**Содержание заданий по разделам программы.**

***Задания по разделу «Баскетбол»***

Испытуемый находится за лицевой линией слева от щита лицом к средней линии, мяч в руках.

По команде, с ведением мяча правой рукой (в среднем темпе) «пересекает» среднюю линию и в передовой зоне выполняет передачу двумя от груди игроку, стоящему на линии штрафного броска. С ускорением справа, в направлении к щиту, получает обратную передачу (находясь в ограниченной зоне) с остановкой прыжком и выполняет бросок одной рукой от головы.

После броска испытуемый осуществляет подбор мяча, ведет мяч правой рукой, в направлении к стойкам. Осуществляет обводку 5 стоек (в направлении к противоположному щиту). Затем производит бросок в движении с двух шагов из-под кольца одной рукой от головы. Упражнение считается законченным при касании мячом земли.

Оценка выполнения технических элементов:

Передача двумя от груди:

**«Отлично» -** нет замечаний по технике выполнения передачи (допускается небольшая неточность исполнения).

**«Хорошо»** - отсутствует конечное положение рук после выполнения передачи (руки выпрямлены в локтевом суставе, направлены вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе тыльной стороной ладони вовнутрь).

**«Удовлетворительно»** - локти разведены в стороны, мяч после выполнения замаха прижат к груди, отсутствует конечное положение рук после выполнения передачи, руки опущены вниз.

Остановка прыжком:

**«Отлично»** - нет замечаний по технике выполнения остановки.

**«Хорошо»** - неодновременное приземление на обе ноги в момент выполнения остановки.

**«Удовлетворительно»** - отрыв или сдвиг одной ноги от опоры после остановки (движение вперед по инерции).

**«Неудовлетворительно»** - прыжок выполнен после ловли мяча (прыжок с мячом), неодновременное приземление на обе ноги в момент выполнения остановки, отрыв или сдвиг одной ноги от опоры после выполнения остановки (движение вперед по инерции).

Ведение мяча:

**«Отлично»** - нет замечаний по технике выполнения (допускается небольшая неуверенность в момент выполнения техники ведения).

**«Хорошо»** - рука, осуществляющая ведение, согнута (отсутствует сопровождение мяча вверх-вниз).

**«Удовлетворительно»** - во время выполнения движения игроком мяч «отстает» от него (удар мяча в пол осуществляется сбоку от игрока), хлопки по мячу кистью.

**«Неудовлетворительно»** - во время выполнения движения игрока мяч «отстает» от него, хлопки по мячу кистью, рука, осуществляющая ведение мяча, находится в согнутом положении (не сопровождает мяч вниз), движение игрока осуществляется на выпрямленных в коленях ногах.

Бросок одной рукой от головы с места:

**«Отлично»** - нет замечаний по технике выполнения броска (допускается небольшая неточность выполнения).

**«Хорошо»** - локоть бросковой руки отведен в сторону, мяч в момент прицеливания закрывает обзор.

**«Удовлетворительно»** - отсутствует конечное положение руки после выполнения броска (рука выпрямлена в локте, направлена вверх-вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе вниз), рука опущена вниз.

**«Неудовлетворительно»** - локоть бросковой руки отведен в сторону, мяч в момент прицеливания закрывает обзор, отсутствует конечное положение руки после выполнения броска (рука выпрямлена в локтевом суставе, направлена вверх-вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе вниз), рука опущена вниз, бросок выполняется на выпрямленных ногах.

Бросок в движении с двух шагов:

**«Отлично»** - нет замечаний по технике выполнения остановки.

**«Хорошо»** - бросок выполняется после одного шага.

**«Удовлетворительно»** - последовательность выполнения шагов не соответствует технике (если бросковая правая рука, то выполняем шаг правой, затем шаг левой, если выполнено наоборот – ошибка).

**«Неудовлетворительно»** - перед выполнением броска игрок выполняет пробежку.

***Задания по разделу «Легкая атлетика»***

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:

Учащийся самостоятельно отмеряет разбег. С 12-14 беговых шагов (средний разбег) учащийся выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Дается три попытки.

Оценивается каждая попытка. Из трех оценок в зачет идет среднеарифметическая оценка. При одинаковых оценках в зачет идет эта оценка. Например: 5; 4; 3: 5; 3; 3.

**«Отлично»** - учащийся уверенно выполняет разбег с 12 или 14 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы, скорость набирается плавно к месту отталкивания. Движение рук согласовано с движением ног, отталкивание выполняется вперед-вверх. В фазе полета двигательные действия учащегося обеспечивают равновесие тела и далекое «выбрасывание» ног при приземлении. Приземление на согнутые ноги на гимнастические маты.

**«Хорошо»** - учащийся выполняет задание с незначительными ошибками. Несогласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднимание рук при отталкивании. Маховое движение выполняется скованно, закрепощено.

**«Удовлетворительно»** - учащийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег: шаги либо растягивает, либо укорачивает; несогласованно работают руки и ноги, выполняет бег с пяток. Отталкивание производит под очень низким углом. Приземляется на выпрямленные ноги.

**«Неудовлетворительно»** - учащийся не может выполнить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 12-14 беговых шагов.

Прыжок в высоту «способом перешагивания»:

Учащийся самостоятельно измеряет разбег. С 7-9 шагов разбега выполняет прыжок в высоту способом «перешагивание» преодолевая планку (резиновый жгут), установленную на высоте 100 см.- девушки, 110 см- юноши. Дается 3 попытки.

Оценивается каждая попытка. Из трех оценок в зачет идет среднеарифметичекая оценка. При одинаковых оценках в зачет идет эта оценка. Например: 5; 4; 3; 5; 3; 3.

**«Отлично»** - учащийся уверенно выполняет разбег с 7-9 беговых шагов под углом 30-45 градусов к планке, с постоянным ускорением к месту отталкивания. Отталкивание выполняется на расстоянии 70 см от места проекции планки. Ближе к стойке со стороны разбега, в сочетании с маховым движением рук и маховой ноги. Учащийся при переходе через планку правильно выполняет уход от планки за счет поворота стопы маховой ноги и плеч в сторону планки. Приземление на маховую ногу, лицом к планке.

**«Хорошо»** - учащийся выполняет задание с незначительными ошибками. Несогласованные действия в отталкивании. Нет высокого взлета вверх в прыжке.

**«Удовлетворительно»** - учащийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Скорость разбега замедляется, производится прыжок с места. В разбеге выполняет большой наклон туловища вперед или «отвал» плеч назад. Несогласованное действие толчковой и маховой ног, движений рук. Учащийся не выполняет «уход» от планки, приземляется спиной к планке.

**«Неудовлетворительно»** - учащийся допускает грубые ошибки. Не может выполнить разбег в сочетании с отталкиванием. Отталкивается двумя ногами. Сбивает планку руками, маховой или толчковой ногами.

Метание теннисного мяча с укороченного разбега в стену с расстояния 6 м.

Отмерить 10 м. от стены. Мелом прочертить линию, поставить ограничения (фишки) по ширине коридора для метания – 10 м. Учащийся самостоятельно отмеряет разбег. Предварительная часть разбега укороченная (можно выполнить подбежку). Заключительная часть разбега состоит из 4-х бросковых шагов. Бросок выполнять в полную силу так, чтобы мяч после отскока летел как можно дальше. Дается три попытки.

Каждая попытка оценивается. Из трех оценок в зачет идет среднеарифметическая оценка. При одинаковых оценках в зачет идет эта оценка. Например: 5; 4; 3: 5; 3; 3.

**«Отлично»** - учащийся уверенно выполняет все части разбега с постепенным ускорением к месту выброса снаряда. В предварительной части разбега мяч несет над головой. В заключительной части выполняет отведение мяча на два шага, один скрестный шаг, приходит в положение финального усилия в упор на левую ногу. При броске мяч несет над плечом. Левая рука помогает сохранить закрытое положение метателя. После выброса снаряда учащийся выполняет остановку – торможение до линии выброса мяча перескоком с левой на правую ногу. Отскок от стены ближе к линии выброса снаряда.

**«Хорошо»** - учащийся выполняет задание с незначительными ошибками: напряженное держание мяча, закрепощенность всей метающей руки. Ранний поворот оси плеч при захвате снаряда. Раннее движение туловищем вперед.

**«Удовлетворительно»** - учащийся не набирает скорость в разбеге, в связи с чем, подбегая, останавливается и метает мяч с места. Снаряд несет сбоку. Нет активного продвижения метателя на скрестном шаге. Метание мяча начинается раньше, чем ставится левая нога в финале (в одноопорном положении).

**«Неудовлетворительно»** - учащийся выполняет метание с грубыми ошибками. Не может выполнить все части разбега. Несогласованная работа рук и ног. Метание мяча в безопорном положении.

6- минутный бег (оценка общей выносливости).

Выполняется в закрытых помещениях, на спортивных площадках, стадионах. Бегут группой 5-10 человек. По прошествии каждой минуты участникам сообщается информация о количестве прошедших и оставшихся минут.

**«Отлично»** - учащийся бежит в среднем темпе, добегает до финиша без перехода на ходьбу.

**«Хорошо»** - учащийся переходит на кратковременную ходьбу (до 10 сек.) после истечения 3 минут.

**«Удовлетворительно»** - учащийся переходит на кратковременную ходьбу после каждой минуты бега.

**«Неудовлетворительно»** - учащийся останавливается через каждые 30 сек. или не добегает до конца положенного времени.

***Задания по разделу «Волейбол»***

Передача двумя руками сверху над собой:

Тест выполняется в центральном круге баскетбольной площадки. Учащийся выполняет 10 передач двумя руками сверху над собой не ниже 1,5 -2 м, не выходя из круга. Дается одна попытка.

Оценка выставляется сразу по окончании теста.

**«Отлично»** - учащийся выполняет 10 передач двумя руками над собой с высокой амплитудой, не выходя из круга, без остановок и без потери мяча, передвигается в стойке волейболиста.

**«Хорошо»** - учащийся выполняет 8 передач двумя руками над собой, не выходя из круга, без остановок, без потери мяча, с незначительными ошибками: не до конца выпрямлены руки в локтевых суставах, передача не заканчивается кистью, лишние движения руками.

**«Удовлетворительно»** - учащийся выполняет 5 передач двумя руками над собой, не выходя из круга, с большим количеством ошибок: не работают ноги (передача осуществляется на выпрямленных в коленях ногах), локти опущены, передачи низкие, руки полностью не выпрямляются в локтях.

**«Неудовлетворительно»** - учащийся не может выполнить 5 передач двумя руками над собой в кругу; постоянно роняет мяч.

Прием мяча снизу двумя руками.

Учащийся набрасывает себе мяч, осуществляет прием мяча снизу двумя руками и передачу в стену 10 раз без остановки и без потери мяча. Дается одна попытка.

Оценка выставляется сразу по окончании теста.

**«Отлично»** - учащийся выполняет 10 приемов и передач мяча снизу двумя руками в стену без остановки и без потери мяча, передвигается в стойке волейболиста.

**«Хорошо»** - учащийся выполняет 8 передач без остановок, без потери мяча с незначительными ошибками: прием мяча на кулачки.

**«Удовлетворительно»** - учащийся выполняет 5 приемов и передач с большим количеством ошибок: не работают ноги (передвижения на выпрямленных ногах), руки согнуты в локтевых суставах, высоко поднимаются.

**«Неудовлетворительно»** - учащийся не может выполнить 5 приемов и передач снизу двумя руками. Постоянно теряет мяч.

Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.

Учащийся выполняет три подачи мяча в заданные части площадки по зонам 1, 6, 5, предварительно размеченных мелом. Подача производится в зону, указываемую подающим. На каждую подачу дается одна попытка.

Оценка выставляется после выполнения трех подач.

**«Отлично»** - учащийся точно выполняет три нижние подачи в заявленные зоны.

**«Хорошо»** - учащийся точно выполняет две нижние прямые подачи в заявленные зоны с незначительными ошибками: высоко подбрасывает мяч, высоко поднимает руку, замах рукой выполняет в сторону.

**«Удовлетворительно»** - учащийся точно выполняет одну нижнюю прямую подачу в заявленную зону с большим количеством ошибок; рука сгибается в локтевом суставе, ноги выпрямлены.

**«Неудовлетворительно»** - учащийся не может выполнить нижнюю прямую подачу в заявленную зону, мяч не перелетает через сетку, не попадает в площадку.

***Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»***

Опорный прыжок.

Учащийся после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить прыжок. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет прыжок.

**Мальчики**. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину, h = 115 см.

**Девочки.** Опорный прыжок боком через коня в ширину, h = 110 см., возможен козел (смотреть – ноги выше воображаемой горизонтальной линии)

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Оценивание происходит по 10-ти бальной системе. Максимально возможная оценка - 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

**1. Грубые ошибки** (влияющие на искажение техники) – от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- наскок на мост вне зоны отталкивания – 0,5 баллов;

- толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) – 0,5-0,7 баллов;

- отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 -1,5 баллов;

- положение туловища над снарядом – 0,7 – 1,0 баллов;

- постановка и толчок руками – 0,5 баллов – «невыполнение»;

- падение в приземлении – 0,7 баллов – «невыполнение».

**2. Мелкие ошибки** (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 баллов до 0,4 баллов:

- не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 баллов;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 – 0,3 баллов;

- согнуты ноги – 0,3 – 0,4 баллов;

- ошибка приземления - 0,1 – 0,4 баллов.

Исходя из конечной оценки, выставляется отметка:

10,0 – 8,0 баллов – **«отлично»;**

7,9 – 6,9 баллов – **«хорошо»;**

6,0 - 5,0 баллов – **«удовлетворительно»;**

4,9- и ниже баллов – **«неудовлетворительно».**

Акробатика.

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию по акробатике.

Мальчики:

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – о.с. |  |
| - стойка на носках руки вверх – в стороны | 0,5 |
| - полуприсед с наклоном вперед, руки в стороны - назад («старт пловца») | 0,5 |
| - кувырок вперед в упор присев | 2,0 |
| - силой стойка на голове и руках (держать) | 2,0 |
| - опуститься в упор стоя согнувшись | 1,5 |
| - присед, руки назад | 0,5 |
| - длинный кувырок вперед в упор присев | 2,0 |
| - прыжок вверх с поворотом кругом | 1,0 |

Девочки:

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – о.с. |  |
| - стойка на носках, руки в стороны | 0,5 |
| - шаг правой (левой), равновесие на одной, руки в стороны (держать) | 1,0 |
| - встать, руки вверх, выпад левой (правой), руки в стороны, | 1,0 |
| - кувырок вперед в упор присев | 2,0 |
| - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) | 2,0 |
| - перекат в сед с наклоном вперед | 1,0 |
| - кувырок назад | 2,0 |
| - прыжок, прогнувшись, руки вверх - в стороны стойка | 0,5 |

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Оценивание происходит по 10-ти бальной системе. Максимально возможная оценка – 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

**1. Грубые ошибки** (влияющие на искажение техники) – от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- выполнение в другом положении или другим способом – 0,5 баллов – «невыполнение»;

- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

1. **Мелкие ошибки** (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 балла до

0,4 баллов:

- не оттянуты носки – 0,1 – 0,2 балла;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 – 0,3 баллов;

- согнуты ноги – 0,3-0,4 баллов;

Исходя из конечной оценки, выставляется отметка:

10,0 – 8,0 баллов – **«отлично»;**

7,9 – 6,9 баллов – **«хорошо»;**

6,0 - 5,0 баллов – **«удовлетворительно»;**

4,9- и ниже баллов – **«неудовлетворительно».**