

**Оценочные материалы для оценки достижения обучающимися  
предметных планируемых результатов**

**Физическая культура**

**Р. Реферат. 10, 11 класс (для обучающихся, освобожденных от занятий)**

**ПР Практические работы**

**ПР №1. Практическая работа по теме «Гимнастика». 10 класс**

**ПР №2. Практическая работа по теме «Баскетбол». 10 класс**

**ПР №3. Практическая работа по теме «Волейбол». 10 класс**

**ПР №4. Практическая работа по теме «Футбол». 10 класс**

**ПР №5. Практическая работа по теме «Общefизическая подготовка». 10 класс**

**ПР №6. Практическая работа по теме «Гимнастика». 11 класс**

**ПР №7. Практическая работа по теме «Баскетбол». 11 класс**

**ПР №8. Практическая работа по теме «Волейбол». 11 класс**

**ПР №9. Практическая работа по теме «Футбол». 11 класс**

**ПР №10. Практическая работа по теме «Техника выполнений упражнений комплекса ГТО». 11 класс**

**Требования к рефератам для учащихся 10-11 классов**

**Оформление реферата:**

1. Оформление производится в следующем порядке; титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения. Каждая часть начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

2. Сокращения не допускаются (за исключением общепринятых аббревиатур).

3. Схемы, таблица, чертежи должны иметь ссылки на источник данных, если они заимствованы.

4. Поля страницы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRomanСуг, размер шрифта - 14 пт. При работе с другими текстовыми редакторами шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований - 60 строк на лист (через 2 интервала).

5. После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.

6. Титульный лист и оглавление реферата включаются в общую нумерацию, но номер страницы на них не проставляется (это не относится к содержанию реферата). Нумерация начинается с 3-ей страницы и помещается вверху в середине листа. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

**Структура реферата**

**Введение:** Обосновать выбор темы реферата, дать краткую характеристику жанра первоисточников (исследование, монография, статья, рецензия, учебник и т.д.). Раскрыть цели и задачи авторов каждого из первоисточников.

**Основная часть:** Передать содержание первоисточников в соответствии с темой реферата. Если в реферате поднимается несколько проблем - можно расположить материал основной части в

нескольких главах, присвоив им названия. Указать, какие пути решения проблем предлагают авторы первоисточников. Отметить различные точки зрения на проблемы.

**Заключение:** Сделать собственные выводы по проблемам, оценить актуальность поднимаемых в первоисточниках проблем, высказать согласие или несогласие с позицией авторов первоисточников.

### *Объем реферата:*

Общий объем реферата не может быть менее **15** машинописных листов для **10-11-классников**, Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.

#### **Общие:**

#### *Критерии оценки реферата*

1. Глубина и полнота раскрытия темы.
2. Логичность, связность.
3. Точность передачи содержания первоисточников.
4. Соблюдение требований к структуре реферата.
5. Соблюдение требований к оформлению реферата.

#### **Введение:**

1. Обоснование выбора темы, ее актуальности.
2. Точность краткой характеристики жанра первоисточников.
3. Точность формулировки целей и задач авторов первоисточников.

#### **Основная часть:**

1. Структурирование материала по главам.
2. Выделение в тексте основных понятий и терминов, их правильное толкование.
3. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

#### **Заключение:**

1. Точность выводов.
2. Наличие собственного мнения по проблемам, поднимаемым в первоисточниках.

#### **Список литературы:**

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Ссылки на интернет издания перечисляются в конце всего списка.

### **Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата**

№	Критерии	Показатели	Баллы
<b>1</b>	<b>Новизна реферированного текста</b> <b>Макс. - 6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</li> <li>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</li> </ul>	<b>2</b>  <b>2</b>  <b>2</b>
<b>2</b>	<b>Степень раскрытия сущности проблемы</b> <b>Макс. - 6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> </ul>	<b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b>

		- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	<b>1</b> <b>1</b>
<b>3</b>	<b>Обоснованность выбора источников</b> <b>Макс. - 2 балла</b>	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	<b>1</b> <b>1</b>
<b>4</b>	<b>Соблюдение требований к оформлению</b> <b>Макс. - 5 баллов</b>	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>
<b>5</b>	<b>Грамотность</b> <b>Макс. - 3 балла</b>	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>
<b>6</b>	<b>6.Защита реферата</b> <b>Макс. - 3 балла</b>	- компетентность и эрудированность докладчика (рассказ излагаемого материала, а не чтение с листа. При обсуждении проблемы и ответов на вопросы демонстрация осведомленности по теме) -уровень предоставления доклада – умение находить контакт с аудиторией, свободно и грамотно изъясняться, умение пользоваться подручными средствами -использование наглядно-иллюстративного материала, использование в ходе сообщения материалов, стендов – 2 балла	<b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>

### *Оценивание реферата*

Реферат оценивается по 24 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 21-24 баллов – «отлично»-5;
- 14-20 баллов – «хорошо»-4;
- 8-13 баллов – «удовлетворительно»-3;
- мене 8 баллов – «неудовлетворительно»-2.

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Челябинска»

Реферат

Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

Ученик 10 "А" класса  
Сергеев Сергей

Проверил учитель  
физической культуры  
(Ф.И.О.)

г. Челябинск, 20\_\_

## Содержание

Введение.....	3
1. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.....	4
1.1. Олимпийское движение, история его возникновения и развития....	4
1.2. Олимпийское движение в России, его цели и задачи.....	8
1.3. Олимпийское движение в Челябинске и Челябинской области.....	10
2. Влияние олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта высших достижений.....	13
2.1. Влияние олимпийского движения на развитие физической культуры в России.....	14
2.2. Влияние олимпийского движения на развитие спорта высших достижений в России.....	17
2.3. Влияние олимпийского движения на развитие спорта высших достижений в Челябинске и Челябинской области.....	20
Заключение.....	22
Список литературы.....	23

## Темы рефератов для 10 классов

### **Базовые виды спорта школьной программы:**

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.
2. Организация и проведение соревнований по (легкой атлетики, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, легкой атлетике и т.д.).
5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетики, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

### **Общие знания по физической культуре:**

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
4. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
8. История возникновения и развития физической культуры.
9. Физическая культура и олимпийское движение в России.
10. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.
11. Возрождение Олимпийских игр современности.
12. Личности в современном олимпийском движении.
13. Столетие Олимпийских стартов.
14. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
15. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
16. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
17. Спорт, каким он нужен миру.
18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.
19. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.
20. Понятие об общей физической подготовке.
21. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).
22. Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
23. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
24. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
25. Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
26. Основные способы и средства обучения новым движениям.
27. Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
28. Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.
29. Физиологические основы воспитания физических качеств.
30. Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
31. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
32. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.
33. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).

#### 34. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

##### **Темы рефератов для 11 классов**

1. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
6. Личности в современном олимпийском движении.
7. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
8. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
9. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
11. Организация и проведение туристических походов.
12. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
13. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
14. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
15. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
16. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
17. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
18. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
19. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
20. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
21. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
23. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
24. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
25. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
26. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
27. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
28. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
29. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
30. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
31. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
32. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
33. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
34. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
35. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.



**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**Тема «Гимнастика»**

**Инструкция по выполнению работы**

Для выполнения практической работы предложено 7 упражнений, из которых необходимо самостоятельно составить акробатическую комбинацию. Приступайте к составлению комбинации только после того, как внимательно изучили и проанализировали выполнение каждого отдельного упражнения. Выполняйте упражнение в том порядке, в котором они даны. За выполнение различных по сложности упражнений начисляется от 0,5 до 2,5 баллов.

Во время упражнений обязательно выполнение соответствующих правил техники безопасности: выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой; при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая; приступайте к выполнению упражнений, только в том случае если уверены, что исполнение данного элемента вам по силам.

Начинать выполнять упражнения только с разрешения и по команде учителя.

Желаем успеха!

**Девушки**

**Элементы и соединения для композиции**

И.п. – «старт пловца»

1. Прыжок на одну ногу (вальсет) – переворот влево (вправо) («колесо») – с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения...

Максимальный балл	2,0	Фактический балл	
-------------------	-----	------------------	--

2. Упор присев - кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны...

Максимальный балл	1,0	Фактический балл	
-------------------	-----	------------------	--

3. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, держать.

Максимальный балл	2,0	Фактический балл	
-------------------	-----	------------------	--

4. Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, обозначить – сгибая, поднять правую (левую) вперед, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев.

Максимальный балл	1,0	Фактический балл	
-------------------	-----	------------------	--

5. Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), держать.

Максимальный балл	1,0	Фактический балл	
-------------------	-----	------------------	--

6. Шаг левой (правой) вперед и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперед.

Максимальный балл	0,5	Фактический балл	
-------------------	-----	------------------	--

7. Приставить ногу - два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°

Максимальный балл	2,5	Фактический балл	
-------------------	-----	------------------	--

Общий максимальный балл	10,0	Общий фактический балл	
-------------------------	------	------------------------	--

**Юноши**

## Элементы и соединения для композиции

И.п. – «старт пловца»

1. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.....			
Максимальный балл	<input type="text" value="2,0"/>	Фактический балл	<input type="text"/>
2. Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать			
Максимальный балл	<input type="text" value="1,0"/>	Фактический балл	<input type="text"/>
3. Стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны			
Максимальный балл	<input type="text" value="2,0"/>	Фактический балл	<input type="text"/>
4. Наклон вперёд прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать			
Максимальный балл	<input type="text" value="0,5"/>	Фактический балл	<input type="text"/>
5. Опуститься в упор лёжа, точком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180°			
Максимальный балл	<input type="text" value="2,0"/>	Фактический балл	<input type="text"/>
6. Подъём разгибом с головы в стойку руки вверх – опустить руки вниз			
Максимальный балл	<input type="text" value="2,0"/>	Фактический балл	<input type="text"/>
7. Прыжок на одну (вальсет) – переворот в сторону (колесо) и переворот с поворотом на 90° (рондат), прыжок вверх прогнувшись			
Максимальный балл	<input type="text" value="0,5"/>	Фактический балл	<input type="text"/>
Общий максимальный балл	<input type="text" value="10,0"/>	Общий фактический балл	<input type="text"/>

## Критерии оценивания техники выполнения акробатической комбинации

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения соединений или элементов в соединении, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия. Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

- 1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- 3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
- 4) ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – 1 балл.

Если ученик не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в таблице № 1 и таблице № 2 стоимость соединения, включающего данный элемент.

Для выполнения упражнения предоставляется одна попытка.

Оценка	Юноши и девушки (баллы)
«5»	8,9 – 10,0
«4»	8,0 – 8,8
«3»	6,8 – 7,9

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**Тема «Баскетбол»**

**Инструкция по выполнению работы**

Для выполнения практической работы предложено 5 заданий, которые следует выполнять последовательно, как указано на схеме. Приступайте к выполнению только после того, как внимательно изучили и проанализировали выполнение каждого отдельного упражнения. Выполняйте упражнение в том порядке, в котором они даны. Обратите внимание, что количество обведенных конусов учитывается либо по завершении задания, либо до потери мяча (возобновление ведения мяча не допускается).

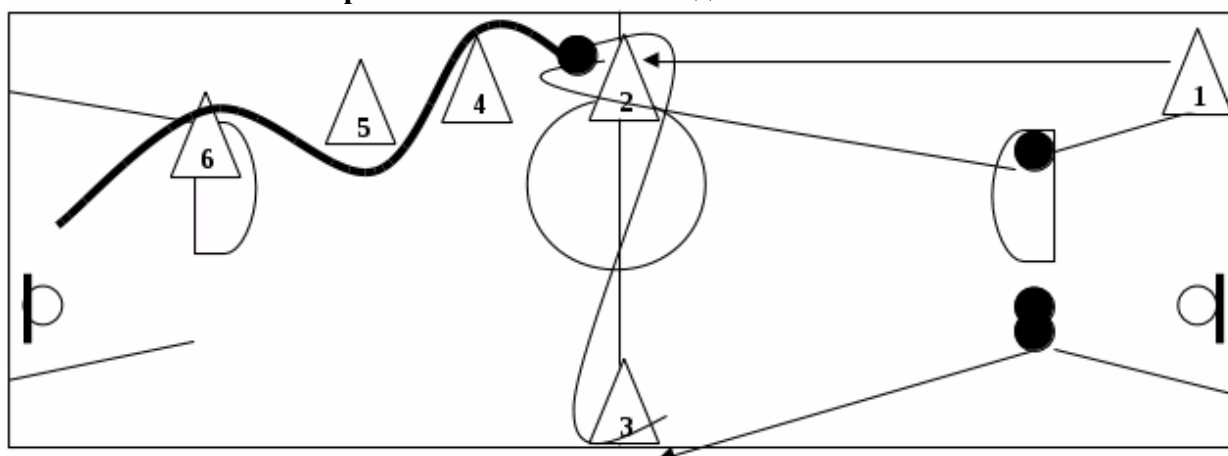
Во время упражнений необходимо выполнять соответствующие правила техники безопасности:

Избегать столкновений с другими учениками. Сохранять определённую дистанцию. Отслеживать ситуацию в зале во время выполнения упражнений другими учащимися. Постараться исключить резкую смену траектории движения. Смотреть назад через плечо при движении спиной вперёд. Прекратить игру после свистка тренера.

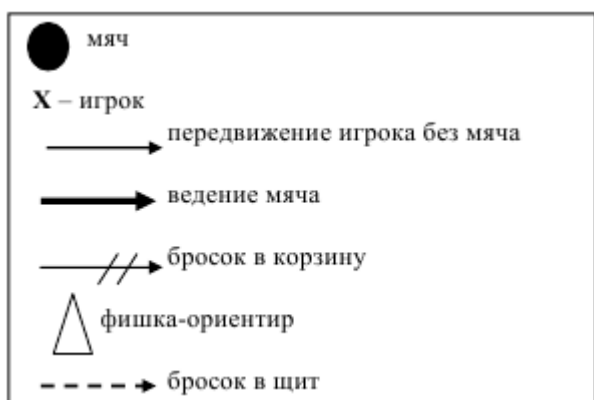
Соблюдать рекомендации, данные учителем, приступать к выполнению упражнений только с разрешения и по его команде.

Желаем успеха!

**1. Расположение инвентаря и схема выполнения задания**



Условные обозначения



## 2. Порядок выполнения задания

1. Старт от фишки-ориентира №1. Ваше положение за лицевой линией лицом вперед. По сигналу необходимо ускориться лицом вперед вдоль боковой линии до фишки-ориентира № 2.
2. Фишку-ориентир №2 оббежать, выполнить поворот и приставным шагом правым боком переместиться к линии штрафного броска.
3. Выполнить по очереди три штрафные броска.
4. Приставными шагами левым боком переместиться к фишке-ориентиру № 3, оббежать ее и дальше, с ускорением добежать до фишки-ориентира № 2, где находится мяч.
5. Взять мяч и произвести ведение правой рукой к фишке-ориентиру № 4, далее, ведение левой рукой к фишке-ориентиру № 5 и правой рукой ведение мяча к фишке-ориентиру № 6. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведение мяча к щиту, выполнить бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

### Юноши

Минимальное время выполнения заданий  Фактическое время выполнения заданий

### Девушки

Минимальное время выполнения заданий  Фактическое время выполнения заданий

## Критерии оценивания

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

В случае непопадания мяча в корзину (щит № 1 и щит № 2) ученик имеет право выполнить две дополнительные попытки в каждом случае. Если участник продолжает выполнение упражнения, не воспользовавшись дополнительными попытками, то к его итоговому времени прибавляется по 3 сек за каждый из трех не совершенных бросков. Если учащийся уходит с площадки, не окончив упражнения (по неуважительной причине) – задание не засчитывается. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (передвижение по площадке неуказанным способом, пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров, необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом учащемуся к его фактическому времени прибавляется по 3 секунде. При потере мяча во время ведения возобновление ведения не допускается.

Оценка	Юноши (время потраченное на испытание с учетом штрафных)	Девушки (время потраченное на испытание с учетом штрафных)
«5»	3 мин 30 сек	4 мин
«4»	4 мин	4 мин 30 сек
«3»	4 мин 30 сек	5 мин

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**Тема «Волейбол»**

**Инструкция по выполнению работы**

Для выполнения практической работы предложено 6 заданий. Приступайте к выполнению заданий только после того, как внимательно изучили и проанализировали выполнение каждого отдельного упражнения. Выполняйте упражнение в том порядке, в котором они даны.

Во время упражнений необходимо выполнять соответствующие правила техники безопасности:

- При выполнении прыжков, столкновений и в падениях не забывайте применять приёмы самостраховки;
- При сигнале о прекращении выполнения упражнения обязательно взять мяч в руки и выслушать методические указания учителя;
- Выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

Соблюдать рекомендации, данные учителем, приступать к выполнению упражнений только с разрешения и по его команде, после свистка.

Желаем успеха!

**Задания**

**1. Передача мяча двумя руками сверху над собой**

В зоне 1,5 x 1,5 м, обозначенной мелом, по сигналу учителя выполнить передачу мяча двумя руками сверху над собой на высоте не менее 1м. Упражнение заканчивается после того, как будет выполнено необходимое количество передач или после падения мяча на пол, или после выхода за пределы ограниченной зоны.

Максимальный балл  
юноши

24

Фактический балл

Максимальный балл  
девушки

22

Фактический балл

**2. Передача мяча двумя руками снизу над собой**

В зоне 2,5 x 2,5 м, обозначенной мелом, по сигналу учителя выполнить передачу мяча двумя руками снизу над собой на высоте не менее 1м. Упражнение заканчивается после того, как будет выполнено необходимое количество передач, или после падения мяча на пол, или после выхода за пределы ограниченной зоны.

Максимальный балл  
юноши

20

Фактический балл

Максимальный балл  
девушки

17

Фактический балл

**3. Передача мяча двумя руками сверху в стену**

Задание выполняется у стены, с нанесенной «контрольной линией» на высоте 2,5 метра от пола, на любом удобном расстоянии выполнить верхние передачи в стену выше «контрольной линии». Упражнение считается законченным после того, как выполнено необходимое количество передач или после падения мяча. Мяч должен касаться стены выше «контрольной линии», если ниже, передача не засчитывается.

Максимальный балл юноши	22	Фактический балл	
-------------------------	----	------------------	--

Максимальный балл девушки	20	Фактический балл	
---------------------------	----	------------------	--

**4. Передача мяча двумя руками снизу в стену**

Задание выполняется у стены, с нанесенной «контрольной линией» на высоте 2 метра от пола, на любом удобном расстоянии выполнить передачи двумя руками снизу в стену выше «контрольной линии». Упражнение считается законченным после того, как выполнено необходимое количество передач или после падения мяча. Мяч должен касаться стены выше «контрольной линии», если ниже, передача не засчитывается.

Максимальный балл юноши	20	Фактический балл	
-------------------------	----	------------------	--

Максимальный балл девушки	17	Фактический балл	
---------------------------	----	------------------	--

**5. Нижняя прямая подача мяча**

Задание выполняется от лицевой волейбольной линии. По сигналу учителя надо последовательно выполнить 5 нижних подач. Упражнение не считается выполненным (не засчитывается), если происходит заступ за волейбольную линию или выполнение подачи без подброса.

Максимальный балл юноши	5 попаданий	Фактический балл	
-------------------------	----------------	------------------	--

Максимальный балл девушки	4 попадания	Фактический балл	
---------------------------	----------------	------------------	--

**6. Верхняя прямая подача мяча**

Задание выполняется от «Линии подачи». По сигналу учителя надо последовательно выполнить 5 верхних подач. Упражнение не считается выполненным (не засчитывается), если происходит заступ за линию подачи.

Максимальный балл юноши	4 попадания	Фактический балл	
-------------------------	----------------	------------------	--

Максимальный балл девушки	4 попадания	Фактический балл	
---------------------------	----------------	------------------	--

**Критерии оценивания:**

Задание		
Оценка	девочки	мальчики
	Задание № 1. Передача двумя руками сверху над собой	
«5»	22 передачи выполнены без существенных ошибок	24 передачи выполнены без существенных ошибок
«4»	18-21 передача выполнены без существенных ошибок	20-22 передачи выполнены без существенных ошибок
«3»	12-17 передач выполнены без существенных ошибок	14-19 передач выполнены без существенных ошибок

	Задание№ 2. Передача мяча двумя руками снизу над собой	
«5»	17 передач выполнены без существенных ошибок	20 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	14-16 передач выполнены без существенных ошибок	16-19 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	11-13 передач выполнены без существенных ошибок	12-15 передач выполнены без существенных ошибок
	Задание№ 3. Передача мяча двумя руками сверху в стену	
«5»	20 передач выполнены без существенных ошибок	22 передачи выполнены без существенных ошибок
«4»	17 - 19 передач выполнены без существенных ошибок	19 - 21 передача выполнены без существенных ошибок
«3»	12 - 16 передач выполнены без существенных ошибок	14 – 18 передач выполнены без существенных ошибок
	Задание№ 4. Передача мяча двумя руками снизу в стену	
«5»	17 передач выполнены без существенных ошибок	20 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	13-16 передач выполнены без существенных ошибок	16-19 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	9-12 передач выполнены без существенных ошибок	11-15 передач выполнены без существенных ошибок
	Задание№ 5. Нижняя прямая подача мяча	
«5»	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	5 подач выполнены технически правильно, из них 5 раз мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«4»	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«3»	5 подач выполнены технически правильно, из них 2 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
	Задание№ 6. Верхняя прямая подача мяча (мальчики и девочки)	
«5»	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	
«4»	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	
«3»	5 подач выполнены технически правильно, из них 2 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	

Общая оценка за практическое занятие выставляется следующим образом: суммируются фактические оценки за каждое задание, полученная сумма делится на 6, в результате получаем общую оценку за практическую работу по теме: «Волейбол».

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**Тема «Футбол»**

**Инструкция по выполнению работы**

Для выполнения практической работы предложено 6 заданий, которые следует выполнять

последовательно, как указано на схеме. Приступайте к выполнению только после того, как внимательно изучили и проанализировали выполнение каждого отдельного упражнения. Выполняйте упражнения в том порядке, в котором они даны. Обратите внимание, на расстановку и количество фишек и мячей.

Лучшим результатом считается меньшее количество времени, затраченное на прохождение дистанции. Если вы допускаете ошибки: не обегание фишки или непопадание в ворота, то вам добавляется штрафное время.

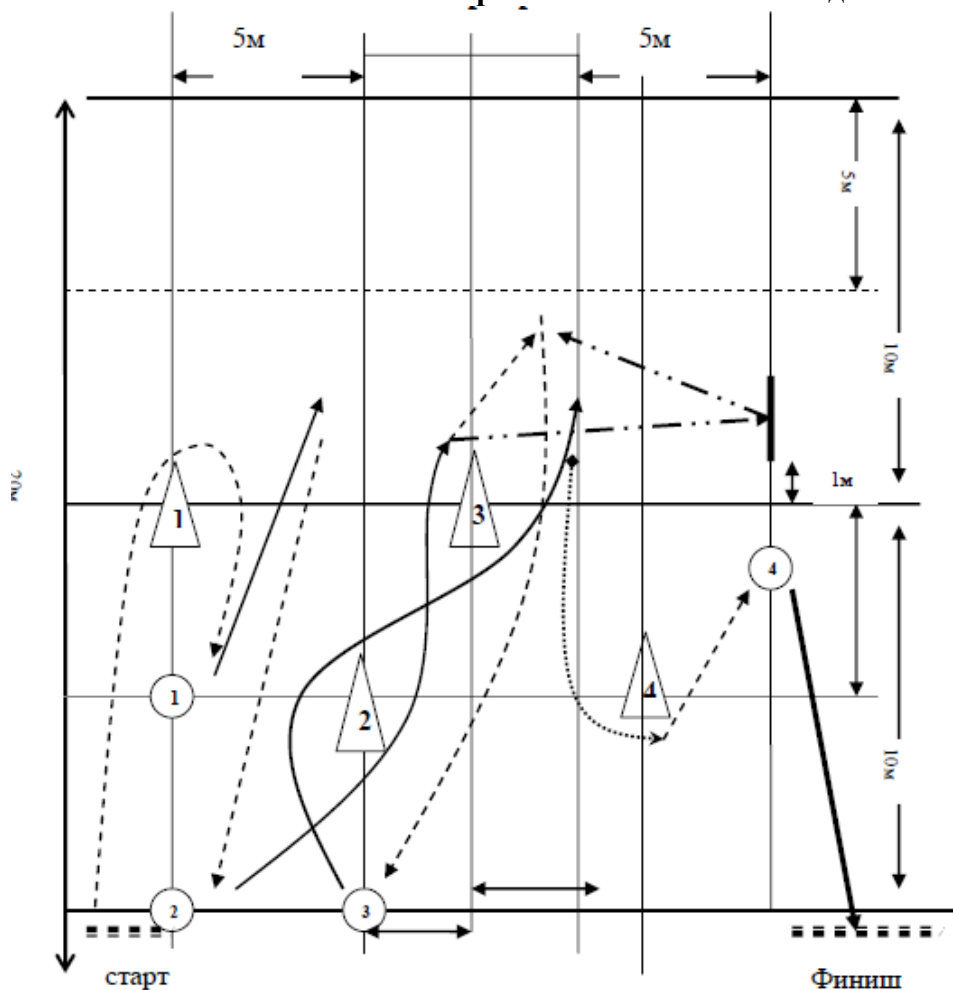
Во время упражнений необходимо выполнять соответствующие правила техники безопасности:

Избегать столкновений с другими учениками. Сохранять определённую дистанцию. Отслеживать ситуацию в зале или на площадке во время выполнения упражнений другими учащимися. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки. Прекратить игру после свистка тренера.

Соблюдать рекомендации, данные учителем, приступать к выполнению упражнений только с разрешения и по его команде.

Желаем успеха!

### 1. Расположение инвентаря и схема выполнения задания



Условные обозначения





## 2. Порядок выполнения задания

1. Задание начинается от линии старта по направлению к фишке 1, ее надо оббежать и прибежать к мячу 1.
2. Мячом 1 выполнить ведение, и удар по воротам верхом левой ногой. После этого добежать до мяча 2.
3. С мячом 2 обвести фишки 2 с левой стороны, а фишку 3 – с правой. Далее, с помощью скамейки выполнить передачу низом и принять мяч обратно.
4. После приема мяча от скамейки выполнить удар по воротам низом любой ногой.
5. Затем добежать к мячу 3, обвести фишки 2 слева, а фишку 3 – справа, после чего нанести удар по воротам правой ногой.
6. После удара по воротам добежать вперед спиной до фишки 4, и далее лицом вперед добежать до мяча 4 и показать ведение мяча до линии финиша.

### Юноши

Минимальное время выполнения заданий

3 мин 00 сек

Фактическое время выполнения заданий

### Девушки

Минимальное время выполнения заданий

3 мин 40 сек

Фактическое время выполнения заданий

## Критерии оценивания

1. Непопадание по воротам- плюс 10 сек.
2. За каждое необбегание фишки- плюс 10 сек.
3. Если мяч забит в ворота, но не по заданной траектории – плюс 10 сек.
4. За пересечение тех линий, за пределы которых нельзя забегать при выполнении удара №1 и №3, при выполнении передачи в задании с мячом №2-плюс 10 сек.
5. За невыполнение каждого удара по мячу №1 №2 и №3- плюс 10 сек.

### Юноши

Оценка	(время потраченное на испытание с учетом штрафных)
«5»	3мин
«4»	3мин 30сек
«3»	4мин

### Девушки

Оценка	(время потраченное на испытание с учетом штрафных)
«5»	3мин 40 сек
«4»	4мин 00сек
«3»	4мин 20 сек

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**Тема «Общезначительная подготовка»**

**Инструкция по выполнению работы**

Для выполнения практической работы предложено 4 упражнений, в каждом из которых надо выбрать два варианта выполнения, при этом не требуется выполнять максимальное количество повторов. Главное, продемонстрировать правильную технику выполнения упражнений. Допускается не более четырех повторов одного полного цикла упражнения.

За правильную технику выполнения начисляется 2 балла (по одному за каждый вариант) при условии, что задание исполнено без ошибок, если допускаются ошибки при выполнении, баллы автоматически снижаются.

Во время упражнений обязательно выполнение соответствующих правил техники безопасности: необходимо соизмерять свои физические возможности с предложенным заданием; приступайте к выполнению упражнений, только в том случае если уверены, что исполнение данного элемента вам по силам.

Начинать выполнять упражнения только с разрешения и по команде учителя.

Желаем успеха!

**1. Описание проведения тестов**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (отжимание со сменой точки опоры – две ноги на полу, одна нога на полу):

А) выполнение «отжимания» при условии «узкой стойки рук» или «широкой стойки рук», две ноги на полу;

Б) выполнение «отжимания» при условии «узкой стойки рук» или «широкой стойки рук», одна нога на полу, другая вытянута прямая вверх;

В) выполнение «отжимания» при условии уменьшения точки опоры ног, т. е. ученик выполняет «отжимание» при условии опоры на одну ногу (вторая отрывается от пола и удерживается «в воздухе» или ставится на носок на пятку опорной ноги).

Максимальный балл

2,0

Фактический балл

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (упражнения на мышцы пресса, меняя исходное положение ног – на полу, подняты вверх)

А) поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом;

Б) поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом и подняты вверх;

В) поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, одна нога согнута в колене под прямым углом, другая прямая выпрямлена вверх

Г) поднимание противоположного плеча по диагонали в сторону выпрямленной ноги, отрывая лопатку от пола.

Максимальный балл

2,0

Фактический балл

**3. Выпады в комбинации с «Равновесием»**

А) выполнение поочередных «выпадов» в сторону — шаг вправо, присесть, центр тяжести посередине, согнутое колено не выходит за линию стоп (т.е. находится четко над носками стопы), поясница прямая, таз выполняет

движение, напоминающее приседание на стул, затем выпрямиться и выполнить равновесие «Цапля»;

Б) выполнение поочередных «выпадов» назад (обратные выпады) — шаг назад с опорой на носок, присесть, согнутое колено опорной ноги не выходит за линию стоп (т.е. находится четко над носком стопы), оба колена

согнуты под углом не менее 90°, поясница прямая, выпрямиться и выполнить равновесие «Ласточка».

Максимальный балл

2,0

Фактический балл

4. Равновесие стоя на одной ноге (со сменой плоскости)

А) Равновесие на одной ноге («Ласточка») - Шаг вперед, наклон корпуса вперед параллельно полу, равновесие на одной ноге, вторая нога прямая на одной линии с корпусом, руки в стороны);

Б) Равновесие на одной ноге («Цапля») - Шаг вперед, равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, спина прямая);

В) Равновесие на одной ноге (Шаг в сторону, равновесие на одной ноге, свободная прямая вытянута в сторону, руки вверх).

Во всех заданиях обучающийся выбирает два варианта выполнения, в которых не требуется выполнять максимальное количество повторов. Ученик должен продемонстрировать правильную технику выполнения упражнений. Допускается не более четырех повторов одного полного цикла упражнения. Учитель делает отметки во всех соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

Максимальный балл

2,0

Фактический балл

Общий максимальный балл

8,0

Общий фактический балл

### Критерии оценивания

Максимальный балл оценивания - 2. Если обучающийся не смог показать ни одного варианта упражнения или отказался выполнять задание, то в итоговой оценке ставится 0.

Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

- 1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- 3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
- 4) ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости одного элемента, относятся:

– нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;

– фиксация статического элемента менее 2 секунд;

– потеря равновесия, приводящая к падению;

Падение наказывается снижением на 1 балл.

Оценка	Юноши и девушки (баллы)
«5»	6,9 – 8,0
«4»	6,0 – 6,8
«3»	4,0 – 5,9

**по учебному предмету «Физическая культура»  
Тема «Гимнастика»**

**1. Цель практической работы** – оценить уровень достижения запланированных двигательных умений и навыков в гимнастике с элементами акробатики.

**2. Характеристика практической работы** – испытание представляет собой последовательное, технически правильное выполнение различных изученных технических элементов.

**3.Ход проведения практической работы.** Составление и выполнение обучающимися самостоятельно акробатической комбинации.

**Девушки**

Таблица № 1

Элементы и соединения		Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперед, руки в стороны – одноименный поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)	<b>2,0</b>
2.	Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка»), держать	<b>1,0</b>
3.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°) – шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°) – шаг и, приставляя ногу, упор присев	<b>2,0</b>
4.	Кувырок вперед в упор присев и, перекатом назад, стойка на лопатках, держать	<b>1,0</b>
5.	Перекаат вперед в упор присев – встать, шагом одной и махом другой поворот кругом в стойку руки вверх	<b>1,0</b>
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх	<b>0,5</b>
7.	Кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись	<b>2,5</b>
		<b>10 баллов</b>

**Юноши**

Таблица № 2

Элементы и соединения		Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Отставляя правую (левую) в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	<b>2,0</b>
2.	Силой опускание в упор лежа – толчком ног, упор присев – встать в стойку, руки вверх	<b>1,0</b>
3.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу, поворот на 90 ° спиной к направлению движения – упор присев	<b>2,0</b>
4.	Кувырок назад и кувырок назад в упор стоя согнувшись, слитно – выпрямиться в стойку, руки вверх	<b>0,5</b>

5.	Шагом вперед – равновесие руки в стороны («ласточка»), держать – выпрямиться в стойку, руки вверх	2,0
6.	Два шага вперед – кувырок прыжком и прыжок в группировке (бедра не ниже горизонтали)	2,0
7.	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360 °	0,5
		<b>10 баллов</b>

## 2. Требования к выполнению гимнастических элементов Девушки

1. **Равновесие на одной** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

2. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.  
**Прыжок со сменой прямых ног** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

3. **Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд** - открытый поворот («плечом вперёд»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

4. **Кувырок вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

**Прыжок вверх ноги врозь** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.

5. **Мост** – руки и грудь образуют прямую линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.

6. **Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

**Стойка на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.

7. **Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись** – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.

8. **Кувырок вперёд в сед руки в стороны** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

**Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

9. **Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.

**Разгибаясь, кувырок назад в упор присев** – во время переворота принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

10. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

## Юноши

1. **Длинный кувырок вперёд** – во время кувырка руки тянутся вперёд, после отталкивания ноги прямые, вместе, плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

**Прыжок вверх ноги врозь** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.

2. **Боковое равновесие** - туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

3. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.  
**Прыжок со сменой прямых ног** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

4. **Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

**Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись** – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.

5. **Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках** - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела, удержание позы 2 секунды.

6. **Опуститься силой в упор лежа** – плавный переход из стойки в упор лёжа, без удара об опору.

7. **Кувырок вперёд в сед руки в стороны** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

**Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

8. **Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.

**Разгибаясь кувырок назад в упор присев** – принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

9. **Стойка на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.

10. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недovorот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### **3. Критерии оценивания техники выполнения акробатической комбинации**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения соединений или элементов в соединении, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия. Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

- 1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (0,2-0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- 3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
- 4) ошибкин невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

– нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;

- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 1 балл.

Если ученик не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в таблице № 1 и таблице № 2 стоимость соединения, включающего данный элемент.

Для выполнения упражнения предоставляется одна попытка.

Оценка	Юноши и девушки (баллы)
«5»	8,9 – 10,0
«4»	8,0 – 8,8
«3»	6,8 – 7,9

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7 по учебному предмету «Физическая культура» Тема «Баскетбол»

### Инструкция по выполнению работы

Для выполнения практической работы предложено 5 заданий, которые следует выполнять последовательно, как указано на схеме. Приступайте к выполнению только после того, как внимательно изучили и проанализировали выполнение каждого отдельного упражнения. Выполняйте упражнение в том порядке, в котором они даны. Обратите внимание, что количество обведенных конусов учитывается либо по завершении задания, либо до потери мяча (возобновление ведения мяча не допускается).

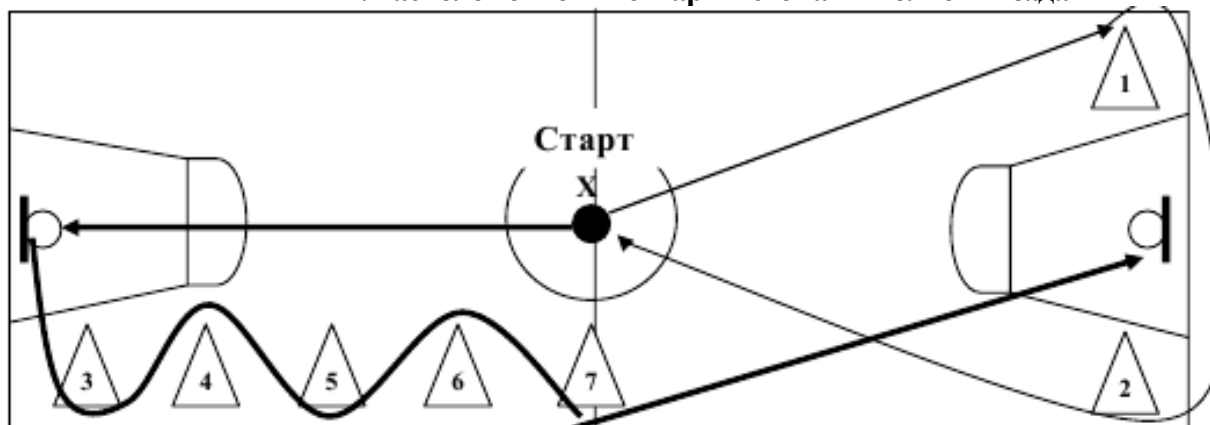
Во время упражнений необходимо выполнять соответствующие правила техники безопасности:

Избегать столкновений с другими учениками. Сохранять определённую дистанцию. Отслеживать ситуацию в зале во время выполнения упражнений другими учащимися. Постараться исключить резкую смену траектории движения. Смотреть назад через плечо при движении спиной вперёд. Прекратить игру после свистка тренера.

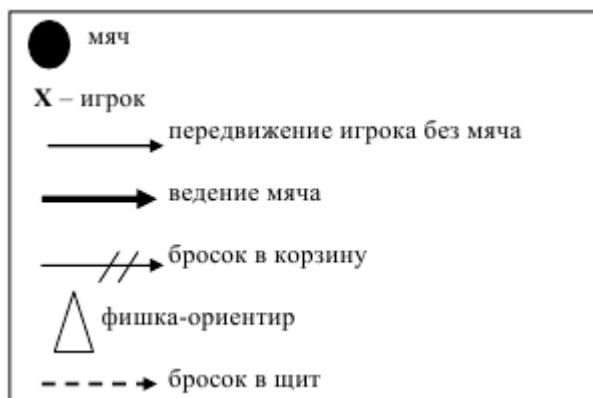
Соблюдать рекомендации, данные учителем, приступать к выполнению упражнений только с разрешения и по его команде.

Желаем успеха!

### 1. Расположение инвентаря и схема выполнения задания



Условные обозначения



## 2. Порядок выполнения задания

1. Место старта находится в центре круга, Ваше положение лицом к щиту. По сигналу необходимо начать движение спиной вперед до фишки-ориентира № 1.

2. Фишку-ориентир №1 оббежать, выполнить поворот и лицом вперед переместиться к фишке-ориентира № 2, оббежать ее, далее приставными шагами правым боком двигаться к центру круга, где находится мяч.

3. Выполнить ведение мяча по направлению к другому щиту, где надо выполнить бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

4. Подобрать мяч и продолжить ведение к фишке-ориентира № 3, обвести ее правой рукой, далее ведение левой рукой до фишки-ориентира № 4, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 5, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 6, правой рукой ведет мяч к к фишке-ориентира № 7.

5. Далее по прямой линии ведение мяча к другому щиту и выполнить бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

### Юноши

Минимальное время  
выполнения заданий

3 мин 30 сек

Фактическое время  
выполнения заданий

### Девушки

Минимальное время  
выполнения заданий

4 мин

Фактическое время  
выполнения заданий

## Критерии оценивания

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания мяча в корзину (щит № 1 и щит № 2) ученик имеет право выполнить две дополнительные попытки в каждом случае. Если участник продолжает выполнение упражнения, не воспользовавшись дополнительными попытками, то к его итоговому времени прибавляется по 3 сек за каждый из трех не совершенных бросков. Если учащийся уходит с площадки, не окончив упражнения (по неуважительной причине) – задание не засчитывается. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (передвижение по площадке неуказанным способом, пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров, необбегание фишки-ориентираи перемещение неуказанным способом) учащемуся к его фактическому времени прибавляется по 3 секунде.

Оценка	Юноши (время потраченное на испытание с учетом штрафных)	Девушки (время потраченное на испытание с учетом штрафных)
«5»	3 мин 30 сек	4 мин
«4»	4 мин	4 мин 30 сек
«3»	4 мин 30 сек	5 мин



**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**Тема «Волейбол»**

**Инструкция по выполнению работы**

Для выполнения практической работы предложено 6 заданий. Приступайте к выполнению заданий только после того, как внимательно изучили и проанализировали выполнение каждого отдельного упражнения. Выполняйте упражнение в том порядке, в котором они даны.

Во время упражнений необходимо выполнять соответствующие правила техники безопасности:

- При выполнении прыжков, столкновений и в падениях не забывайте применять приёмы самостраховки;
- При сигнале о прекращении выполнения упражнения обязательно взять мяч в руки и выслушать методические указания учителя;
- Выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

Соблюдать рекомендации, данные учителем, приступать к выполнению упражнений только с разрешения и по его команде, после свистка.

Желаем успеха!

**Задания**

**7. Передача мяча двумя руками сверху в стену**

Задание выполняется у стены, с нанесенной «контрольной линией» на высоте 2,5 метра от пола, на любом удобном расстоянии выполнить верхние передачи в стену выше «контрольной линии». Упражнение считается законченным после того, как выполнено необходимое количество передач или после падения мяча. Мяч должен касаться стены выше «контрольной линии», если ниже, передача не засчитывается.

Максимальный балл  
юноши

22  
передачи

Фактический балл

Максимальный балл  
девушки

20  
передачи

Фактический балл

**8. Передача мяча двумя руками снизу в стену**

Задание выполняется у стены, с нанесенной «контрольной линией» на высоте 2 метра от пола, на любом удобном расстоянии выполнить передачи двумя руками снизу в стену выше «контрольной линии». Упражнение считается законченным после того, как выполнено необходимое количество передач или после падения мяча. Мяч должен касаться стены выше «контрольной линии», если ниже, передача не засчитывается.

Максимальный балл  
юноши

20  
передачи

Фактический балл

Максимальный балл  
девушки

17  
передачи

Фактический балл

**9. Нижняя прямая подача мяча**

Задание выполняется от лицевой волейбольной линии. По сигналу учителя надо последовательно выполнить 5 нижних подач. Упражнение не считается выполненным (не засчитывается), если происходит заступ за волейбольную линию или выполнение подачи без подброса.

Максимальный балл юноши	5 попаданий	Фактический балл	
-------------------------	----------------	------------------	--

Максимальный балл девушки	4 попадания	Фактический балл	
---------------------------	----------------	------------------	--

**10. Верхняя прямая подача мяча**

Задание выполняется от «Линии подачи». По сигналу учителя надо последовательно выполнить 5 верхних подач. Упражнение не считается выполненным (не засчитывается), если происходит заступ за линию подачи.

Максимальный балл юноши	4 попадания	Фактический балл	
-------------------------	----------------	------------------	--

Максимальный балл девушки	4 попадания	Фактический балл	
---------------------------	----------------	------------------	--

**5. Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку**

Задание выполняется парами. Передача мяча через сетку удобным для вас способом (сверху или снизу) точно в руки партнеру.

Упражнение считается законченным после того, как выполнено необходимое количество передач или после падения мяча на пол.

Максимальный балл юноши	24 передачи	Фактический балл	
-------------------------	----------------	------------------	--

Максимальный балл девушки	20 передачи	Фактический балл	
---------------------------	----------------	------------------	--

**6. Чередование передач мяча сверху и снизу над собой**

Из стойки волейболиста выполнить верхние и нижние передачи, чередуя их. Передачи мяча выполняются на высоте не менее 1м. Упражнение считается законченным после того, как выполнено необходимое количество передач или после падения мяча на пол.

Максимальный балл юноши	22 передачи	Фактический балл	
-------------------------	----------------	------------------	--

Максимальный балл девушки	18 передачи	Фактический балл	
---------------------------	----------------	------------------	--

**Критерии оценивания**

Задание		
Оценка	девочки	мальчики
	Задание № 1. Передача мяча двумя руками сверху в стену	
«5»	20 передач выполнены без существенных ошибок	22 передачи выполнены без существенных ошибок
«4»	17 - 19 передач выполнены без существенных ошибок	19 - 21 передача выполнены без существенных ошибок

«3»	12 - 16 передач выполнены без существенных ошибок	14 – 18 передач выполнены без существенных ошибок
	Задание№ 2. Передача мяча двумя руками снизу в стену	
«5»	17 передач выполнены без существенных ошибок	20 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	13-16 передач выполнены без существенных ошибок	16-19 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	9-12 передач выполнены без существенных ошибок	11-15 передач выполнены без существенных ошибок
	Задание№ 3. Нижняя прямая подача мяча	
«5»	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	5 подач выполнены технически правильно, из них 5 раз мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«4»	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«3»	5 подач выполнены технически правильно, из них 2 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
	Задание№ 4. Верхняя прямая подача мяча (мальчики и девочки)	
«5»	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	
«4»	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	
«3»	5 подач выполнены технически правильно, из них 2 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.	
	Задание№ 5. Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку	
«5»	20 передач выполнены без существенных ошибок	24 передачи выполнены без существенных ошибок
«4»	16-19 передач выполнены без существенных ошибок	20-23 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	11-15 передач выполнены без существенных ошибок	15-19 передач выполнены без существенных ошибок
	Задание№ 6. Чередование передач мяча сверху и снизу над собой	
«5»	18 передач выполнены без существенных ошибок	22 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	14-17 передач выполнены без существенных ошибок	19-21 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	11-13 передач выполнены без существенных ошибок	14-18 передач выполнены без существенных ошибок

Общая оценка за практическое занятие выставляется следующим образом: суммируются фактические оценки за каждое задание, полученная сумма делится на 6, в результате получаем общую оценку за практическую работу по теме: «Волейбол».

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**Тема «Футбол» (11 класс)**

## Инструкция по выполнению работы

Для выполнения практической работы предложено 5 заданий, которые следует выполнять последовательно, как указано на схеме. Приступайте к выполнению только после того, как внимательно изучили и проанализировали выполнение каждого отдельного упражнения. Выполняйте упражнения в том порядке, в котором они даны. Обратите внимание, на расстановку и количество фишек и мячей.

Лучшим результатом считается меньшее количество времени, затраченное на прохождение дистанции. Если вы допускаете ошибки: необбегание фишки или непопадание в ворота, то вам добавляется штрафное время.

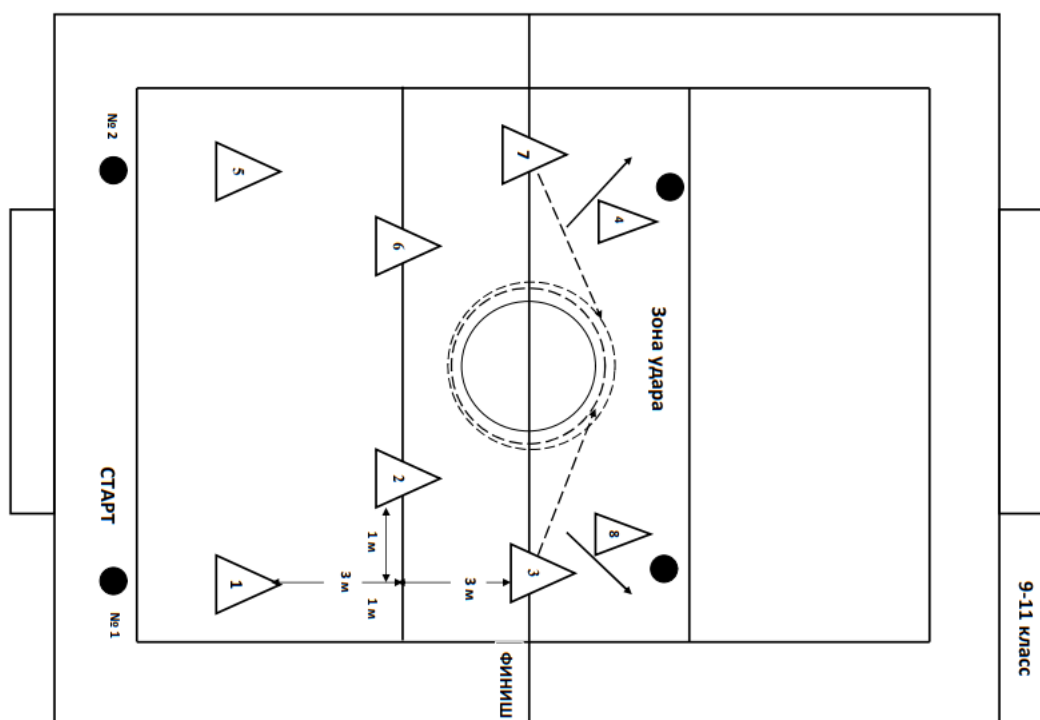
Во время упражнений необходимо выполнять соответствующие правила техники безопасности:

Избегать столкновений с другими учениками. Сохранять определённую дистанцию. Отслеживать ситуацию в зале или на площадке во время выполнения упражнений другими учащимися. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки. Прекратить игру после свистка тренера.

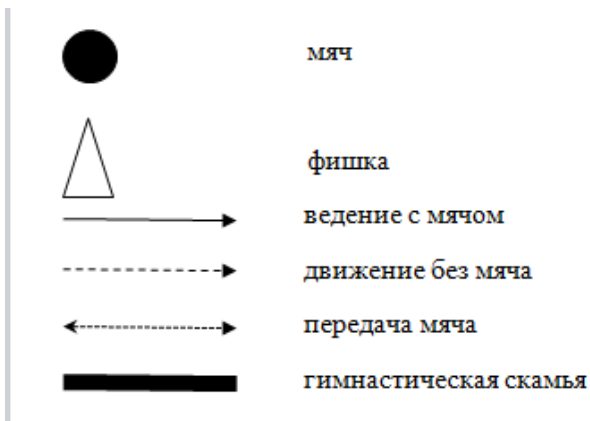
Соблюдать рекомендации, данные учителем, приступать к выполнению упражнений только с разрешения и по его команде.

Желаем успеха!

### 1. Расположение инвентаря и схема выполнения задания



Условные обозначения



## 2. Порядок выполнения задания

1. Старт начинается от лицевой линии волейбольной площадки, с ведения мяча №1. Обвести фишку №1 справа, фишку №2 слева и фишку №3 справа, продолжить движение к внутреннему центральному кругу и выполнить ведение мяча вокруг круга против часовой стрелки, продвигаясь в зону удара №1 для удара по воротам.

2. Приблизившись к зоне удара, выполнить передачу мяча правой ногой себе на ход с правой стороны от фишки №4 и выполнить рывок с левой стороны фишки №4 в зону удара. Без обработки и остановки мяча выполнить удар по воротам левой ногой низом.

3. После выполнения удара, продолжить движение к мячу №2. Выполнив ведение мяча, обвести фишку №5 слева, фишку №6 справа и фишку №7 слева продолжить движение к внутреннему центральному кругу, выполнить ведение по часовой стрелке вокруг круга и продолжить движение в зону удара №2, для атаки ворот.

4. Приблизившись к зоне удара, выполнить передачу мяча левой ногой себе на ход с левой стороны от фишки №8 и выполнить рывок с правой стороны фишки №8 в зону удара.

5. Без обработки и остановки мяча выполнить удар по воротам правой ногой низом и продолжить движение к линии финиша, которой служит центральная линия площадки.

### Юноши

Минимальное время  
выполнения заданий

3 мин 00 сек

Фактическое время  
выполнения заданий

### Девушки

Минимальное время  
выполнения заданий

3 мин 40 сек

Фактическое время  
выполнения заданий

## Критерии оценивания

1. Не оббегание фишки с мячом - +10сек;
2. Нанесения удара по мячу вне зоны удара - +5сек;
3. Удар по мячу не той ногой - +5сек;
4. Не попадание по воротам – +10сек;
5. Удар по воротам не указанным способом - +5сек;
6. Касание фишки (мячом, ногой) - +1 сек;
7. Не оббегание внутреннего центрального круга - +15 сек;
8. Касание внутреннего центрального круга мячом или любой частью тела - +3сек.

### Юноши

Оценка	(время потраченное на испытание с учетом штрафных)
«5»	3мин
«4»	3мин 30сек
«3»	4мин

### Девушки

Оценка	(время потраченное на испытание с учетом штрафных)
«5»	3мин 40 сек
«4»	4мин 00сек
«3»	4мин 20 сек

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10** **по учебному предмету «Физическая культура»** **Тема «Техника выполнений упражнений комплекса ГТО» (11 класс)**

### **Инструкция по выполнению работы**

Для выполнения практической работы предложено 5 упражнений которые следует выполнять последовательно, как указано на схеме. Приступайте к выполнению только после того, как внимательно изучите и проанализируете выполнение каждого отдельного упражнения. Выполняйте упражнение в том порядке, в котором они даны.

Главное, продемонстрировать правильную технику выполнения упражнений. Вам следует обратить внимание во время выполнения заданий на исходное положение и технику.

За правильную технику выполнения начисляется 3 балла за каждое упражнение, при условии, что задание исполнено без ошибок, если допускаются ошибки при выполнении, баллы автоматически снижаются.

Во время упражнений обязательно выполнение соответствующих правил техники безопасности: необходимо соизмерять свои физические возможности с предложенным заданием; приступайте к выполнению упражнений, только в том случае если уверены, что исполнение данного элемента вам по силам.

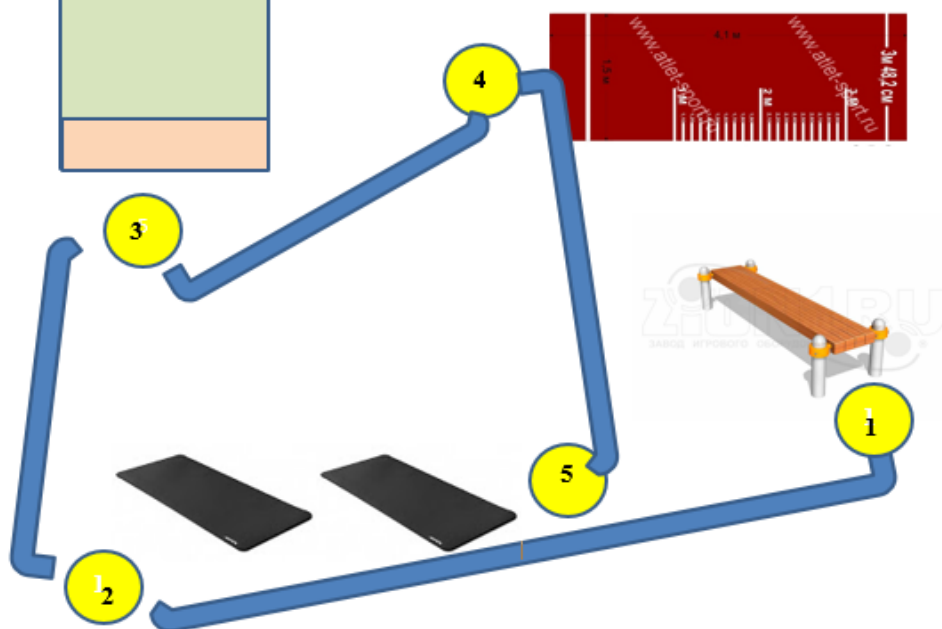
Начинать выполнять упражнения только с разрешения и по команде учителя.

Желаем успеха!

### **1. Расположение инвентаря и схема выполнения задания**

Условные обозначения:

- 1 Гимнастическая скамья для сдачи норматива наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
- 2 Гимнастические коврики для сдачи норматива поднимание туловища из положения лежа на спине
- 3 Место для сдачи норматива метание спортивного снаряда
- 4 Место для сдачи норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»
- 5 Гимнастические коврики для сдачи норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



## 2. Порядок выполнения заданий (тестов)

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания обязательно выполнить два предварительных наклона, при третьем наклоне максимально согнуться и зафиксировать результат в течение 2 секунд.

Максимальный балл

3,0

Фактический балл

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Поднимание туловища происходит, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Упражнение выполняется с помощью другого ученика, который удерживает ноги за ступни и (или) голени.

Максимальный балл

3,0

Фактический балл

3. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для этого тестирования используются спортивный снаряд весом 500 г и 700 г. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Вам предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат.

Максимальный балл  Фактический балл

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Принять исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполнить прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат.

Максимальный балл  Фактический балл

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду

Максимальный балл  Фактический балл

Общий максимальный балл  Общий фактический балл

#### 4. Критерии оценивания

Обучающиеся должны показать правильную технику выполнения упражнений, без сдачи нормативов, т.е. результаты тестов не идут в зачет комплекса ВФСО ГТО. Учитель обращает внимание во время выполнения упражнений на исходное положение и технику выполнения.

Максимальный балл - 3. Если испытуемый допустил грубые ошибки, то задание не засчитывается в итоговой оценке ставится 0.

Ошибки исполнения распределены на следующие группы:

- 1) мелкие ошибки (0,5 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (1 – 1,5 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;

Оценка	Юноши и девушки (баллы)
«5»	12,0 – 15,0
«4»	8,9 – 11,9
«3»	5,0 – 8,8

#### Нормативные требования, используемые для оценивания уровня подготовки учащихся 11 класса по легкой атлетике

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:



«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### Оценка состояния физического развития

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30

<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
<b>Бег на лыжах 5 км</b>	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<b>Бег на лыжах 10 км</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

**Нормативные требования, используемые  
для оценивания уровня подготовки учащихся 10 класса  
по легкой атлетике**

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Оценка состояния физического развития**

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>единица измерения</b>	<b>мальчики оценка "5"</b>	<b>мальчики оценка "4"</b>	<b>мальчики оценка "3"</b>	<b>девочки оценка "5"</b>	<b>девочки оценка "4"</b>	<b>девочки оценка "3"</b>
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
<b>Бег 100 метров</b>	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
<b>Бег 3000 метров</b>	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	220	210	190	185	170	160
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	14	12	7	22	18	13
<b>Подъем туловища за 1 мин</b>	кол-во раз	52	47	42	40	35	30

<b>из положения лежа</b>							
<b>Бег на лыжах 1 км</b>	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
<b>Бег на лыжах 5 км</b>	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<b>Бег на лыжах 10 км</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>	кол-во раз	65	60	50	75	70	60