

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

## **для экзамена по выбору по учебному предмету**

### **”Физическая культура и здоровье“**

#### **ВВЕДЕНИЕ\***

Экзамен по учебному предмету ”Физическая культура и здоровье“ является завершающим этапом образовательного процесса физического воспитания учащихся и проводится в соответствии с письмом Министерства образования Республики Беларусь от 01.03.2010 № 06-20/29 ”О завершении 2009/2010 учебного года и проведении выпускных экзаменов в общеобразовательных учреждениях“.

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

Основными задачами экзамена являются:

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

В содержание билета входят два вопроса. Экзамен проводится в практической форме в один день в два этапа:

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

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

На первом этапе экзамена для подготовки к выполнению требований, предъявляемых к двигательным умениям и навыкам, учащимся предоставляется до 15 минут. За это время они самостоятельно выполняют разминку и повторяют упражнение или комплекс.

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

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

Указанные тестовые упражнения выполняются согласно правилам тестирования уровня физической подготовленности учащихся и правилам соревнований по легкой атлетике.

---

\* выдержки из пояснительной записки к билетам для выпускных экзаменов по выбору по учебному предмету ”Физическая культура и здоровье“

К экзамену допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний к физкультурным и спортивным занятиям, предоставившие накануне экзамена медицинскую справку (допуск) из лечебно-профилактического учреждения о возможности участия в физкультурно-спортивных мероприятиях (в том числе сдачи экзамена по физической культуре).

Экзамен учащиеся сдают в соответствующей погодным условиям спортивной форме и обуви.

При организации и проведении экзамена обеспечивается полное выполнение мер безопасности (Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь: общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ (Мн., 2000); Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10).

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

В случае заболевания или получения травмы учащимся накануне экзамена, повлекших за собой невозможность выполнения экзаменационных требований, итоговая отметка за экзамен выставляется на основании годовой.

При получении учащимся травмы во время выполнения упражнений на первом этапе экзамена, повлекшей за собой невозможность выполнения нормативных требований, итоговая отметка за экзамен выставляется на основании годовой.

Если учащийся получил травму во время выполнения тестовых упражнений на втором этапе экзамена, повлекшую за собой невозможность выполнения нормативных требований, итоговая отметка за экзамен выставляется на основании отметки за первый этап экзамена.

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

На втором этапе экзамена каждое контрольное упражнение оценивается по 10-балльным шкалам оценки уровня развития двигательных качеств учащихся XI классов указанной выше учебной программы.

Результаты экзамена заносятся в протокол установленного образца.

**ПРОТОКОЛ**  
**экзамена по выбору по учебному предмету ”Физическая культура и здоровье“**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Отметки														Итоговая отметка за экзамен	Годовая отметка	Итоговая отметка	
		за 1-й этап экзамена							за 2-й этап экзамена										Итоговая отметка
		Челночный бег 4х9 м		Прыжок в длину с места		Подтягивание в висе (юн.), поднимание туловища (дев.)		Наклон вперед		Бег 1500 м (юноши), 1100 (девушки)		Средний балл							
1		Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О				
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9...																			

## Билет № 1

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

### Инвентарь и оборудование:

гранаты 700 гр.;  
мячи для метания;  
рулетка измерительная.

### Место выполнения упражнения:

#### Сектор для метания



### Техника выполнения упражнения.

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

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

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

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

### Возможные ошибки при выполнении упражнения:

неправильное держание гранаты (мяча);  
невыполнение скрестного шага;  
наклон туловища влево-вниз (вправо-вниз) при выполнении броска;

заступ за линию метания.

**Требования безопасности:**

при метании нельзя стоять справа от метящего (когда метание выполняется левой рукой – слева);

во время проведения экзамена запрещается находиться в зоне броска, пересекать эту зону;

перед метанием протереть насухо гранату или мяч;

перед метанием убедиться в отсутствии людей в направлении метания;

запрещено выходить в сектор для метания за снарядами без разрешения учителя;

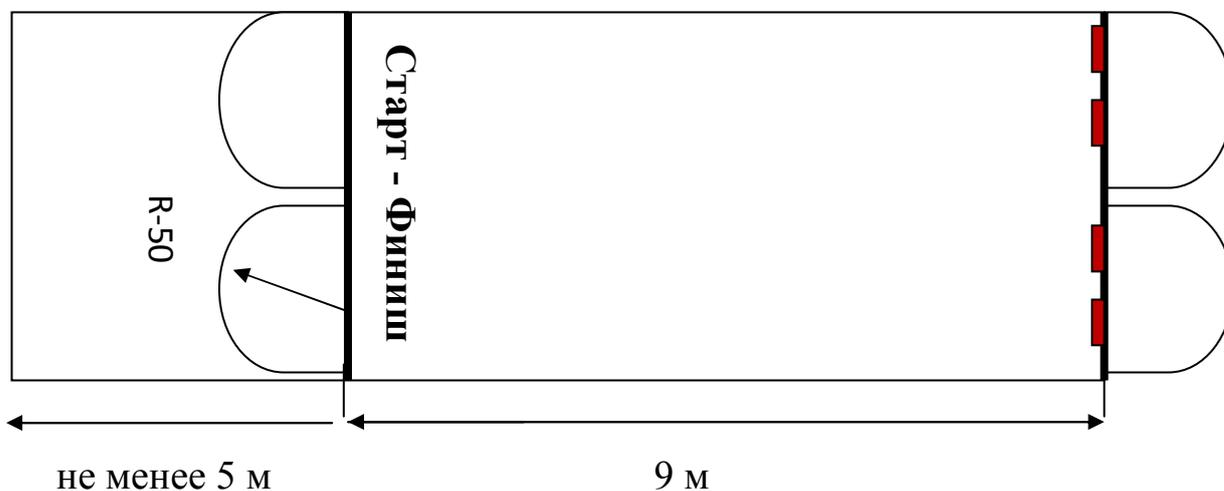
запрещается передавать друг другу гранату и мяч броском.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности.

**Челночный бег 4х9 м.**

Выполняется одновременно двумя тестируемыми.

*Исходное положение.* По команде: "Приготовиться!" – тестируемые подходят к линии старта принимают положение высокого старта (линия "старт-финиш"). В противоположном полукруге, на линии лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга



*Выполнение.* По команде: "Марш!", - тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу, "старт-финиш" кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекает ее с бруском в руках.

*Измерение.* Время каждого тестируемого фиксируется в момент пересечения им воображаемой вертикальной плоскости финиша (до 0,1 сек).

**Требования безопасности.** Перед упражнением обязательно выполнить разминку. Бег выполнять в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом. Расстояние от линии "Старт-финиш" до стены должно быть не менее 5 метров.

### **Прыжок в длину с места.**

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

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

*Выполнение.* Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

*Измерение.* Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления (по положению пяток), расположенной ближе к стартовой линии. Результат измеряется с точностью до 1 см.

**Требования безопасности.** Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Рекомендуется постелить резиновый коврик на линии отталкивания, для плотного сцепления обуви с полом.

### **Подтягивание в висе на перекладине (юноши).**

*Оборудование:* перекладина высокая, гимнастические маты под перекладиной на всю ее длину.

Рекомендуется использовать магнезию или ветошь для протирания перекладины.

*Исходное положение.* Вис хватом сверху.

*Выполнение.* Тестируемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. После подтягивания - опускание в вис на полностью выпрямленные руки. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не раскачивалось и не сгибалось.

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

**Требования безопасности.** Проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

### Поднимание туловища за 1 минуту (девушки).

Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

*Исходное положение.* Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах. Ноги зафиксированы в голеностопных суставах.

*Выполнение.* Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания туловища на лопатки, касания локтями колен, не отрывать кисти рук от локтевых суставов.

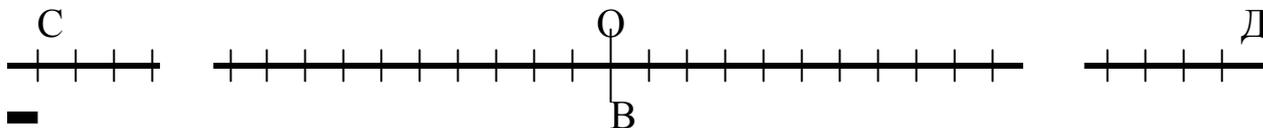
*Измерение.* Засчитывается количество полных циклов, включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания гимнастического мата лопатками.

**Требования безопасности.** Упражнение выполнять на гимнастическом мате.

### Наклон вперед.

Выполняется в спортивном зале.

*Исходное положение.* Учащийся садится на пол, со стороны знака "–" (минус), пятки на ширине таза на линии "ОВ" упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.



*Выполнение и измерение.* Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линии "СД". На третьем наклоне максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается три секунды. Результат измеряется с точностью до 1 см по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев сомкнутых ладоней.

**Требования безопасности.** Обязательное выполнение разминки задней поверхности бедра.

### Бег на 1500 м (юноши), 1000 м (девушки).

Упражнение выполняется на беговой дорожке легкоатлетического ядра согласно правил соревнований по легкой атлетике.

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

**Требования безопасности.** Беговая дорожка должна быть ровная, без ям и посторонних предметов, обозначена линией разметки. Во избежание столкновений следует исключить резкие остановки во время бега.

## Билет № 2

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):

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

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

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

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

**Инвентарь и оборудование:** мячи волейбольные, баскетбольные, гандбольные, футбольные.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

**Волейбол.** Стойка волейболиста – исходное положение на площадке, позволяющее начать движение в любом направлении, а также в случае необходимости выполнить любой прием. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч; одна нога выставлена несколько вперед, туловище естественно наклонено вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги с незначительным смещением на впереди стоящую ногу. Вначале медленным разгибанием в коленных и тазобедренных суставах игрок посылает тело навстречу мячу. Руки, туловище и ноги включаются в движение последовательно. Начинают движения ноги. Как только туловищу придано движение за счет разгибания ног, руки переносятся на уровень лица и кисти занимают положение для встречи мяча: локти выдвигаются вперед и немного в стороны. Подбросить мяч вверх, принять стойку волейболиста, принять мяч на согнутые руки (угол примерно 90°), кисти обхватывают мяч, большие пальцы рук составляют основание треугольника, а левый и правый указательные пальцы его ребра. Выполнить передачу над собой на высоту не менее 1,5 м.

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

кругообразное движение в лучезапястных суставах, затем резко выпрямляя их, толкнуть мяч от груди в направлении цели.

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

**Футбол.** Способ передачи (носком, серединой подъема, внутренней частью подъема и др.) определяет сам учащийся. Удар носком – используется чаще всего. Исходное положение – стойка позади мяча на расстоянии примерно 10-15 см от него, при этом правая нога должна находиться точно напротив мяча. Отвести правую ногу, замахнуться ей, затем направить ее в сторону мяча, чтобы попасть носком в его середину. В момент, когда правая нога будет двигаться мимо опорной ноги (левой) к мячу, ее необходимо резко выпрямить, в момент контакта с мячом она может остаться чуть согнута.

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

#### **Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

**Волейбол.**

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

**Баскетбол.**

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

**Гандбол.**

- отсутствие стойки гандболиста;
- отсутствие амортизации руками при ловле;
- отсутствие работы ног;

не выпрямление рук при передаче.

Футбол.

скользящий удар по мячу;

отсутствие работы ног;

отсутствие амортизации при остановке мяча ногой;

стопорящая остановка мяча.

**Требования безопасности.** Проверить состояние футбольного поля или спортивной площадки, убедиться в отсутствии на них посторонних предметов. Обеспечить выполнение разминки.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### Билет № 3

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

**Инвентарь и оборудование:**

яма для прыжков в длину с разбега;

рулетка измерительная;

грабли, лопата.

**Место выполнения упражнения:**

легкоатлетическое ядро спорткомплекса учреждения образования.

**Техника выполнения упражнения.**

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

**Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

отсутствие ритма последних двух шагов разбега;

заступ за планку при отталкивании;

отсутствие вылета в шаге;

отсутствие или не акцентированное сгибание и ”выбрасывание“ ног вперед при приземлении;

неправильный выход из прыжковой ямы.

**Требования безопасности.** При выполнении прыжков в длину с разбега необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов которые могут стать причиной травмы (битых стекол, обрезков металла, камней и т. д.). Грабли и лопаты нельзя оставлять в прыжковой яме, грабли всегда класть зубьями вниз.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

## Билет № 4

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

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

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

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

Девушки. Комплекс упражнений аэробики выполняется последовательно и динамично с учетом артистичности и легкости исполнения каждого упражнения под музыкальное сопровождение.

**Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

Юноши.

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

Девушки.

нарушение ритма упражнений под музыкальное сопровождение;  
отсутствие артистичности и легкости исполнения;  
простота и сходство подобранных упражнений.

**Требования безопасности.** Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя. При необходимости обеспечить страховку или помощь.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

## Билет № 5

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

**Инвентарь и оборудование:**

прыжковая яма (на легкоатлетическом ядре с взрыхленным песком на глубину до 40 см, в спортивном зале с гимнастическими матами высотой не менее 20 см);

стойки для прыжков в высоту;  
планка для прыжков в высоту;  
измерительная планка.

**Место выполнения упражнения:**

легкоатлетическое ядро, спортивный комплекс, спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

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

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

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

**Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

не отведение рук перед толчком назад;

маховая нога сильно согнута в колене;

отсутствие ухода тазом от планки.

**Требования безопасности.** При выполнении прыжков в высоту с разбега не допускается приземление на руки. Начинать разбег можно только по разрешению учителя. Запрещается выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

**Билет № 6**

1. Юноши: техника выполнения упражнения ”Два кувырка назад слитно“. Девушки: техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 5 упражнений).

**Оборудование:** маты гимнастические.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

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

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

**Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

Юноши.

выполнение кувырков через плечо;

несвоевременная постановка рук при перевороте через голову;

отсутствие группировки при перекате назад;  
 выполнение кувырков с паузой для отдыха;  
 приход после кувырка на колени;  
 потеря равновесия после кувырков.

Девушки.

отсутствие слитности выполнения упражнений;  
 отсутствие фиксации финальных поз;  
 нединамичное исполнение упражнений;  
 отсутствие легкости исполнения;  
 простота и сходство подобранных упражнений.

**Требования безопасности.** Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя. При необходимости обеспечить страховку или помощь.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### Билет № 7

1. Техника выполнения низкого старта и стартового разбега.

**Инвентарь и оборудование:** стартовые колодки или стартовый станок.

**Место выполнения упражнения:** беговая дорожка легкоатлетического ядра учреждения образования.

**Техника выполнения упражнения.**

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

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

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

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

Длительное сохранение наклона тела вперед создает благоприятные условия для быстрого наращивания скорости в стартовом разбеге. Постепенно тело разгибается и к окончанию стартового разбега (15-20 м от старта) наклон тела достигает оптимального для бега по дистанции. Далее следует стремиться сохранить набранную скорость до финиша.

**Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

неправильная установка стартовых колодок;

неправильное положения низкого старта по команде "На старт!";

неправильное выполнение команды "Внимание!";

неправильный выход учащегося со стартовых колодок;

отсутствие или незначительный наклон туловища при стартовом разгоне (10-20 м).

**Требования безопасности.** Необходимо проверить исправность стартовых колодок или стартового станка, состояние беговой дорожки. Бег выполнять только по своей беговой дорожке. Во время бега исключить резко "стопорящую" остановку.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

## Билет № 8

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

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

Юноши. Исходное положение основная стойка – принять положение упора присев. Толчком ног и стопы, энергично перекатится по мату назад. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам, и коснутся ногами пола. Разгибанием рук выполнить переворачивание через голову, при усилии кувырка назад постепенно выпрямить ноги и придти в стойку ноги врозь.

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

**Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

Юноши:

выполнение кувырков через плечо;

отсутствие группировки при перекаате назад;

при выходе в стойку ноги врозь, согнутые ноги в коленном суставе; потеря равновесия после кувырка.

**Девушки:**

отсутствие группировки при выполнении кувырка;  
выполнение кувырка с паузой для отдыха перед перекатом;  
при выходе в стойку на лопатках "круглая спина", ноги согнуты;  
ноги не параллельны полу, носки не оттянуты;  
туловище и ноги не в вертикальной плоскости;  
потеря равновесия до истечения 3 секунд.

**Требования безопасности.** Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя. При необходимости обеспечить страховку или помощь.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### Билет № 9

1. Техника финиширования в беге на короткую дистанцию.

**Место выполнения упражнения:** легкоатлетическое ядро спорткомплекса учреждения образования.

**Техника выполнения упражнения.**

На последних метрах дистанции ( $L = 30$  м) участник должен набежать на финиш и на последних шагах бега резко наклониться грудью вперед и пробежать финишный створ (бросок на финишную ленточку).

**Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

отсутствие ускорения на последних метрах дистанции;  
отсутствие наклона грудью вперед (броска на финишную ленточку);  
резкое, а не постепенное торможение после финиширования.

**Требования безопасности.** Во время бега исключить резко "стопорящую" остановку. В качестве финишной ленточки допускается использовать только легкорвущиеся ленточки или нити.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### Билет № 10

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

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

Юноши. Исходное положение – полуприсед, руки назад. Толчком двух ног и махом рук вперед перейти в упор стоя. Сгибая руки и наклоняя

голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить перекатом в упор присев.

**Девушки.** Исходное положение основная стойка – принять положение упора присев, выполнить перекат назад в стойку с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки, и руки. Выполнить несколько попеременных сгибаний и разгибаний правой и левой ногами.

**Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

**Юноши:**

при выполнении длинного кувырка вперед не должно быть фаза полета;  
отсутствие упора на руки при приземлении;  
отсутствие группировки;  
выполнение кувырков через плечо;  
потеря равновесия после кувырка.

**Девушки:**

при перекате назад отсутствие группировки;  
при выходе в стойку на лопатках ”круглая спина“;  
ноги не параллельны полу, носки не оттянуты;  
туловище и ноги не в вертикальной плоскости;  
потеря равновесия при сгибании и выпрямлении ног.

**Требования безопасности.** Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя. При необходимости обеспечить страховку или помощь.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

## Билет № 11

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):

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

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

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

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

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

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

**Техника выполнения упражнения.**

**Баскетбол** – обводка 5 стоек, расстояние от стартовой линии до

первой стойки 5 м, между стойками 2,5 м. Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята.

Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его.

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

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

**Футбол** – пенальти с попаданием в ворота. Игрок разбегается в направлении удара, опорная нога ставится рядом с мячом, стопой бьющей ноги наносится удар (удар носком, подъемом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней частью стопы, внешней частью стопы выполняется по выбору игрока).

#### **Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

Баскетбол:

отсутствие стойки баскетболиста;

ведение мяча не сбоку от игрока, а прямо перед собой;

ведение мяча не дальней рукой от стойки;

нарушение времени выполнения упражнения: юноши - не более 30 сек, девушки – не более 35 сек.

**Волейбол:**

отсутствие стойки волейболиста;  
наступление на линию площадки;  
подача с руки;  
кисть не горизонтальна;  
кисть и предплечье не одно целое.

**Гандбол:**

отсутствие стойки гандболиста;  
наступление на семиметровую линию;  
чрезмерная растянутость выпада;  
не согнутая сзади стоящая нога;  
отсутствие хлесткого движения кисти;

**Футбол:**

удар мимо ворот.

**Требования безопасности.** Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов. Тщательно проветрить спортивный зал. Обеспечить выполнение разминки.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

## Билет № 12

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

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

Юноши. Исходное положение – основная стойка, принять положение упора присев, поставить голову на гимнастический мат (руки и голова составляют равнобедренный треугольник). Толчком ног принять положение стойки на голове и руках, ноги согнуты. Выпрямить ноги, оттянуть носки, зафиксировать положение (не менее 3 секунд).

Девушки. Исходное положение основная стойка ноги на ширине плеч – стать на колени, глубокий наклон назад прямым туловищем, коснуться лопатками гимнастического мата, стать на колени (туловище прямое), переход в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках,

зафиксировать положение (не менее 3 секунд), перекатом вперед встать в основную стойку руки в стороны вверх.

**Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

Юноши:

руки и голова не составляют равнобедренный треугольник;  
при выходе в стойку туловище и ноги не в вертикальной плоскости;  
потеря равновесия до истечения 3 секунд.

Девушки:

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

**Требования безопасности.** Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя. При необходимости обеспечить страховку или помощь.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### Билет № 13

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

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

Юноши. Исходное положение – полуприсед, руки назад. Толчком двух ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить перекатом в упор присев.

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

### **Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

Юноши:

при выполнении длинного кувырка вперед не должно быть фаза полета;  
отсутствие упора на руки при приземлении;  
отсутствие группировки;  
выполнение кувырков через плечо;  
потеря равновесия после кувырка.

Девушки:

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

**Требования безопасности.** Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя. При необходимости обеспечить страховку или помощь.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### **Билет № 14**

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):

баскетбол – штрафной бросок (10 бросков);

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

гандбол – семиметровый бросок (10 бросков);

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

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

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

**Техника выполнения упражнения.**

**Баскетбол.** Исходное положение – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях; правая нога чуть дальше левой; правой рукой держите мяч, левая рука придерживает мяч. Выполнения броска – ноги в ”стартовая позиция“, правая рука согнута в локте (угол 90°), (ключица =>локоть) параллельно полу. Бросок производится правой рукой левая служит только для корректировки направления броска. Толкая мяч, разгибая правую руку (по отношению к земле рука становится по 45°). Отпуская мяч немного подкручивается, из-за чего при правильном броске кисть

опускается вниз со сложенными друг к другу пальцами (как будто вы опускаете кисть в банку).

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

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

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

**Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

**Баскетбол:**

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

**Волейбол:**

- отсутствие или неправильная стартовая позиция;
- наступление на линию площадки;

подача сильно согнутой в локтевом суставе рукой;  
не попадание мяча на площадку соперника.

**Гандбол:**

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

**Футбол:**

не попадание во вратарскую площадку.

**Требования безопасности.** Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов. Тщательно проветрить спортивный зал. Обеспечить выполнение разминки.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### **Билет № 15**

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

**Инвентарь и оборудование:**

гимнастические маты;  
аппаратура для воспроизведения музыкального сопровождения;  
скакалки;  
гимнастические палки;  
гимнастические обручи;  
набивные мячи.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

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

Девушки. Комплекс упражнений аэробики выполняется последовательно и динамично с учетом артистичности и легкости исполнения каждого упражнения под музыкальное сопровождение.

**Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

Юноши:

руки и ноги не на одной линии;

при выходе в стойку на руках ноги согнуты в коленных суставах;

туловище и ноги отклонены от вертикальной плоскости;

потеря равновесия;

падение.

Девушки:

нарушение ритма упражнений под музыкальное сопровождение;

отсутствие артистичности и легкости исполнения;

простота и сходство подобранных упражнений.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

## Билет № 16

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):

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

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

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

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

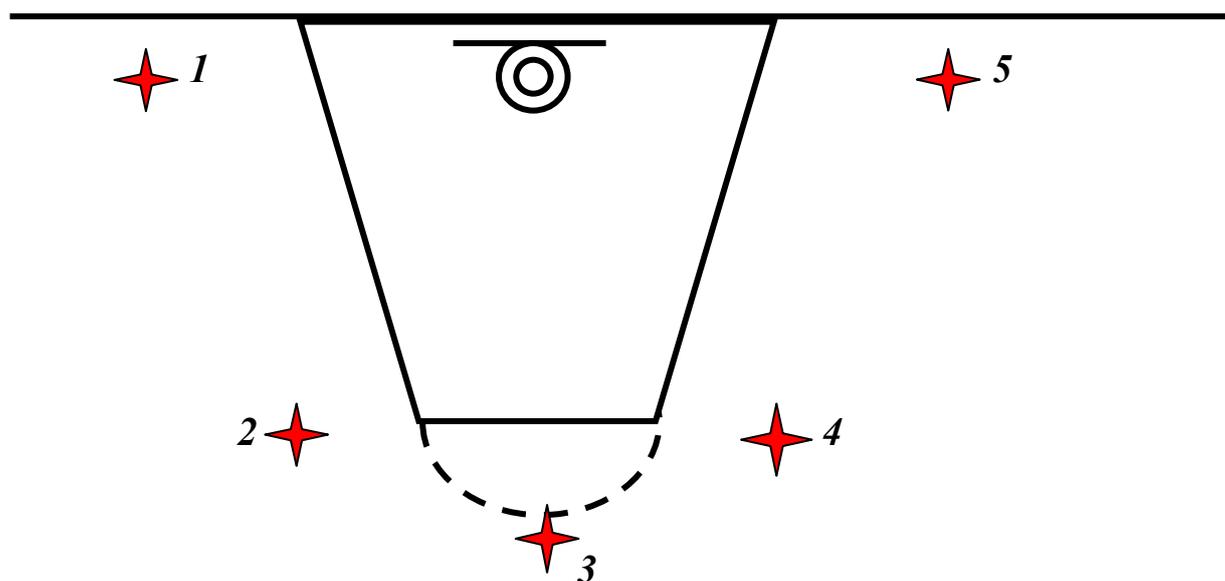
**Инвентарь и оборудование:** мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; сетки баскетбольные, гандбольные, футбольные; стойки баскетбольные; ворота гандбольные, футбольные.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал; футбольное поле спорткомплекса учреждения образования.

**Техника выполнения упражнения.**

**Баскетбол.** Исходное положение – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, правая нога чуть дальше левой, носки слегка повернуты друг к другу; мяч в правой руке, левая рука придерживает мяч. Выполнение броска: бросок производится правой рукой, левая служит только для корректировки направления броска. Толкаете мяч, разгибая правую руку (по отношению к земле рука становится под 45°). Отпуская, мяч немного подкручивается, из-за чего при правильном броске кисть опускается вниз со сложенными друг к другу пальцами (как будто вы опускаете кисть в банку). Ноги пружинят, добавляя силы броски (если не добрасываете мяч, просто сильнее пружиньте ногами).

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



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

**Гандбол** – обводка 5 стоек, расстояние от стартовой линии до первой стойки 5 м, между стойками 2,5 м. Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях слегка согнуты, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку или передачу. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. Ведение мяча без зрительного контроля.

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

стоять одна впереди другой. Движение туловища к мячу производится за счет разгибания стоящей сзади опорной ноги.

**Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

Баскетбол:

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

Волейбол:

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

Гандбол:

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

Футбол:

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

**Требования безопасности.** Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов. Тщательно проветрить спортивный зал. Обеспечить выполнение разминки.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### **Билет № 17**

1. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений (не менее 5 упражнений).

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Техника выполнения упражнения.**

Техника выполнения акробатических упражнений представлена в билетах № 4, 6, 8, 10, 12, 13, 15.

**Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

отсутствие слитности выполнения упражнений;  
отсутствие фиксации финальных поз;  
отсутствие артистичности и легкости исполнения;

простота и сходство подобранных упражнений.

**Требования безопасности.** Начинать выполнять упражнения только с разрешения учителя. При необходимости обеспечить страховку или помощь.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### **Билет № 18**

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):

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

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

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

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

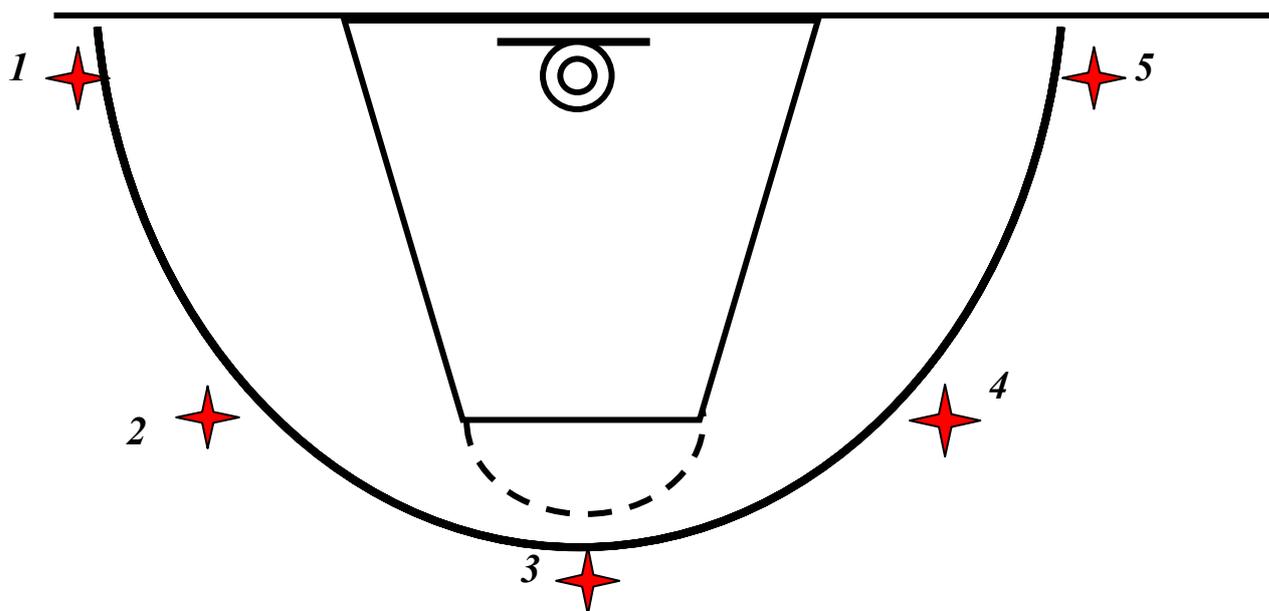
**Инвентарь и оборудование:** мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные; сетки баскетбольные, гандбольные, футбольные; стойки для обводки; стойки баскетбольные; ворота гандбольные, футбольные.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал; футбольное поле спорткомплекса учреждения образования.

**Техника выполнения упражнения.**

**Баскетбол.** Исходное положение – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, правая нога чуть дальше левой, носки слегка повернуты друг к другу; мяч в правой руке, левая рука придерживает мяч. Выполнение броска: бросок производится правой рукой, левая служит только для корректировки направления броска. Толкаете мяч, разгибая правую руку (по отношению к земле рука становится под  $45^\circ$ ). Отпуская, мяч немного подкручивается, из-за чего при правильном броске кисть опускается вниз со сложенными друг к другу пальцами (как будто вы опускаете кисть в банку). Ноги пружинят, добавляя силы броски (если не добрасываете мяч, просто сильнее пружиньте ногами).

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



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

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

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

для контроля направления полета мяча. Выполнить передачу над собой на высоту не менее 1,5 м.

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

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

**Футбол.** Обводка 5 стоек, расстояние от стартовой линии до первой стойки 5 м, между стойками 2,5 м. Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях слегка согнуты, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку или передачу. Игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. С линии штрафной площадки наносится удар по воротам.

#### **Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

**Баскетбол:**

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

**Волейбол - нижняя передача:**

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

**Волейбол - верхняя передача:**

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

Гандбол:

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

Футбол:

удар по воротам с площадки штрафной площадки.

**Требования безопасности.** Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, гандбольных и футбольных ворот, баскетбольных щитов. Тщательно проветрить спортивный зал. Обеспечить выполнение разминки.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### Билет № 19

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

**Инвентарь и оборудование:** секундомер, стартовый флажок.

**Место выполнения упражнения:** легкоатлетическое ядро, спортивный комплекс учреждения образования.

**Техника выполнения упражнения.**

Бег выполняется с низкого или с высокого старта (по выбору). Стартовый разгон. Длительное сохранение наклона тела вперед создает благоприятные условия для быстрого наращивания скорости в стартовом разгоне. Наклон тела увеличивается постепенно и к окончанию стартового разгона (15-20 м от старта) достигает оптимального для бега по дистанции. Далее следует стремиться сохранить набранную скорость. В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги. Маховая нога после отрыва от опоры "складывается", выносится вперед, разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава определяют скорость (продолжительность) выноса маховой ноги вперед. Опорная нога работает в фазах амортизации и отталкивания.

На последних 30 метрах дистанции учащийся должен набежать на финиш, на последних шагах бега резко наклониться грудью вперед и пробежать финишный створ ("бросок на финишную ленточку").

**Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

отсутствие наклона вперед при выполнении высокого старта;  
быстрое выпрямление туловища при стартовом разгоне;  
недостаточный вынос маховой ноги вперед;  
сильный захлест опорной ноги;  
стопорящий бег по дистанции;  
отсутствие набегания на финиш и броска на финишную ленточку.

## Билет № 20

1. Техника выполнения упражнений (по выбору):

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

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

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

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

### Инвентарь и оборудование:

мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные;

сетки баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные;

стойки для обводки;

стойки баскетбольные;

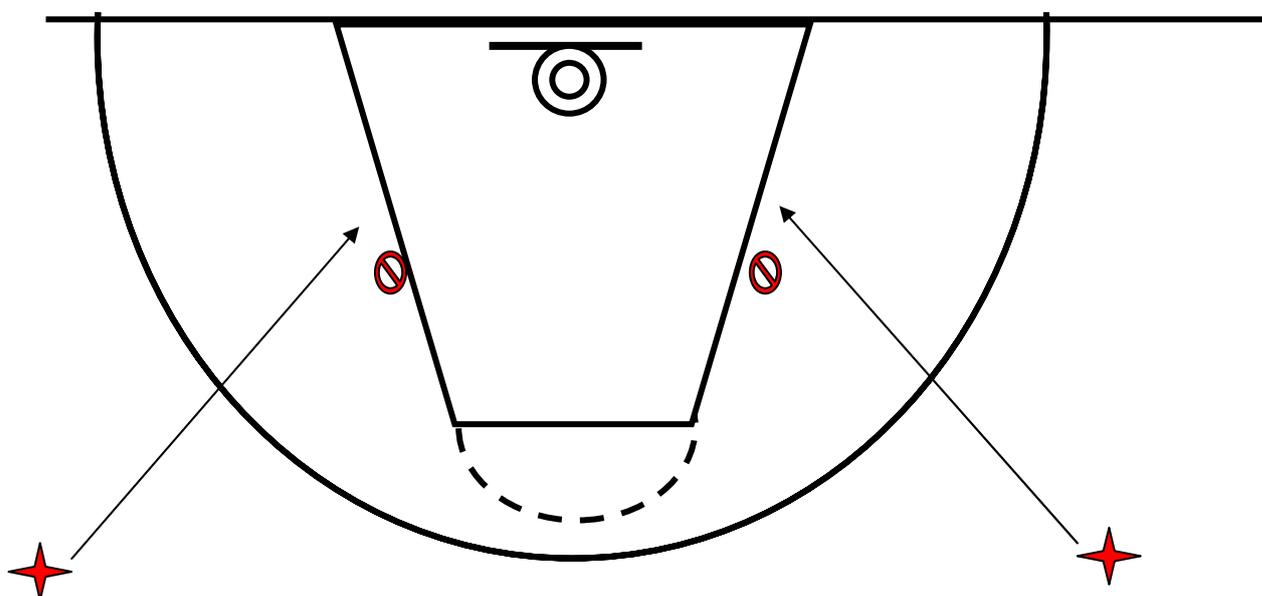
ворота гандбольные, футбольные.

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал; футбольное поле спорткомплекса учреждения образования.

### Техника выполнения упражнения.

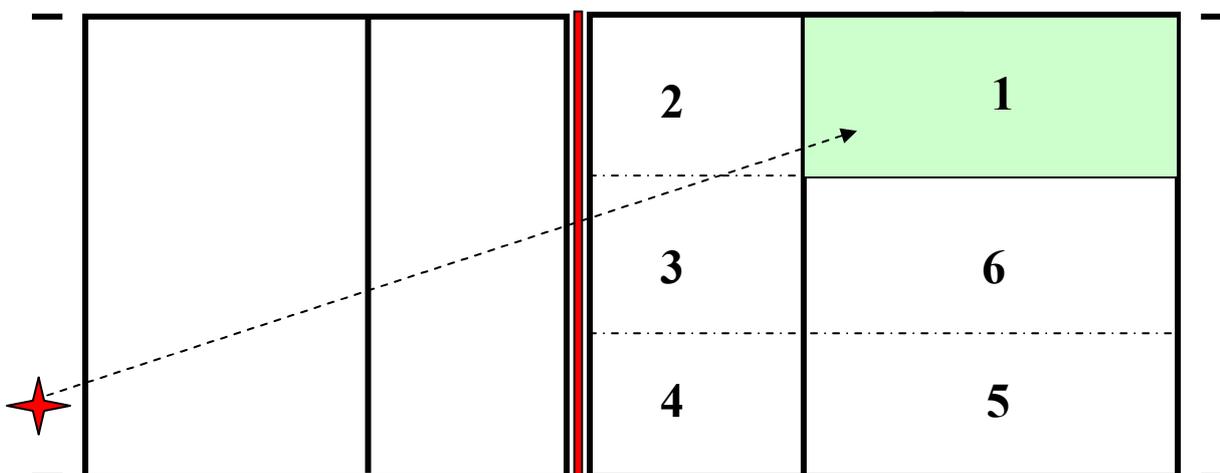
**Баскетбол.** Стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела – чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует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

При атаке на кольцо сделать два шага и броском отправить мяч в кольцо. Рекомендуется выполнять 5 бросков с левой и 5 бросков с правой стороны от кольца.



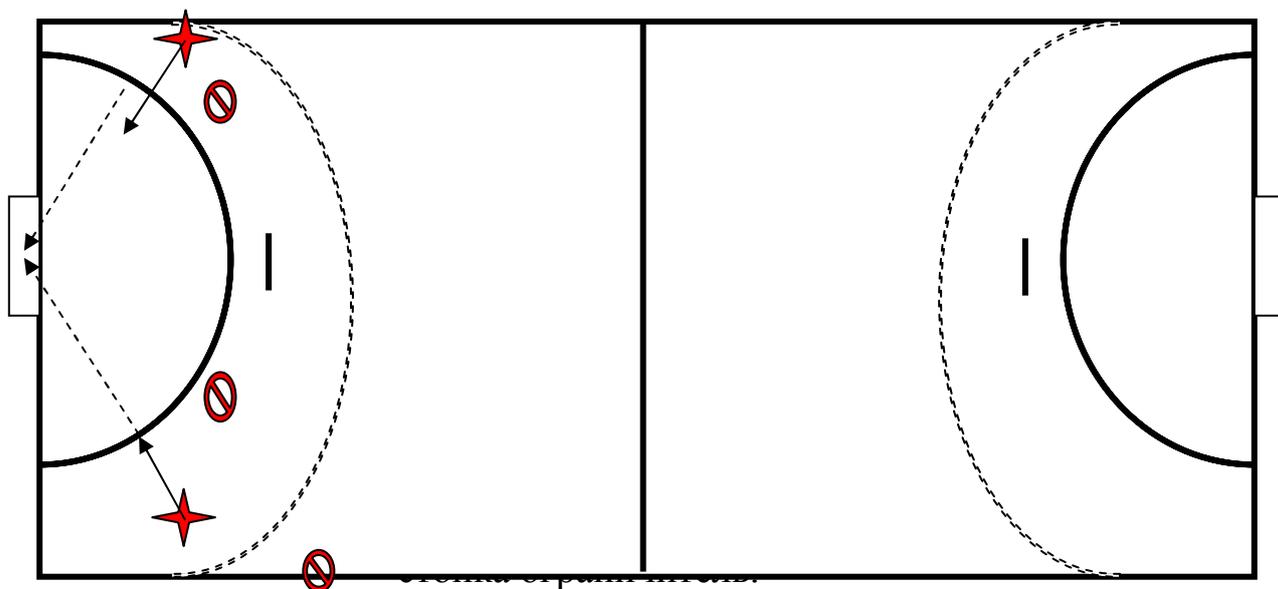
⊘ – стойка ограничитель.

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

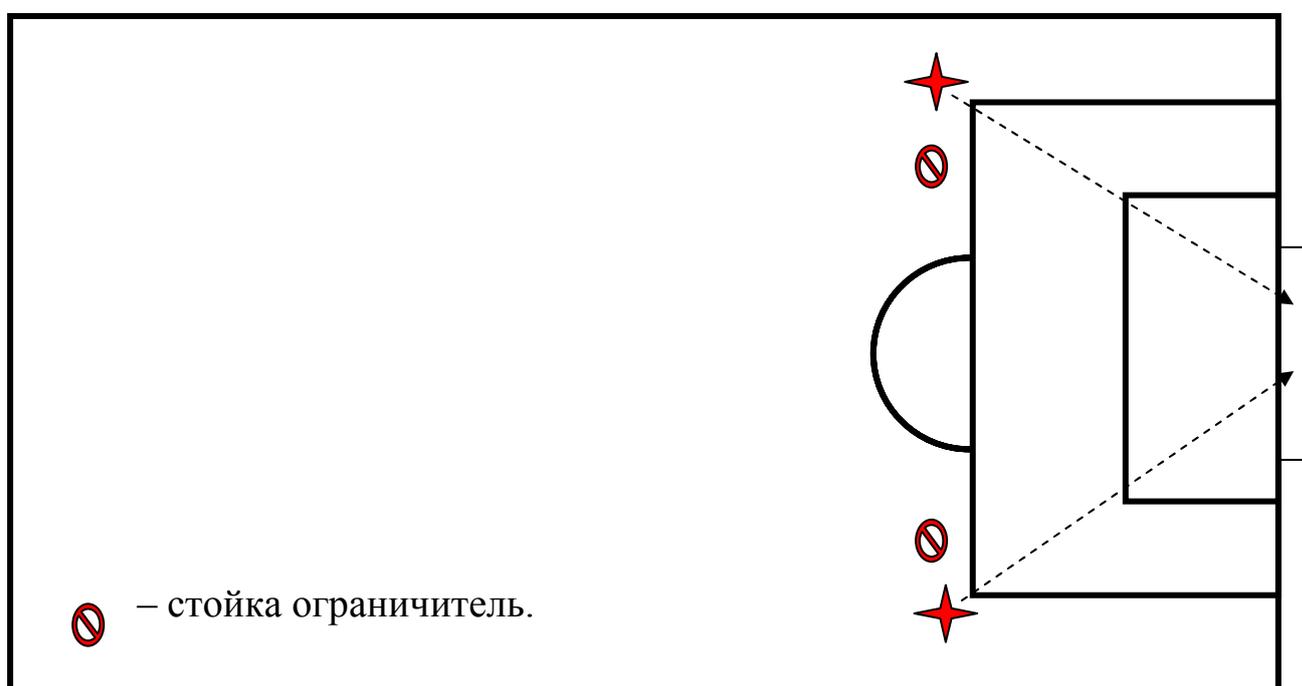


**Гандбол.** Приняв мяч, держим его руками на уровне пояса. Начало первого шага левой ногой, которая принимает опорное положение. Оно может быть достигнуто с одного или трех шагов (техника одинакова для одношажного и трехшажного движения). Мяч начинает движение снизу вверх. Левая нога осуществляет выпрыгивание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

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



**Футбол.** Игрок разбегается в направлении удара, опорная нога ставится рядом с мячом, стопой бьющей ноги наносится удар (удар носком, подъемом, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней частью стопы, внешней частью стопы выполняется по выбору игрока). Рекомендуется выполнять 5 ударов с левого и 5 ударов с правого угла штрафной площадки.



### **Возможные ошибки при выполнении упражнения.**

**Баскетбол:**

отсутствие стойки баскетболиста;

ведение мяча прямо перед собой;

нарушение выполнения правила двух шагов.

**Волейбол:**

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

**Гандбол:**

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

**Футбол:**

отсутствие попадания мяча в ворота.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### **Билет № 21**

1. Техника выполнения различных передач мяча в спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол – по выбору не менее 5 передач).

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

**Место выполнения упражнения:** спортивный зал.

**Способы выполнения передач мяча.**

**Баскетбол:** передачи от груди, из-за головы, одной рукой от плеча (на месте, в шаге, в движении).

**Волейбол:** верхняя и нижняя передачи мяча.

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

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

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

### **Билет № 22**

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

**Инвентарь:** гранаты 700 гр., мячи для метания, обручи.

**Место выполнения упражнения.****Техника выполнения упражнения.**

Допускается выполнять метание с разбега или с места.

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

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

Техника метания с разбега изложена в билете № 1.

**Возможные ошибки при выполнении упражнения:**

неправильное держание гранаты (мяча);

наклон туловища влево-вниз (вправо-вниз) при выполнении броска; заступ за линию метания.

**Требования безопасности:**

при метании нельзя стоять справа от метящего (когда метание выполняется левой рукой – слева);

во время проведения экзамена запрещается находиться в зоне броска, пересекать эту зону;

перед метанием протереть насухо гранату или мяч;

перед метанием убедиться в отсутствии людей в направлении метания;

запрещено выходить в сектор для метания за снарядами без разрешения учителя;

запрещается передавать друг другу гранату и мяч броском.

2. Выполнение тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности (см. билет № 1).

## Перечень

спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения экзамена по выбору по учебному предмету  
"Физическая культура и здоровье"

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