

Юноши 7-8 класс

| | Связки акробатических элементов | балл |
|----|---|------|
| 1. | И.П. основная стойка. Из приседа руки вперед, кувырок вперед в группировке и прыжок согнув ноги вперед, руки в стороны. | 1,5 |
| 2. | Равновесие (ласточка) | 1,0 |
| 3. | Кувырок назад в группировке. | 1,0 |
| 4. | Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать) | 1,0 |
| 5. | Перекатом вперед, сед углом. | 0,5 |
| 6. | Поворотом влево, упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки и толчком упор присев. | 1,5 |
| 7. | Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны и наклон прогнувшись. | 0,5 |
| 8. | Силой стойка на голове и руках (держать) | 2,0 |
| 9. | Встать. Переворот боком (колесо) стойка | 1,0 |
| | Итого | 10 |

Девушки 7-8 класс

| | Связки акробатических элементов | балл |
|-----|--|------|
| 1. | И.П. основная стойка Прыжок с поворотом на 360 градусов | 1,0 |
| 2. | Переворот боком (колесо) в равновесие (ласточка) | 2,0 |
| 3. | Из приседа руки вперед, кувырок вперед в группировке | 1,0 |
| 4. | Кувырок назад в группировке. | 1,0 |
| 5. | Лечь на спину, руки вверх. Сгибая ноги и руки мост. | 1,0 |
| 6. | Поднимая туловище, сед согнувшись. | 1,0 |
| 7. | Перекаат через плечо в сед на пятках. | 0,5 |
| 8. | Из упора сидя на пятках, толчком упор присев | 1,0 |
| 9. | Перекаатом назад стойка на лопатках. | 1.0 |
| 10. | Перекаатом вперед встать и прыжок со сменой ног впереди (ножницы). | 0,5 |
| | итого | 10 |

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши. 7-8 класс

Оборудование.

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

Вокруг площадки должна находиться зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Шесть фишек-ориентиров, один баскетбольный мяч.

Расстояние между 4, 5, 6-й фишками-ориентирами по 3 метра (рис. 1).

Программа испытаний.

Участники находятся на лицевой линии лицом вперёд. По сигналу конкурсант движется приставными шагами левым боком вдоль боковой линии у центральной линии площадки, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №2, правой рукой ведет мячу финишу-ориентиру №3, обводит её и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Из-за лицевой линии, оббегая фишку-ориентир №4 приставными шагами, правым боком движется к фишке-ориентиру №5, оббегая ее, ускоряется до линии штрафного броска, где выполняет по очереди три штрафных броска.

Оценка исполнения.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания четвертым мячом площадки после штрафного броска. В случае непопадания мячом в корзину, а после двух шагов из-под щита участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки или продолжает выполнение упражнения, не совершив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания добавляется 10 штрафных секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 3 секунды. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска, мяч не засчитывается, и ему

начисляются 3 штрафные секунды. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафные секунды.

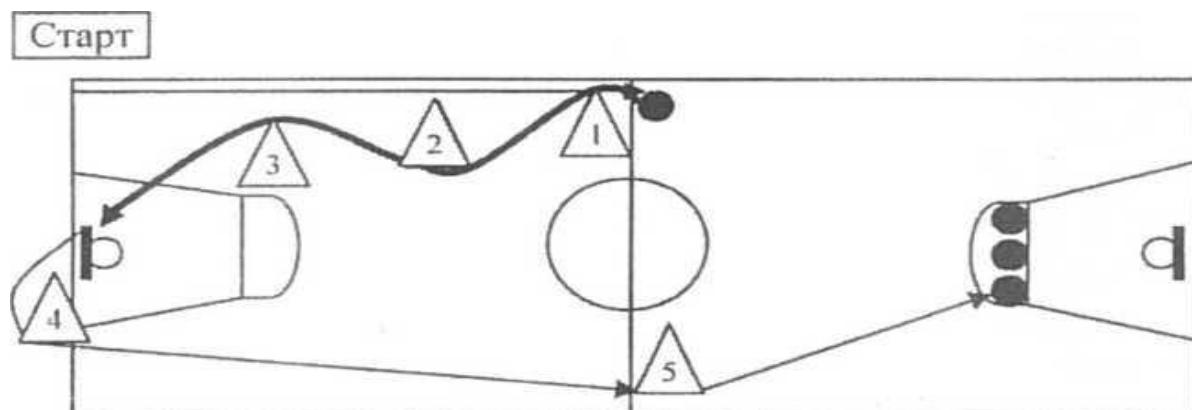


Рис. 1. Практическое испытание по баскетболу для 7-8-х классов

Футбол

Девушки и юноши. 7-8 класс

Оборудование.

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в футбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Шесть футбольных мячей. Шесть фишек-ориентиров. Одни футбольные ворота. Одна контрольная стойка.

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 10 м и 11 м от линии ворот располагается 3 пары мячей. В 6 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 2 м вправо от левой стойки ворот на расстоянии 10 м находятся первые мячи. В 5 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 1 м влево от правой стойки ворот на расстоянии 11 м находятся вторые мячи. На 20 м от линии ворот устанавливается три контрольные стойки.

Первая контрольная стойка (старта) находится напротив ближнего к ней мяча 1-й пары мячей, вторая стойка напротив центра ворот, третья (финишная) стойка напротив ближнего к ней мяча 3-й пары мячей.

По сигналу участник стартует от первой контрольной стойки к стоящей слева паре мячей, наносит удар верхом левой ногой по мячу, стоящему на 10 м расстоянии от линии ворот. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу левой пары и наносит удар по воротам низом левой ногой. Ударив, участник бежит ко второй контрольной стойке (центральной). Оббегая ее, участник движется к мячу второй пары, находящемуся ближе к воротам и наносит удар верхом любой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу центральной пары и наносит удар по воротам низом любой ногой.

Ударив, участник бежит к третьей контрольной стойке (финишной). Оббегая, участник движется к мячу третьей пары, находящемуся ближе к линии ворот и наносит удар верхом правой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу правой пары и наносит удар по воротам низом правой ногой и финиширует у третьей контрольной стойки.

Упражнение считается законченным, если участник пробил все шесть мячей в ворота и пересек линию финиша. Время определяется с точностью до 0,01 с.

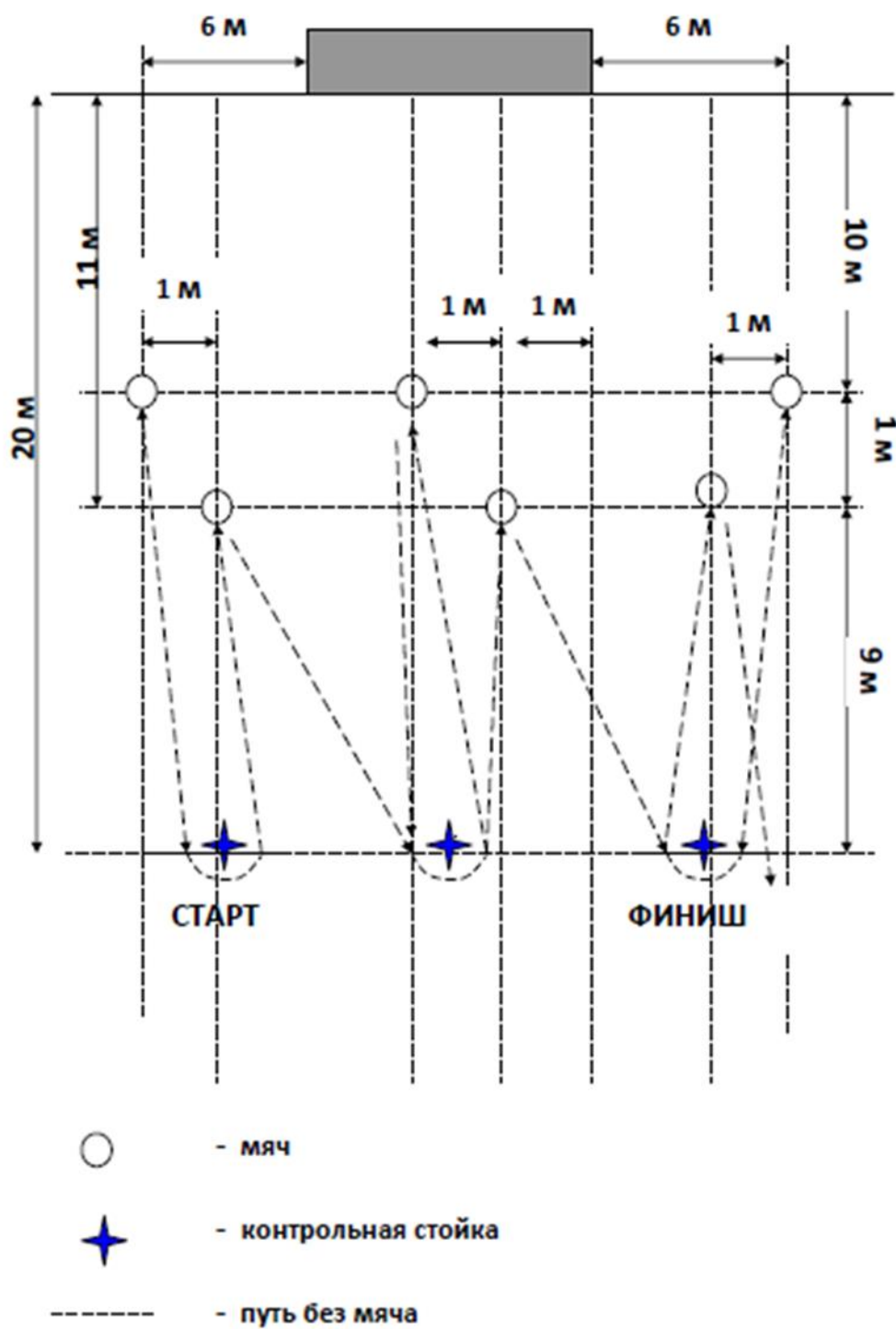
Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Удар по мячу не той ногой – плюс 5 с;

Непопадание по воротам – плюс 15 с;

Удар по воротам мячом, стоящим ближе к линии ворот, низом – плюс 3 с;

Удар по воротам мячом, стоящим дальше от линии ворот, верхом – плюс 3 с; а
каждое не об бегание стойки – плюс 10 с.



Программы испытания по прикладной физической культуре
«Полоса препятствий»

Юноши, девушки – 7-8 класс;

ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание из виса на высокой перекладине / сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний юноши – 6 раз, девушки - 8 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: - подтягивание рывками или с махом ног (туловища); - подбородок не поднялся выше грифа перекладины; - отсутствие фиксации исходного положения; - одновременное сгибание рук. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, 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 продолжить выполнение задания. Ошибки: - касание пола коленками, бедрами, тазом; 20 - нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; - отсутствие фиксации исходного положения; - поочередное сгибание рук; - отсутствие касания грудью пола (платформы); - разведение локтей относительно туловища более чем на 45°. **ШТРАФ:** 1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места» **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. **ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

ШТРАФ: 1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек. 2. Невыполнение задания - +30 сек. 3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек. **БОНУС:** Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 175 см – минус 10 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика» **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов. **ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперед. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии. 2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа. **ШТРАФ:** 1. Невыполнение задания - +30 сек. 2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек. 3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек. **ЗАДАНИЕ 4.** «Бег по бревну» **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка)

высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов; ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической 21 скамейке). ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры. Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ: 1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек; 2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек; 3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек; 4. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка. ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад. ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и. 2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад. 3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ: 1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок) 2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек. 3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ: 1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое). 2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое). 3. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 7. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания ШТРАФ: 1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек. 2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч); 4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 8. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей

ШТРАФ: 1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое. 2. Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание. 3. Невыполнение задания - + 30 сек.

Бег по прямой к финишу Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

Схема испытания «Полоса препятствий»

4. бег по бревну

