**ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ТУРА**

**В 5-6 КЛАССАХ, ДЕВОЧКИ**

**ГИМНАСТИКА**

Испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включенное в упражнение, или заменил их другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

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

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

Максимально возможная оценка за выполнение упражнений – 1**0,0** баллов.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Баллы |
| И.п. – о.с. |  |
| Два кувырка вперёд в упор присев и, встать в стойку, руки вверх.. | 2,0 |
| Опуститься в «мост»………………………………………………….. | 3,5 |
| Лечь, стойка на лопатках…………………………………………….. | 2,0 |
| Перекат вперёд в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь……………………………………………………………………. | 2,5 |

**БАСКЕТБОЛ**

Участник находится на боковой линии баскетбольной площадки, стоя лицом к стене на расстоянии 1,5 метра (мяч лежит в обруче), лицевая линия баскетбольной площадки находится от участника, с правой стороны.

По команде участник берет баскетбольный мяч из обруча и выполняет 4-е передачи двумя руками от груди в стену, затем мяч кладет в обруч и делает рывок вдоль боковой линии до обруча, расположенного на противоположной лицевой линии баскетбольной площадки. По лицевой линии участник передвигается приставными шагами в баскетбольной стойке (правым или левым боком) до обруча, расположенного на боковой линии,  в котором лежит  мяч. Участник берет  мяч и ведет его (сильной рукой) к противоположному  кольцу и осуществляет бросок мяча в кольцо произвольным способом.

**Оценка выполнения:**

- Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.

- Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола, после его броска в корзину.

- За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 7 секунд.

- За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 4 секунде.



Рис.1. Порядок действий в баскетболе

**ФУТБОЛ**

На расстоянии 5 м от лицевой линии ворот устанавливаются 5 футбольных мячей. Расстояние между мячами – 1 м.

На расстоянии 6 м от линии устанавливаются 4 контрольные стойки; расстояние между ними – 1 м.

Движение игрока начинается по сигналу с линии старта. Участник должен нанести удар по воротам, вернуться, обежать стойку и нанести удар по второму мячу, вернуться, обежать стойку и нанести удар по третьему мячу и т.д. произвести удары по 5 мячам и обежать 4 стойки. Закончить упражнение на линии финиша с фиксацией времени.

Игрок **А** начинает движение от линии старта на максимальной скорости к мячу и производит удар по воротам, разворачивается, обегает стойку и производит удар по воротам по другому мячу и т.д. (задача пробить 5 мячей и обежать 4 стойки). Подсчитывается количество попаданий в ворота и время, затраченное на выполнение всего упражнения.



Рис.1. Порядок действий в футболе

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

- Челночный бег 3\*10м.

Оценка результата:

* Фиксируется время преодоления дистанции.
* Участник обязательно должен коснуться каждой линии рукой.
* Если участник не коснулся линии, его результат не засчитывается.