ручками черного цвета. Повреждения листов в реферате, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста не допускаются.

3.2. Нумерация страниц. Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

3.3. Иллюстрации (графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в реферате непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки.

Аттестация обучающихся гимназии №1 проводится по триместрам с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Приложение 4

Требования к разделу гимнастика с элементами акробатики

Переворот в сторону

Существенные ошибки: грубое искажение прямолинейного направления (руки и ноги ставятся не на одной линии), чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах, излишне согнуты руки и ноги, голова опущена вперед.

Мелкие ошибки: незначительное нарушение направления, слегка согнуты руки и ноги, четкого прохождения через стойку на руках, ноги врозь; незначительное сгибание в тазобедренных суставах; недостаточная слитность и легкость исполнения; носки не оттянуты.

Кувырок прыжком через веревку

Существенные ошибки: нет опоры на руки (учащийся прыгает сразу на спину); отсутствие группировки; дополнительная опора при перекате вперед.

Мелкие ошибки: недостаточная слитность и четкость в исполнении; незначительная остановка после толчка ногами перед кувырком; недостаточная плотная группировка.

Кувырок назад в стойку на руках (с помощью)

Существенные ошибки: нет разгибания вверх; значительное сгибание в тазобедренных суставах; руки не выпрямлены; слишком согнуты ноги; нет проходящего движения через стойку на руках.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание в тазобедренных суставах; незначительно согнуты руки и ноги; нет легкости и слитности в исполнении; незначительное разведение ног.

Переворот в сторону с разбега

Существенные ошибки: нет слитности выполнения; остановка перед переворотом; отсутствие темпового подскока («вальсета»).

Мелкие ошибки: недостаточная четкость в исполнении; нарушение прямолинейного направления; незначительно согнуты руки и ноги.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь

Существенные ошибки: резкое падение назад без постановки рук; отсутствие опоры; слишком согнуты ноги.

Мелкие ошибки: слегка согнуты ноги; нет слитности выполнения; ноги ставятся не одновременно.

Из положения «мост» поворот в упор на колене

Существенные ошибки: падение; слишком согнуто тело; несколько дополнительных опор коленями и руками.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание ноги; опущена голова; недостаточная уверенность в исполнении.

Акробатические упражнения

Ошибками в исполнении акробатических упражнений считаются все отклонения от правильного выполнения отдельных элементов, соединений и комбинаций в целом.

Стойка на голове с согнутыми ногами из упора присев толчком двумя

Существенные ошибки: неправильная постановка рук и ног (нет «треугольного» расположения); неустойчивое равновесие; чрезмерное пригибание в пояснице.

Мелкие ошибки: незначительные колебания в стойке; носки не оттянуты; недостаточное уверенное исполнение.

Стойка на руках махом одной и толчком другой (с помощью)

Существенные ошибки: неустойчивое равновесие; голова наклонена вперед; чрезмерное прогибание; согнуты руки.

Мелкие ошибки: незначительно согнуты ноги; недостаточно уверенное исполнение.

Кувырок вперед

Существенные ошибки: отсутствие опоры на руках; неплотная группировка; упор головой на мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления.

Мелкие ошибки: незначительное нарушение ритма; недостаточно плотная группировка; незначительное изменение прямолинейного направления; нет легкости и изящества в исполнении.

Кувырок назад

Существенные ошибки: резкое падение на спину; нет плавного переката; отсутствие опоры на руки; кувырок выполняется через плечо; приход на колени; отсутствие плотной группировки; явное изменение направления.

Мелкие ошибки: недостаточно плотная группировка; потеря слитности выполнения; незначительное изменение направления; нет легкости исполнения.

Длинный кувырок вперед

Существенные ошибки такие же, как и при исполнении обычного кувырка, и, кроме того, слишком близкая постановка рук.

Мелкие ошибки такие же, как при исполнении простого кувырка.

«Мост» из положения, лежа на спине.

Существенные ошибки: опора на голову; неустойчивое равновесие; голова наклонена вперед; сильно согнуты руки и ноги.

Мелкие ошибки: слегка согнуты руки и ноги; неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги; незначительная потеря равновесия.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

Существенные ошибки: чрезмерно согнутое положение тела; значительно согнуты и разведены ноги; нет устойчивого равновесия.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание в тазобедренных суставах; слегка согнуты ноги; небольшое разведение ног; незначительная потеря устойчивого равновесия.

Акробатические упражнения

5 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев - 2,5 балла.
2. Кувырок назад – 3,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках – 3,0 балла.
4. Перекатом вперед упор присев и О.С. – 1,5 балла.

6 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью – 3 балла

1. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) – 1,5 балла
2. Перекатом вперед упор присев – 1,5 балла
3. Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла
4. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.

(для девочек)

1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх – 2,0 балла
2. Опуститься в «мост» - 3,5 балла
3. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла
4. Перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь – 2,5 балла.

7 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

1. Из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках – 2,5 балла
2. Перекат вперед в сед с наклоном – 1,0 балл
3. Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла
4. Стойка на голове согнув ноги – 3,0 балла
5. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь – 1,5 балла.

(для девочек)

1. Из упора присев кувырок вперед – 1,0 балл
2. Кувырок вперед в сед с наклоном – 1,5 балла
3. Лечь и «мост» - 3,0 балла
4. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла
5. Перекатом вперед сед с наклоном – 1,0 балл
6. Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла

8 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь – 3,0 балла
2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – 1 балл
3. Упор присев и стойка на голове толчком двумя – 3,0 балла
4. Опускание в упор присев и кувырок вперед – 1,0 балл
5. Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.

(для девочек)

1. Из упора присев кувырок назад – 2,0 балла
2. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,5 балла
3. Перекатом вперед лечь и «мост» - 2,5 балла
4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад – 2,0 балла
5. Махом левой упор присев и кувырок вперед – 1,0 балл
6. Прыжок вверх прогибаясь и о.с. – 1,0 балл

9 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев – 2,0 балла
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги – 4,0 балла
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – 2,0 балла
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. – 2,0 балла.

(для девочек)

1. Шагом левой равновесие – 3,0 балла
2. Выпад правой, руки в стороны – 1,0 балл
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – 2,0 балла
4. Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла
5. Прыжок вверх с поворотом кругом – 2,0 балла.

Упражнения в висах и упорах.

5 класс

Перекладина (низкая)

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись – 1,0 балла.
2. Вис прогнувшись – 2 балла.
3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев – 0,5 балла.
4. Вис стоя и прыжком в упор – 0,5 балла.
5. Перемах правой в упор ноги врозь – 3,0 балла.
6. Соскок перемахом левой с поворотом направо – 3,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев – 3,0 балла.
2. Махом ногами вперед сед ноги врозь – 2,0 балла
3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону – 2,0 балла.
4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям – 3,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса на в/ж вис согнув ноги – 1,0 балла.
2. Вис присев на н/ж – 1,0 балла.
3. Толчком ног вис лежа ноги врозь правой – 2,5 балла.
4. Перемах левой в вис лежа на н/ж – 2,0 балла.
5. Перехватом рук упор сзади – 1,5 балла.
6. Махом вперед соскок с поворотом налево – 2,0 балла.

6 класс

Перекладина низкая

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) – 1,5 балла.
3. Перемах левой в упор сзади – 1,5 балла.
4. Поворот налево кругом в упор – 2,0 балла.
5. Махом назад соскок – 2,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом – 2,0 балла.
2. Упор согнув ноги и сед ноги врозь – 2,0 балла.
3. Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях – 2,0 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад – 2,0 балла.
5. Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж – 1,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь – 1,5 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 балла.
5. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис – 2,0 балла.
6. Размахивание изгибами и соскок махом назад – 2,5 балла.

7 класс

Перекладина (средняя)

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.
3. Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор – 2,0 балла.
4. Опускание вперед через вис углом – 2,0 балла.
5. Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о.с. – 1,5 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь – 1,5 балла.
2. Перемах внутрь и мах назад – 1,5 балла.
3. Мах вперед – 1,5 балла.
4. Махом назад развести ноги над жердями – 2,0 балла.
5. Сводя ноги, мах вперед – 1,5 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись влево – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж – 3,0 балла.
2. Перемахом правой в упор ноги врозь правой – 1,0 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 балла.
5. Поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону – 1,0 балла.
6. Хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям – 2,0 балла.

8 класс

Перекладина (средняя)

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне) – 0,5 балла.
3. Спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне – 3,0 балла.
4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади – 1,0 балла.
5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – 0,5 балла.
6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 балла.
7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о.с.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях – 1,0 балла.
2. Подъем махом назад в сед ноги врозь – 2,5 балла.
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад – 1,0 балла.
5. Мах вперед – 1,0 балла.
6. Соскок, махом назад прогнувшись, вправо (влево) – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,0 балла.
2. Толчком двумя в вис лежа – 1,0 балла.
3. Перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор – 1,0 балла.
4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж – 2,0 балла.
5. Махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж – 3,0 балла.
6. Соскок махом назад – 1,0 балла.

9 класс

Перекладина (высокая).

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися подъем переворотом силой в упор – 3,0 балла.
2. Поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) – 1,0 балла.
3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой – 3,0 балла.
4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад – 1,0 балла.
5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад – 2,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек – 1,0 балла.
2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание – 1,0 балла.
3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
5. Перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.
6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж – 2,0 балла.
2. Переворот в упор на н/ж – 2,0 балла.
3. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.
4. Перехватом правой за н/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж – 2,0 балла.
5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону – 0,5 балла.
6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом – 2,0 балла.

Упражнения в равновесии.

5 класс

Комбинация для контрольного урока

И.П. – стойка правая перед левой, руки вверх.

1. Два приставных шага с левой ноги – 1,0 балла.
2. Два приставных шага с правой ноги – 1,0 балла.
3. Шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны – 2,0 балла.
4. Шаг правой и , приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз – 2,0 балла.
5. Упор присев – 1,5 балла.
6. Соскок прогибаясь вправо – 2,5 балла.

6 класс

Комбинация для контрольного урока

И.П. – стоя продольно у правой трети бревна.

1. Вскок в упор, правую в сторону на носок – 1,0 балла.
2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны – 1,0 балла.
3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и , вставая, три шага на носках – 1,0 балла.
4. Полу приседая, опуская руки вниз, поворот кругом – 1,5 балла.
5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой – 1,5 балла.
6. Выпад правой, руки в стороны – 0,5 балла.
7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» - 1,0 балла.
8. Соскок прогибаясь – 2,5 балла.

7 класс

Комбинация для контрольного урока

И.П. – стойка продольно перед бревном у правого конца.

1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев – 2,5 балла.
2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны – 1,5 балла.
3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны – 1,5 балла.
4. То же с левой ноги – 1,5 балла.
5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс – 1,0 балла.
6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя – 2,0 балла.

8 класс

Комбинация для контрольного урока

И.П. – стоя под углом к бревну левым боком.

1. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди – 2,0 балла.
2. Встать, руки в стороны – 0,5 балла.
3. Шаг польки с левой, руки на пояс – 1,5 балла.
4. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны – 1,0 балла.
5. Шаг правой и мах левой вперед – 1,0 балла.
6. Шаг левой и мах правой вперед – 1,0 балла.
7. Выпад на правой, руки на пояс – 0,5 балла.
8. Упор, стоя на правом колене, левую назад – 1,0 балла.
9. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну – 1,5 балла.

9 класс

Комбинация для контрольного урока

И.П. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны – 2,5 балла.
2. Опираясь руками впереди, упор лежа – 0,5 балла.
3. Толчком ног упор присев – 2,0 балла.
4. Встать на носки, руки в стороны – 0,5 балла.
5. Шагом правой равновесие на ней – 2,5 балла.

6. Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед – в сторону – 2,0 балла.

Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе». – М.; «Владос», 2000г.

Приложение 5

Контрольный урок по волейболу на освоение техники приема и передач мяча

(За контрольный урок выставляется средний балл из 3 испытаний)

5 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (из10)

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;

- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Верхняя передача мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча) из 5 передач

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

6 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (из10)

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей двумя руками сверху над головой правым (9 метров) и левым (9метров) боком.

Оценка «5»-задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;

- недостаточная активность выполнения приемов.

2. Верхняя передача мяча у стены (из 5 передач)

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

7 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой в ограниченной зоне (из10)

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Верхняя передача мяча у стены в мишень (из 5 передач)

Оценка «5»- выполнено 3 попадания в мишень.

Оценка «4»- выполнено 2 попадания в мишень.

Оценка «3»- выполнено 1 попадания в мишень.

Оценка «2»- мяч не попал в мишень.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Верхняя передача мяча в парах (из 10 передач).

Оценка «5»-задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

8 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 1 метра) в ограниченной зоне (из 10).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками поочередно в паре (из 10).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с собственного подброса (из 5)

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку..

Существенные ошибки:

-отсутствие вертикально взлета

-отталкивание одной ногой

-попадание по мячу не ладонью, а пальцами

-попадание по мячу предплечьем

-неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

-неэнергичное отталкивание и удара

9 класс.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (2-3 метра) в ограниченной зоне (из 10).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками поочередно в паре через сетку (из 10).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с подброса партнера (из 5).

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку.

Существенные ошибки:

-отсутствие вертикально взлета

-отталкивание одной ногой

-попадание по мячу не ладонью, а пальцами

-попадание по мячу предплечьем

-неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

-неэнергичное отталкивание и удара

Контрольный урок по волейболу на освоение подачи мяча.

Существенные ошибки:

- отклонение назад в момент удара по мячу;

- поднятие ноги, стоящей сзади;

- направление удара не вперед, а в сторону.

Мелкая ошибка:

- «скованность» движений.

5 класс. Высота сетки: юноши – 2м20см, девушки – 2м00см.

Подачи - нижняя прямая с расстояния 3-6 метров от сетки.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «3»-1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

6 класс. Высота сетки: юноши – 2м20см, девушки – 2м00см.

Подачи - нижняя прямая с расстояния 6 метров от сетки.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «3»-1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

7 класс. Высота сетки: юноши – 2м30см, девушки – 2м10см.

Подачи - нижняя прямая.

Из 5 предложенных подач:

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.
Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки.
Оценка «3»-1 подача выполнена правильно, в пределы площадки.
Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

8 класс. Высота сетки: юноши – 2м30см, девушки – 2м10см.

Подачи - нижняя прямая. В заданную часть площадки (в зоны 1-2,3-6,5-4).

Из 5 подач.

Оценка «5»- 3 подачи выполнено правильно, в пределы площадки, в 3 разные зоны.

Оценка «4»- 2 подачи выполнено правильно, в пределы площадки, в 2 разные зоны.

Оценка «3»-1 подача выполнено правильно, в пределы площадки.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

9 класс. Высота сетки: юноши – 2м40см, девушки – 2м20см.

Подачи - нижняя прямая. По заданным зонам (1,2,3,4,5,6).

Из 6 подач

Оценка «5»- 5-6 подач в разные зоны.

Оценка «4»- 3-4 подачи в разные зоны.

Оценка «3»- 1-2 подачи в разные зоны.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

Определение уровня технической подготовленности

5 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещения приставными шагами лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;
- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Пять верхних передач мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча).

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

6 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук;

невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещения приставными шагами лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой правым боком 9 метров и левым боком 9 м.

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;

- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Пять верхних передач мяча у стены.

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук;

невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

7 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой в ограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук;

невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Пять верхних передач мяча у стены в мишень.

Оценка «5»- выполнено 3 попадания в мишень.

Оценка «4»- выполнено 2 попадания в мишень.

Оценка «3»- выполнено 1 попадания в мишень.

Оценка «2»- мяч не попал в мишень.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Верхняя передача мяча в парах (10 передач).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

8 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 1 метра) в ограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочерёдно в паре (из 10 передач).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с собственного подброса (5 попыток).

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку..

Существенные ошибки:

- отсутствие вертикально взлета
- отталкивание одной ногой
- попадание по мячу не ладонью, а пальцами

- попадание по мячу предплечьем
 - неправильная точка отталкивания
- Мелкие ошибки:
- неэнергичное отталкивание и удара

9 класс

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (2 - 3 метра) в ограниченной зоне (10 передач).

- Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;
- Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;
- Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;
- Оценка «2»- выполнено менее 5 передач

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочередно в паре через сетку (из 10 передач).

- Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.
- Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.
- Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.
- Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с подброса партнёра (5 попыток).

- Оценка «5»- 3 попадания в площадку.
- Оценка «4»- 2 попадания в площадку.
- Оценка «3»- 1 попадание в площадку.
- Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку.

Существенные ошибки:

- отсутствие вертикально взлета
- отталкивание одной ногой
- попадание по мячу не ладонью, а пальцами
- попадание по мячу предплечьем
- неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

- неэнергичное отталкивание и удар

Проверка уровня подготовленности техники подачи мяча.

Существенные ошибки:

- отклонение назад в момент удара по мячу;
- поднимание ноги, стоящей сзади;
- направление удара не вперед, а в сторону.

Мелкая ошибка:

- «скованность» движений.

Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров (удобнее всего использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперёд испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта

Методические указания:

Бег.

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.

Бег спиной вперёд.

Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверх-вперёд, это даёт возможность не упасть вперёд.

Существенные ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.

Мелкие ошибки: незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук.

Стойка баскетболиста.

Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется *стойкой баскетболиста*. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.

Существенные ошибки: ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперёд, голова и руки опущены.

Мелкие ошибки: спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой наклон головы вперёд; незначительная потеря равновесия.

Остановка двумя шагами.

Важный элемент с точки зрения освоения двухшажного ритма. Следует очень тщательно относиться к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Мелкие ошибки: незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.

Остановка прыжком.

В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

Мелкие ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.

Перемещения приставными шагами в защитной стойке.

Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользят по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.

Существенные ошибки: скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки (передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.

Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

Методические указания:

Скоростное ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в И.П. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки, туловище слегка подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.

Существенные ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места

Описание задания:

5-6 класс

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на

противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Оценка «5» - 4 попадания

Оценка «4» - 3 попадания

Оценка «3» - 2 попадания

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

7-9 класс

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Оценка «5» - 3 попадания

Оценка «4» - 2 попадания

Оценка «3» - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания:

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5 – 7 класс) и 2,5 м (8 – 9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Учащиеся 5 классов выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола. Учащиеся 6 классов выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). Учащиеся 7 классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлестывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

Бросок мяча в движении после ведения мяча

Описание задания:

Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.

5 класс

Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«4»	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«3»	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

6 класс

Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«3»	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок	3 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

7 класс

Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок

	них 1 попадание в кольцо	
«3»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

8 класс		
Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
«3»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок

9 класс		
Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 4 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
«3»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо

Методические указания:

Бросок в движении после ведения начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот вот должно опускаться. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трёхсекундной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок. Описание техники броска в движении описано для игроков бросающих с правой стороны.

Существенные ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу; вынос руки с мячом для броска при выполнении шага; бросок выполняется резко, без плавного направляющего движения кистью; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

БАСКЕТБОЛ.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	11.0	10.0	9.5	12.0	11.0	10.5
6	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
7	9.5	8.2	7.4	10.0	8.5	7.7

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 5,6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность). Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков. (5 классы из 6 бросков).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
5	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
8	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	4 раза

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 5 и 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

3. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

классы	мальчики	девочки
--------	----------	---------

	3	4	5	3	4	5
5	20.0	16.0	15.0	22.0	18.0	17.5
6	19.0	15.5	14.0	21.5	17.0	15.0
7	18.0	15.0	12.5	20.0	16.0	14.0

Упражнение выполняется так: стоя в 2,5 м от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

1. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	1р	2р	3р	0р	1р	3р
9	1р	2р	4р	0р	1р	3р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-микласники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

ВОЛЕЙБОЛ,

1. Проверка навыка верхней передачи.

Условия выполнения следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
7	6	8	10	4	6	8
8	7	10	12	5	7	9
9	9	12	15	6	8	12

2. Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	4	6	8	3	4	5
9	5	7	9	4	6	8

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

3. Проверка навыков в подаче мяча (из 6 – ти подач).

классы	юноши	девушки
--------	-------	---------

	3	4	5	3	4	5
8	1	2	3	0	1	2
9	1	2	4	1	2	3

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом. Поддачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. Юноши 11 классов делают те же 6 подач, но в названную зону площадки.

Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое-где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причине.

Приложение 8

Контрольные упражнения 5 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60м, сек.	10,4 и меньше	10,5 – 11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,1	11,2 и больше
Бег 300м, мин., сек.	1,07 и меньше	1,08 – 1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
Бег 1000м, мин., сек.	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 – 6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, мин., сек.	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 – 9,59	10,00 и больше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, кол-во раз	4 больше	3	2 и меньше	4 больше	3	2 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100 – 85	80 и меньше	110 и больше	100 – 90	85 и меньше
Метание мяча (150г), м	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	34 и больше	33 - 21	20 и меньше
Бег на лыжах 1 км, мин. сек.	7,00 и меньше	7,01 – 7,30	7,31 – 8,10	6,30 и меньше	6,31 – 7,00	7,01 – 7,40
Бег на лыжах 2км	Без учета времени					
Бег на лыжах 3км	Без учета времени					
Передача в стену и ловля мяча за 10 сек. с 2м, количество раз	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 – 5	4 и меньше
Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек, количество раз(ф/б)	12 и больше	11- 8	7 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Приседание на одной ноге с опорой,	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	20 и больше	19 - 15	14 и меньше

количество раз						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	10 и больше	9 - 7	7 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
Баскетбол						
Ловля и передача мяча от стены (расстояние 2,5м) 10 передач	15,5	17,5	22,0	15,0	16,0	20,0
Ведение мяча	10,5	11,0	12,0	9,5	10,0	11,0
Броски мяча с места (6 попыток)	2	1	0	3	2	1
Змейка с ведением мяча 2 x 9м,	Без учета времени					
Волейбол						
Передача мяча сверху над собой	5	4	3	6	5	4
Сесть на пол, встать, подпрыгнуть 10 раз, сек	21,0 и меньше	22,0 – 24,0	25,0	20,0	22,0	23,0
Техника передвижения(10 раз сек)	21,0	23,0	25,0	20,0	22,0	23,0
Нижняя прямая подача(6 подач)	4	3	2	4	3	2

Контрольные тесты 5 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, сек	5,4 и меньше	5,5 – 6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,5 – 6,1	6,2 и больше
Челночный бег	10,6 и меньше	10,7-11,1	11,2 – 11,8	10,5 и меньше	11,2 – 10,6	11,3-11,7
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек.	55 и больше	54 - 36	35 и меньше	50 и больше	49 - 31	30 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 1мин.	110 и больше	109 - 91	91 и меньше	90 и больше	89 - 71	70 и меньше

Подтягивание (девочки из положения лежа) кол-во раз	15 и больше	13 - 6	5 и меньше	8 и больше	7- 4	3 меньше
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	16 и больше	10 - 15	9 и меньше	22 и больше	12 - 21	11 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	35 и больше	30-34	25	45 и больше	40 - 44	28
Сила кисти, кг	18 и больше	15 - 10	9 и меньше	24 и больше	21 - 12	11 и меньше
Наклон из положения сидя на полу см	+15 и больше	+11 - 14	+6 и меньше	+7 и больше	+5 - 6	+1
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше

ложение

Контрольные упражнения бкласс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60м, сек.	10,2 и меньше	10,3 – 11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8 – 10,9	11,0 и больше
Бег 300м, мин., сек.	1,05 и меньше	1,06 – 1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
Бег 1000м, мин., сек.	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 – 6,30	6,31 и больше
Бег 1500м, мин., сек.	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 – 8,15	8,10 и больше
Жонглирование мячом, кол-во раз (ф/б)	10 больше	9 - 7	6 и меньше	12 больше	11 - 9	8 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, кол-во раз	5 больше	6 - 4	2 и меньше	6 больше	4	2и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	105 – 90	85 и меньше	115 и больше	110 – 95	90 и меньше
Метание мяча (150г), м	23 и больше	22 - 16	15 и меньше	38 и больше	35 - 23	21 и меньше
Бег на лыжах 1 км, мин. сек.	7,00 и меньше	7,01 – 7,30	7,31 – 8,10	6,30 и меньше	6,31 – 7,00	7,01 – 7,40
Бег на лыжах 2км	14,30	15,30	16,30	14,0	14,30	15,30
Бег на лыжах 3км	Без учета времени					
Передача в стену и ловля мяча за 10 сек. с 2м, количество раз	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 – 5	4 и меньше
Передача мяча с 3м с отскоком от стены	12 и больше	11- 8	7 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше

за 30 сек, количество раз (ф/б)						
Удар на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	3	2	1	4	3	2
Приседание на одной ноге с опорой, количество раз	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	20 и больше	19 - 15	14 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	10 и больше	9 - 7	7 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
Баскетбол						
Ловля и передача мяча от стены (расстояние 2,5м) 10 передач	15,5	17,5	22,0	15,0	16,0	20,0
Ведение мяча	10,5	11,0	12,0	9,5	10,0	11,0
Броски мяча с места (6 попыток)	2	1	0	3	2	1
Змейка с ведением мяча 2 x 9м,	Без учета времени					
Волейбол						
Передача мяча сверху над собой	5	4	3	6	5	4
Сесть на пол, встать, подпрыгнуть 10 раз, сек	21,0 и меньше	22,0 – 24,0	25,0	20,0	22,0	23,0
Техника передвижения(10 раз сек)	21,0	23,0	25,0	20,0	22,0	23,0
Нижняя прямая подача(6 подач)	4	3	2	4	3	2

Контрольные тесты 6 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, сек	5,3 и меньше	5,4 – 6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 9x4	10,3и меньше	11	11,6	10,7 и меньше	11,2	11,8
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек.	60 и больше	59 - 40	39 и меньше	55 и больше	54 - 35	34 и меньше

Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и больше	114 - 96	95 и меньше	105 и больше	99 - 85	84 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа) кол-во раз	15 и больше	14 - 7	6 и меньше	9 и больше	8 - 5	4 меньше
Подтягивание из виса (раз) Отжимание из упора лежа	- 14	- 8	- 4	8 -	5 -	2 -
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	23 и больше	22 - 13	12 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40 и больше	39-34	26	46 и больше	45 - 38	30
Сила кисти, кг	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 21	20 и меньше
Наклон из положения сидя на полу см	+15 и больше	+11 - 14	+6 и меньше	+10 и больше	+9 - 6	+1
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183 - 145	144 и меньше
Прыжок в длину с разбега	330	329 - 231	230	360	359 - 271	270

Приложение 1

Контрольные упражнения 7 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60м, сек.	9,8 и меньше	9,9 – 11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 10,6	10,7 и больше
Бег 300м, мин., сек.	1,01 и меньше	1,02 – 1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 500м, мин., сек.	-	-	-	1,45	1,53	2,00
Бег 1000м, мин., сек.	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 – 6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин., сек.	7,30 и меньше	8,00 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 – 7,50	7,51 и больше
Жонглирование мячом, кол-во раз (ф/б)	12 больше	11 - 9	8 и меньше	15 больше	14 -11	10 и меньше

Жонглирование двумя мячами двумя руками, кол-во раз	6 больше	5	3 и меньше	7 больше	5	3 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110 – 95	90 и меньше	125 и больше	120 – 105	100 и меньше
Метание мяча (150г), м	26 и больше	25 - 18	17 и меньше	39 и больше	38 - 26	25 и меньше
Бег на лыжах 1 км, мин. сек.	7,00 и меньше	7,01 – 7,30	7,31 – 8,10	6,30 и меньше	6,31 – 7,00	7,01 – 7,40
Бег на лыжах 2км	14,00	15,00	16,30	13,00	14,00	15,00
Бег на лыжах 3км	Без учета времени					
Передача в стену и ловля мяча за 10 сек. с 2м, количество раз	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 – 5	4 и меньше
Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек, количество раз (ф/б)	17 и больше	16- 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удар на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	4	3	2	5	4	3
Приседание на одной ноге с опорой, количество раз	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	20 и больше	19 - 15	14 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	10 и больше	9 - 7	7 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
Баскетбол						
Ловля и передача мяча от стены (расстояние 2,5м) 10 передач	15,5	17,5	22,0	15,0	16,0	20,0
Ведение мяча	10,5	11,0	12,0	9,5	10,0	11,0
Броски мяча с места (6 попыток)	2	1	0	3	2	1
Змейка с ведением мяча 2 x 9м,	Без учета времени					
Волейбол						
Передача мяча сверху над собой	5	4	3	6	5	4
Сесть на пол, встать, подпрыгнуть 10 раз, сек	21,0 и меньше	22,0 – 24,0	25,0	20,0	22,0	23,0
Техника передвижения(10 раз сек)	21,0	23,0	25,0	20,0	22,0	23,0
Нижняя прямая подача(6 подач)	4	3	2	4	3	2

Контрольные тесты 7 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	оценки			оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, сек	5,3 и меньше	5,4 – 6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 9х4	10,6	11,1	12,0	10,2	10,8	11,6
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек.	65 и больше	64 - 50	49 и меньше	60 и больше	59 - 40	39 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	120 и больше	119 - 105	104 и меньше	105 и больше	104 - 95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа) кол-во раз	16 и больше	15 - 8	7 и меньше	10 и больше	9- 6	5 меньше
Подтягивание из виса (раз)	-	-	-	8	5	2
Отжимание из упора лежа	16	12	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	24 и больше	23 - 14	13 и меньше
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	42	35	27	47	40	33
Сила кисти, кг	22 и больше	21- 17	16 и меньше	32 и больше	31 - 25	24 и меньше
Наклон из положения сидя на полу см	16	11	6	11	7	3
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194 - 160	165 и меньше
Прыжок в длину с разбега	350	324 - 241	234	368	379 - 291	279

Учебные нормативы 8 класс

Мальчики					Девочки				
№	Контрольное упражнение	5	4	3	№	Контрольное упражнение	5	4	3
Легкая атлетика									
1	Бег 60м (сек)	9,0	9,7	10,5	1	Бег 60м (сек)	9,7	10,2	10,7
2	Бег 500м (мин,сек)	1,38	1,45	1,55	2	Бег 300м (мин,сек)	1,00	1,05	1,12
3	Бег 1500м (мин,сек)	6,25	6,55	7,25	3	Бег 1500м (мин,сек)	7,30	8,00	8,40
4	Прыжки в длину с разбега (см)	410	370	310	4	Прыжки в длину с разбега (см)	360	310	260
5	Прыжки в высоту (см)	120	110	100	5	Прыжки в высоту (см)	110	105	95
6	Метание гранаты 500г (м)	30	25	20	6	Метание мяча (м)	26	21	15
	Лыжные гонки 3км (мин,сек)	18,00	19,00	20,00		Лыжные гонки 3км (мин,сек)	20,00	21,00	23,00
Общеспортивная подготовка									
1	Бег 1000м (мин,сек)	4,10	4,40	5,10	1	Бег 1000м (мин,сек)	4,50	5,20	5,50
2	Прыжки в длину с места (см)	205	180	165	2	Прыжки в длину с места (см)	185	175	155
3	Подтягивание из виса (раз)	9	6	3	3	Отжимание из упора лёжа (раз)	19	12	4
4	Поднимание туловища (мин/раз)	48	42	34	4	Поднимание туловища (мин/раз)	44	36	27
5	Наклон вперед (см)	12	8	4	5	Наклон вперед (см)	18	13	7
6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,0	10,6	11,4	6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,5	11,0	11,6
7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	110	90	70	7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	130	110	90

Учебные нормативы 9 класс

Мальчики					Девочки				
№	Контрольное упражнение	5	4	3	№	Контрольное упражнение	5	4	3
Легкая атлетика									
1	Бег 60м (сек)	8,0	9,5	10,5	1	Бег 60м (сек)	9,7	10,2	10,7
2	Бег 500м (мин,сек)	1,35	1,42	1,55	2	Бег 300м (мин,сек)	1,00	1,05	1,12
3	Бег 2000м (мин,сек)	8,00	8,30	9,15	3	Бег 2000м (мин,сек)	7,30	8,00	8,40
4	Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	4	Прыжки в длину с разбега (см)	360	310	260
5	Прыжки в высоту (см)	125	115	105	5	Прыжки в высоту (см)	110	105	95
6	Метание гранаты 500г (м)	35	30	24	6	Метание мяча (м)	27	21	17
	Лыжные гонки 3км (мин,сек)	17,30	18,00	19,00		Лыжные гонки 3км (мин,сек)	19,30	20,30	22,30
Общеспортивная подготовка									
1	Бег 1000м (мин,сек)	4,00	4,20	5,00	1	Бег 1000м (мин,сек)	4,40	5,10	5,40
2	Прыжки в длину с места (см)	220	195	170	2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150
3	Подтягивание из виса (раз)	10	7	3	3	Отжимание из упора лёжа (раз)	17	12	6
4	Поднимание туловища (мин/раз)	50	43	34	4	Поднимание туловища (мин/раз)	45	38	25
5	Наклон вперед (см)	14	11	5	5	Наклон вперед (см)	20	16	7
6	Челночный бег 4х9м (сек)	9,8	10,4	11,2	6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,3	10,8	11,8
7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	110	90	70	7	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	130	110	90
