ЮНОШИ, ДЕВУШКИ 5-11 классов **(ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ ТАКАЯ ЖЕ КАК У «СПОРТИВНЫХ ИГР)**

**ЗАДАНИЕ 1.** **«Сгибание-разгибание рук в упоре лежа »**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ЗАДАНИЕ: сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется  количество правильно  выполненных сгибаний и разгибаний рук – юноши – 10 раз, девушки – 8 раз).

УКАЗАНИЯ  К ВЫПОЛНЕНИЮ:

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 45º, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.  
*Ошибки (попытка НЕ засчитывается):*

— касание пола коленками, бедрами, тазом;

— 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 45º.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 10 раз, девушки – 8 раз) или частичное выполнение задания -+ 60 с.

**ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия отталкивания; 4 гимнастических обруча (диаметр 90 см), выложенных в линию на полу друг за другом на расстоянии 1 м; линия приземления. Расстояние между линией отталкивания и первым обручем – 1,5 м, между 4 обручем и линией приземления – 1,5 м. Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки вперёд на двух ногах от линии отталкивания — по дорожке из обручей – перепрыгнуть линию приземления.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей  
ШТРАФ:

1. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела — +5 с.
2. Приземление за пределами обруча + 3 с.
3. Начало выполнения прыжков (отталкивание) с одной ноги + 3 с.
4. Каждый невыполненный прыжок +5 с.
5. Каждый подскок или шаг вперёд перед прыжком — +3 с.
6. Невыполнение задания — + 30 с.

**ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд юноши 3 кувырка вперед, девушки – 2 кувырка вперед.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

* Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
* Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) — + 15 с.
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов — + 5 с.
3. Пауза в выполнении задания более 3-х секунд — + 5 с.
4. Невыполнение задания -+30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 1.

Не выполненное оббегание фишки-конуса наказывается штрафом в + 30 с.

**ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической 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:

* Начало движения по бревну после первой отметки — +5 сек.;
* Окончание движения по бревну до второй отметки — +5 сек.;
* Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) — + 5 сек.;
* Невыполнение задания — +30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 2

Не выполненное оббегание фишки-конуса наказывается штрафом в + 30 с.

**ЗАДАНИЕ 5. «Перенос набивных мячей»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия начала выполнения задания; три набивных мяча весом девушки 2 кг, юноши 3 кг; 1 обруч на расстоянии 5 метров от линии начала выполнения задания.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 3 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров. ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ:

* Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч)- +5 сек.
* Нахождение мяча вне обруча- +5 сек.
* Касание обруча мячом или любой частью тела + 3 с.
* Невыполнение задания — +30 с.

**ЗАДАНИЕ 6. «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 двигательно-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.

ШТРАФ:

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 7. «Бег змейкой»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 фишек–конусов. Расстояние между фишками–конусами: ширина —   4-5 м, длина — 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание фишек–конусов в следующем порядке: фишку № 3 с правой стороны, фишку № 4 с левой, фишку № 5 с правой стороны, фишку № 6 с левой, фишку № 7 с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей.

ШТРАФ:

* Оббегание фишек–конусов с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
* Касание фишек–конусов — + 5 с за каждое касание.
* Каждое перешагивание через фишку-конус + 5 с.
* Невыполнение задания — + 30 с.

Бег к финишу

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.