



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



PEDAGOGIK MAHORAT VA XALQARO
BAHOLASH ILMIY-AMALIY
MARKAZI



Respublika
Ta'lim Markazi

МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
И МЕЖДУНАРОДНОЙ ОЦЕНКИ

2023

2024

учебный год

Методические рекомендации
и материалы для проведения
государственной итоговой
аттестации по

ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

для учащихся 9 классов
общеобразовательных школ



МАТЕРИАЛ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Составители: Рахматова Нигора Джумаевна г. Ташкент учитель физкультуры школы № 208 Мирзо Улугбекского района

Рецензенты: Халиков Акмал Алиевич учитель физической культуры школы № 86 Юнусабадского района г. Ташкента

Учащиеся, окончившие 9 классов, будут обладать компетенциями, установленными стандартами по учебной программе по физическому воспитанию. Итоговый экзамен в 9 классах в 2023– 2024 учебном году проводится в практической форме для определения полученных знаний, умений и навыков учащихся.

Задания каждого экзаменационного билета охватывают темы 8-9 классов по физкультуре. Также в рекомендации приведены критерии оценки по заданиям.

Учащимся предоставляется 10 билетов (5 для девочек, 5 для мальчиков), состоящих из предложенных базовых вопросов. В билете учащемуся даются практические задания (1 по лёгкой атлетике, 1 по гимнастике и 1 по спортивной игре). Время практического выполнения заданий билета указывается в самом билете. За день до назначенного дня проведения итоговой государственной аттестации из базовых заданий рабочая группа формирует и объявляет 2 варианта по жеребьевке.

Выполнение учащимися практических заданий по физкультуре оценивается по 100-балльной системе:

0-29 балл - "неудовлетворительно";

30-65 балл – "удовлетворительно";

66-85 балл – "хорошо";

86-100 балл - "отлично"

Не допускается выставление баллов выше установленного за каждое задание.

Физическое воспитание	Количество	Применение
Лёгкая атлетика	1	1
Гимнастика	1	1
Спортивные игры	1	1
Всего	3	3

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ЗАДАНИЯМ

№	Раздел	Тип задания	Критерий оценки
1	Лёгкая атлетика	Практика	За задание, выполненное полностью, правильно и в соответствии с нормативными требованиями, выставляется 30 баллов. Примечание: при выполнении задания на основе установленных норм оценивается соответственно 8 баллами, 15 баллами, 23 баллами, 30 баллами.
2	Гимнастика	Практика	За задание, выполненное полностью, правильно и в соответствии с нормативными требованиями, выставляется 30 баллов. Примечание: при выполнении задания на основе установленных норм оценивается соответственно 8 баллами, 15 баллами, 23 баллами, 30 баллами.

3	Спортивные игры	Практика	За задание, выполненное полностью, правильно и в соответствии с нормативными требованиями, выставляется 40 баллов. Примечание: при выполнении задания на основе установленных норм оценивается соответственно 8 баллами, 15 баллами, 23 баллами, 30 баллами.
---	----------------------------	----------	--

ГИМНАСТИКА

Опорный прыжок. Через гимнастического “козла” прыжки с наскоком на мостик и с опорой на продольно установленный гимнастический “козёл” (у мальчиков гимнастический мостик высотой 120 см с интервалом 1 м) прыжки с обхватом ног. Девочки совершают прыжки с разгибанием ног на продольно установленном гимнастическом “козла” высотой 110 см; прыжки со сгибанием ног с боку гимнастическом “козла” .

Лазание по канату. Лазание по канату длиной 5 м. (с учётом времени) с помощью рук (оценивается по высоте залезания по канату)

Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис стоя хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.

Девушки подтягиваются на низкой перекладине высотой 100 см.

Акробатика

Акробатическая комбинация из гимнастических упражнений:

- для девочек – два кувырка вперёд, один кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»
- для мальчиков – длинный кувырок, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове.

Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне

Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне – вход на бревно, ходьба на гимнастическом бревне – обычная, спиной к направлению, выпадами, с махами ногой, «ласточка», повороты, соскок.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег на 60 метров

Бег 60 м выполняется с низкого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Бег 1000, 2000 метров

Бег выполняется на беговой дорожке с высокого старта. Время засекают с точностью до 1 сек.

Челночный бег 4х10м

Учащиеся пробегают дистанцию 10 метров 4 раза. Бег начинается с высокого старта, по пробегу 10 метров, касание линии рукой. При финише – набегание (касание отсутствует).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)

Баскетбол. Выполнение различных приемов упражнений, основанных на элементах игры в баскетбол; перенос и передача мяча одной рукой; обход соперника; две опорные передачи мяча с головы; обучение приемам ловли личной и командной защиты на поле; тактика 2х1х2 и 1х2х2; бросание штрафных мячей в корзину; двусторонняя игра по правилам игры в баскетбол; обучение судейству в игре.

Волейбол. Передачи мяча друг другу в паре, сверху и снизу по сетке; прием мяча, возвращающегося из сетки; прием и передача мяча; технические приемы; приемы ввода мяча в игру; приемы удара через сетку; приемы блокирования (в одиночку и в парах), способы защиты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; Волейбол тренировочная игра; волейбольная игра по правилам; волейбол движение в положении стоя; изучение и закрепление приемов элементов стояния, движения, остановки, ускорения в игре в волейбол; закрепление приемов передачи мяча назад в стойке, в движении, в прыжке; попадание мяча в цель на поле соперника, стоя напротив сетки; закрепление ввода мяча в игру сверху; нанесение прямого атакующего удара усиление подачи; закрепление приема мяча снизу; закрепление приема одной рукой с падением вперед; игра в волейбол по упрощенным правилам; двусторонняя игра.

Гандбол. Развитие у воспитанников таких качеств, как быстрота, сила, направленность, посредством применения упражнений специальной техники в гандболе с мячом; совершенствование техники работы с мячом (передачи мяча разными способами в процессе быстрой смены места, восморка, прием мяча в упреждающем уходе); совершенствование приемов защиты, избегание приближения соперников к зоне защиты, достижение удержания на расстоянии, контроль линейного игрока. атакующей тактики (4х1, 3х2, восморка, стяжка т. е. отвлечение, блокирование защиты соперника); совершенствование технического состояния вратаря; игра в форме соревнования на основе изученных элементов.

Футбол . Останавливать движущиеся мячи внутренними и внешними сторонами части ноги; выполнять отражение летящего мяча, ударяя головой в прыжке; вести мяч, меняя направление движения, уметь применять отвлекающие движения; оттягивать мяч от соперника; формировать навыки и умения четко направлять мяч головой в ворота; совершенствовать дальний удар правой и левой ногой; приемы отбора воспитанниками мяча у соперника; остановка мяча пяткой в положении стоя; приемы техники и тактики; двусторонняя игра по правилам футбола; судейство в соревнованиях.

Билеты для итоговой аттестации

Девушки

1-билет

1. Лёгкая атлетика. Бег 60 метров с низкого старта

Норматив: (сек) 9,5 – 9,7 – 10,0 – 10,5.

2. Гимнастика. Ходьба на гимнастическом бревне (обычная, спиной к направлению, выпадами, с махами ногой)

Норматив: Оценка техники исполнения

3. Гандбол. Ведение гандбольного мяча на 30 м.

Норматив:(сек) 6,8 – 6,9 – 7,0 – 7,2.

2-билет

1. Лёгкая атлетика. Бег на 1000 метров.

Норматив: (мин, сек) 5,00 – 5,30 – 6,00 – 6,30

2. Гимнастика: Опорный прыжок через “козла” способом “ноги врозь” (110 см).

3. Волейбол. Подача волейбольного мяча в правую и левую зону соперника из 5 попыток.

Норматив: (раз) 3 – 2 – 1 – 0

3-билет

1. Лёгкая атлетика. Бег 6 минут.

Норматив: (метр) 1200-1000-800-600

2. Гимнастика. Акробатическая комбинация из гимнастических упражнений (два кувырка вперёд, один кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик»)

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.

3. Баскетбол. Штрафные броски баскетбольного мяча, 8 попыток.

Норматив: (раз) 4 – 3 – 2 – 1.

4-билет

1. Челночный бег 4 x 10 м

Норматив: (сек) 10.3 – 10.8 – 11.3 – 11.8

2. Гимнастика. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.

Норматив: (раз) 120 – 100 – 90 – 80

3. Волейбол. Верхняя передача волейбольного мяча над собой двумя руками.

Норматив: 20 – 15 – 10 – 5 раз

5-билет

1. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега.

Норматив: (метр) 28 – 23 – 18 – 13.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.
Норматив: 13 – 10 – 7 – 5. Обратить внимание на технику правильного выполнения

3. **Футбол.** Введение футбольного мяча в игру из «Аута»

Норматив: (метр) 8 – 7 – 5 – 3

ЮНОШИ

1-билет

1. **Лёгкая атлетика:** Бег 60 метров с низкого старта.

Норматив: (сек) 8,8 – 9,5 – 10,0 – 10,3.

2. **Гимнастика:** Подтягивание на высокой перекладине

Норматив: (раз) 10 – 8 – 6 – 4

3. **Гандбол.** Ведение гандбольного мяча на 30 м.

Норматив: (сек) 6,6 – 6,7 – 6,8 – 7,0

2-билет

1. **Легкая атлетика:** Бег на 2000 метров

Норматив: (мин., сек.) 9,30 – 10,00 – 11,00 – 12,00.

2. **Гимнастика.** Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения

3. **Волейбол.** Поддача волейбольного мяча в правую и левую зону соперника с 5 попыток.

Норматив: (раз) 4 – 3 – 2 – 1

3-билет

1. Легкая атлетика: Бег на 1000 метров

Норматив: (мин., сек.) 3,40 — 4,00 – 4,30 – 4,50

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 1 минуту

Норматив: (раз) 30 – 25 – 20 – 15

3. Баскетбол: Штрафные броски баскетбольного мяча, 8 попыток. **Норматив:** (раз) 5 – 4 – 2 – 1.

4-билет

1. Челночный бег 4x10 м

Норматив: (сек) 9,5 – 10,0 – 10,5 – 11,0.

2. Гимнастика. Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты. **Норматив: (раз)** 100– 90 – 70 – 50 .

3. Футбол. Удары футбольного мяча на дальность

Норматив: (метр) 50 – 45 – 40 – 35, (сумма правой и левой ног)

5-билет

1. Лёгкая атлетика: Метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега

Норматив: (метр) 45 – 40 – 33 – 25

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (“Отжимание”)

Норматив: (раз) 30 – 25 – 20 – 15 Обратить внимание на технику.

3. Футбол: Введение футбольного мяча в игру из “Аута”

Норматив: (метр) 12 -10 – 8 – 5.

Экзаменационный материал

№	Раздел	Задания	Балл	Билет
1	Лёгкая атлетика	Бег 60 метров с низкого старта	30	1(Д)
2	Гимнастика	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне	30	
3	Спортивные игры	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 м.	40	
4	Лёгкая атлетика	Бег 1000 метров с учетом времени	30	2(Д)
5	Гимнастика	Опорный прыжок через гимнастического «козла»	30	
6	Спортивные игры	Подачи волейбольного мяча (с 9 попыток)	40	
7	Лёгкая атлетика	Бег чередующий с шагом, в течении 6 минут	30	3(Д)
8	Гимнастика	Акробатическая комбинация	30	
9	Спортивные игры	Штрафные броски из 10 попыток (баскетбол)	40	
10	Лёгкая атлетика	Челночный бег 4 x 10 метров	30	4(Д)
11	Гимнастика	Прыжки со скакалкой за 1	30	

		минуту		
12	Спортивные игры	Верхняя передача волейбольного мяча над собой двумя руками.	40	
13	Лёгкая атлетика	Метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега.	30	5(Д)
14	Гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.	30	
15	Спортивные игры	Введение футбольного мяча с «аута»	40	
16	Лёгкая атлетика	Бег 60 метров с низкого старта	30	1(Ю)
17	Гимнастика	Подтягивание на высоком турнике	30	
18	Спортивные игры	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 м.	40	
19	Лёгкая атлетика	Бег 2000 метров с учетом времени	30	2(Ю)
20	Гимнастика	Опорный прыжок через гимнастического «козла»	30	
21	Спортивные игры	Поддачи волейбольного мяча (с 9 попыток)	40	
22	Лёгкая атлетика	Бег 1000 метров с учетом времени	30	3(Ю)
23	Гимнастика	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	30	
24	Спортивные игры	Штрафные броски из 10 попыток (баскетбол)	40	
25	Лёгкая атлетика	Челночный бег 4 x 10 метров	30	4(Ю)
26	Гимнастика	Прыжки со скакалкой за 1 минуту	30	

27	Спортивные игры	Удары футбольного мяча на дальность	40	
28	Лёгкая атлетика	Метание малого мяча (150 гр) на дальность с разбега.	30	5(Ю)
29	Гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	30	
30	Спортивные игры	Введение футбольного мяча с «аута»	40	

Критерии оценивания итоговой аттестации для 9 классов

№ Задания	1-билет (девушки)	Балл
1	Бег на 60 метров с низким стартом, стартовый рывок после старта, бег по длине дистанции, и пересекая финишную черту, выполняет задание до 9,5 секунд с акцентом на технику	30
	Бег на 60 метров с низким стартом, стартовый рывок после старта, бег по длине дистанции, и пересекая финишную черту, выполняет задание до 9,7 секунд с акцентом на технику	23
	Бег на 60 метров с низким стартом, стартовый рывок после старта, бег по длине дистанции, и пересекая финишную черту, выполняет задание до 10,0 секунд с акцентом на технику	15
	Бег на 60 метров с низким стартом, стартовый рывок после старта, бег по длине дистанции, и пересекая финишную черту, выполняет задание до 10,5 секунд с акцентом на технику	8
2	Правильное выполнение упражнений на равновесие, простая ходьба на гимнастическом бревне, повороты сидя, махи ногами, формирование “ласточки”, махи ногами, повороты в вертикальном положении, простая ходьба, прыжки с учетом техники выполнения	30

	Частичное правильное выполнение упражнений на равновесие , простая ходьба в гимнастическом бревне, повороты сидя, махи ногами, формирование “ласточки”, махи ногами ,повороты в вертикальном положении, простая ходьба,прыжки с акцентом на технику	23
	Выполнение упражнений на равновесие , гимнастических одиночных упражнений, таких как простая ходьба, повороты сидя, махи ногами, формирование “ласточки”, махи ногами, повороты в вертикальном положении,простая ходьба, прыжки с акцентом на технику ошибка	15
	Неспособность выполнять упражнения на равновесие, гимнастическое бревно, простая ходьба, повороты сидя, махи ногами, формирование “ласточки”, махи ногами, повороты в вертикальном положении,простая ходьба, прыжки с акцентом на технику	8
3	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 метров без пробежки и потери контроля мяча до 6.8 секунд (обратить внимание на технику выполнения)	40
	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 метров без пробежки и потери контроля мяча до 6.9 секунд (обратить внимание на технику выполнения)	30
	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 метров без пробежки и потери контроля мяча до 7,0 секунд (обратить внимание на технику выполнения)	20
	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 метров без пробежки и потери контроля мяча до 7,2 секунд (обратить внимание на технику выполнения)	10
Всего :		100

№ Задания	2-билет (девушки)	Балл
1	При выполнении задания до 5,00 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и	30

	пересечения финиша в беге на 1000 метров , с учётом времени	
	При выполнении задания до 5,30 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 1000 метров , с учётом времени	23
	При выполнении задания до 6,00 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 1000 метров , с учётом времени	15
	При выполнении задания до 6,30 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 1000 метров , с учётом времени	8
2	Правильное выполнение опорного прыжка через гимнастического «козла» высотой 110 см. с разбега и правильным приземлением без потери равновесия (обратить внимание на технику выполнения)	30
	Правильное выполнение опорного прыжка через гимнастического «козла» высотой 110 см. с разбега и правильным приземлением без потери равновесия (обратить внимание на технику выполнения), при незначительной ошибке	23
	Правильное выполнение опорного прыжка через гимнастического «козла» высотой 110 см. с разбега и правильным приземлением без потери равновесия (обратить внимание на технику выполнения), при значительной ошибке	15
	Неспособность выполнять прыжки с разбега, приседания, прыжки в стойке на руках и ногах с акцентом на технику взлета, посадки, удержания равновесия при прыжках на гимнастическом	8

	“козле” высотой 110 см	
3	Ввод волейбольного мяча в игру. Стоять, не наступая на линию, по сигналу учителя подать мяч в обозначенную зону, подача мяча в правую и левую зону поля соперника. 3 раз из 9 попыток, уделяя особое внимание технике	40
	Ввод волейбольного мяча в игру. Стоять, не наступая на линию, по сигналу учителя подать мяч в обозначенную зону, подача мяча в правую и левую зону поля соперника. 2 раза из 5 попыток, уделяя особое внимание технике	30
	Ввод волейбольного мяча в игру. Стоять, не наступая на линию, по сигналу учителя подать мяч в обозначенную зону, подача мяча в правую и левую зону поля соперника. 1 раз из 5 попыток, уделяя особое внимание технике	20
	Ввод волейбольного мяча в игру. Стоять, не наступая на линию, по сигналу учителя подать мяч в обозначенную зону, подача мяча в правую и левую зону поля соперника. 0 раз из 5 попыток, уделяя особое внимание технике	10
Всего :		100

№ Задания	3-билет (девушки)	Балл
1	Бег чередующий с шагом в течении 6 минут, при этом преодолеть дистанцию 1200 метров	30
	Бег чередующий с шагом в течении 6 минут, при этом преодолеть дистанцию 1000 метров	23
	Бег чередующий с шагом в течении 6 минут, при этом преодолеть дистанцию 800 метров	15
	Бег чередующий с шагом в течении 6 минут, при этом	8

	преодолеть дистанцию 600 метров	
2	Правильно выполнять акробатическую комбинацию, составленную из гимнастических элементов, два кувырка вперед и один назад с, стойка на лопатках «свечка», “мостик”. Обратить внимание на технику выполнения	30
	Частично правильно выполнять акробатическую комбинацию, составленную из гимнастических элементов, два кувырка вперед и один назад с, стойка на лопатках «свечка», “мостик”. Обратить внимание на технику выполнения	23
	Выполняет с ошибкой акробатическую комбинацию, составленную из гимнастических элементов, два кувырка вперед и один назад с, стойка на лопатках «свечка», “мостик”. Обратить внимание на технику выполнения	15
	Не правильно выполняет акробатическую комбинацию, составленную из гимнастических элементов, два кувырка вперед и один назад с, стойка на лопатках «свечка», “мостик”. Обратить внимание на технику выполнения	8
3	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии. Из 8 попыток 4 попадания в кольцо. Обратить внимание на технику выполнения броска и заступа за линию	40
	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии. Из 8 попыток 3 попадания в кольцо. Обратить внимание на технику выполнения броска и заступа за линию	30
	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии. Из 8 попыток 2 попадания в кольцо. Обратить внимание на технику выполнения броска и заступа за линию	20
	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии. Из 8 попыток 1 попадания в кольцо. Обратить внимание на технику выполнения броска и заступа за линию	10
Всего:		100

№ Задания	4-билет (девушки)	Балл
1	Правильно выполняет челночный бег 4x10 метров, рукой касается линий при разворотах и финиширует до 10,3 секунд	30
	Правильно выполняет челночный бег 4x10 метров, рукой касается линий при разворотах и финиширует до 10,8 секунд	23
	Правильно выполняет челночный бег 4x10 метров, рукой касается линий при разворотах и финиширует до 11,3 секунд	15
	Правильно выполняет челночный бег 4x10 метров, рукой касается линий при разворотах и финиширует до 11,8 секунд	8
2	Выполняет норматив прыжки со скакалкой за 1 минуту 120 раз	30
	Выполняет норматив прыжки со скакалкой за 1 минуту 100 раз	23
	Выполняет норматив прыжки со скакалкой за 1 минуту 90 раз	15
	Выполняет норматив прыжки со скакалкой за 1 минуту 80 раз	8
3	Передачи волейбольного мяча двумя руками над головой 20 раз при 1 попытки с учетом высоты подъема мяча не менее 50 см.	40
	Передачи волейбольного мяча двумя руками над головой 15 раз при 1 попытки с учетом высоты подъема мяча не менее 50 см.	30
	Передачи волейбольного мяча двумя руками над	20

	головой 10 раз при 1 попытке с учетом высоты подъема мяча не менее 50 см.	
	Передачи волейбольного мяча двумя руками над головой 5 раз при 1 попытке с учетом высоты подъема мяча не менее 50 см.	10
Всего:		100

№ Задания	5-билет (девушки)	Балл
1	Метание теннисного мяча (150 гр.) с разбега на расстояние 28 и более метров	30
	Метание теннисного мяча (150 гр.) с разбега на расстояние 23 метров	23
	Метание теннисного мяча (150 гр.) с разбега на расстояние 18 метров	15
	Метание теннисного мяча (150 гр.) с разбега на расстояние 13 метров	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки 13 раз	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки 10 раз	23
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки 7 раз	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки 5 раз	8
3	Вбрасывание футбольного мяча из-за головы двумя руками «аут» на расстояние 8 метров с 1 попытки	40
	Вбрасывание футбольного мяча из-за головы двумя руками «аут» на расстояние 7 метров с 1 попытки	30

	Вбрасывание футбольного мяча из-за головы двумя руками «аут» на расстояние 5 метров с 1 попытки	20
	Вбрасывание футбольного мяча из-за головы двумя руками «аут» на расстояние 3 метров с 1 попытки	10
Всего:		100

№ Задания	1-билет (юноши)	Балл
1	Бег на 60 метров с низким стартом, стартовый рывок после старта, бег по длине дистанции, и пересекая финишную черту, выполняет задание до 8,8 секунд с акцентом на технику	30
	Бег на 60 метров с низким стартом, стартовый рывок после старта, бег по длине дистанции, и пересекая финишную черту, выполняет задание до 9,5 секунд с акцентом на технику	23
	Бег на 60 метров с низким стартом, стартовый рывок после старта, бег по длине дистанции, и пересекая финишную черту, выполняет задание до 10,0 секунд с акцентом на технику	15
	Бег на 60 метров с низким стартом, стартовый рывок после старта, бег по длине дистанции, и пересекая финишную черту, выполняет задание до 10,3 секунд с акцентом на технику	8
2	Правильные подтягивание на высоком турнике 10 раз	30
	Правильные подтягивание на высоком турнике 8 раз	23
	Правильные подтягивание на высоком турнике 6 раз	15
	Правильные подтягивание на высоком турнике 4 раза	8
3	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 метров без пробежки и потери контроля мяча до 6.6 секунд (обратить внимание на технику выполнения)	40
	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 метров без пробежки и потери контроля мяча до 6.7 секунд (обратить внимание на технику выполнения)	30

	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 метров без пробежки и потери контроля мяча до 6,8 секунд (обратить внимание на технику выполнения)	20
	Ведение гандбольного мяча на дистанцию 30 метров без пробежки и потери контроля мяча до 7,0 секунд (обратить внимание на технику выполнения)	10
Всего:		100

№ Задания	2-билет (юноши)	Балл
1	При выполнении задания до 9,30 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 2000 метров , с учётом времени	30
	При выполнении задания до 10,00 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 2000 метров , с учётом времени	23
	При выполнении задания до 11,00 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 2000 метров , с учётом времени	15
	При выполнении задания до 12,00 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 2000 метров , с учётом времени	8
2	Правильное выполнение опорного прыжка через гимнастического «козла» высотой 120 см. с разбега и правильным приземлением без потери равновесия (обратить внимание на технику выполнения)	30
	Правильное выполнение опорного прыжка через	23

	гимнастического «козла» высотой 120 см. с разбега и правильным приземлением без потери равновесия (обратить внимание на технику выполнения), при незначительной ошибке	
	Правильное выполнение опорного прыжка через гимнастического «козла» высотой 120 см. с разбега и правильным приземлением без потери равновесия (обратить внимание на технику выполнения), при значительной ошибке	15
	Неспособность выполнять прыжки с разбега, приседания, прыжки в стойке на руках и ногах с акцентом на технику взлета, посадки, удержания равновесия при прыжках на гимнастическом «козле» высотой 120 см	8
3	Ввод волейбольного мяча в игру. Стоять, не наступая на линию, по сигналу учителя подать мяч в обозначенную зону, подача мяча в правую и левую зону поля соперника. 4 раз из 5 попыток, уделяя особое внимание технике	40
	Ввод волейбольного мяча в игру. Стоять, не наступая на линию, по сигналу учителя подать мяч в обозначенную зону, подача мяча в правую и левую зону поля соперника. 3 раза из 5 попыток, уделяя особое внимание технике	30
	Ввод волейбольного мяча в игру. Стоять, не наступая на линию, по сигналу учителя подать мяч в обозначенную зону, подача мяча в правую и левую зону поля соперника. 2 раза из 5 попыток, уделяя особое внимание технике	20
	Ввод волейбольного мяча в игру. Стоять, не наступая на линию, по сигналу учителя подать мяч в обозначенную зону, подача мяча в правую и левую зону поля соперника. 1 раз из 5 попыток, уделяя особое внимание технике	10
Всего:		100

№ Задания	3-билет (юноши)	Балл
1	При выполнении задания до 3,40 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 1000 метров , с учётом времени	30
	При выполнении задания до 4,00 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 1000 метров , с учётом времени	23
	При выполнении задания до 4,30 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 1000 метров , с учётом времени	15
	При выполнении задания до 4,50 минут на основе техники стойки на старте, выхода, бега после старта, бега по дистанции, входа на финишную прямую и пересечения финиша в беге на 1000 метров , с учётом времени	8
2	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту 30 раз. Обращать внимание на касание лопаток мата и полный подъём туловища	30
	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту 25 раз. Обращать внимание на касание лопаток мата и полный подъём туловища	23

	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту 20 раз. Обращать внимание на касание лопаток мата и полный подъём туловища	15
	Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту 15 раз. Обращать внимание на касание лопаток мата и полный подъём туловища	8
3	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии. Из 8 попыток 5 попадания в кольцо. Обращать внимание на технику выполнения броска и заступа за линию	40
	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии. Из 8 попыток 4 попадания в кольцо. Обращать внимание на технику выполнения броска и заступа за линию	30
	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии. Из 8 попыток 2 попадания в кольцо. Обращать внимание на технику выполнения броска и заступа за линию	20
	Броски баскетбольного мяча со штрафной линии. Из 8 попыток 1 попадания в кольцо. Обращать внимание на технику выполнения броска и заступа за линию	10
Всего:		100

№ Задания	4-билет (юноши)	Балл
1	Правильно выполняет челночный бег 4x10 метров, рукой касается линий при разворотах и финиширует до 9,5 секунд	30
	Правильно выполняет челночный бег 4x10 метров, рукой касается линий при разворотах и финиширует до 10,0 секунд	23

	Правильно выполняет челночный бег 4x10 метров, рукой касается линий при разворотах и финиширует до 10,5 секунд	15
	Правильно выполняет челночный бег 4x10 метров, рукой касается линий при разворотах и финиширует до 11,0 секунд	8
2	Выполняет норматив прыжки со скакалкой за 1 минуту 100 раз	30
	Выполняет норматив прыжки со скакалкой за 1 минуту 90 раз	23
	Выполняет норматив прыжки со скакалкой за 1 минуту 70 раз	15
	Выполняет норматив прыжки со скакалкой за 1 минуту 50 раз	8
3	Удары футбольного мяча на дальность, учитывается сумма лучших попыток ударов левой и правой ногами; 50 метров	40
	Удары футбольного мяча на дальность, учитывается сумма лучших попыток ударов левой и правой ногами; 45 метров	30
	Удары футбольного мяча на дальность, учитывается сумма лучших попыток ударов левой и правой ногами; 40 метров	20
	Удары футбольного мяча на дальность, учитывается сумма лучших попыток ударов левой и правой ногами; 35 метров	10
Всего:		100

№ Задания	5-билет (юноши)	Балл
1	Метание теннисного мяча (150 гр.) с разбега на расстояние 45 и более метров	30
	Метание теннисного мяча (150 гр.) с разбега на расстояние 40 метров	23
	Метание теннисного мяча (150 гр.) с разбега на расстояние 33 метров	15
	Метание теннисного мяча (150 гр.) с разбега на расстояние 25 метров	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола с 1 попытки 30 раз	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола с 1 попытки 25 раз	23
	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола с 1 попытки 20 раз	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола с 1 попытки 15 раз	8
3	Вбрасывание футбольного мяча из-за головы двумя руками «аут» на расстояние 12 метров с 1 попытки	40
	Вбрасывание футбольного мяча из-за головы двумя руками «аут» на расстояние 10 метров с 1 попытки	30
	Вбрасывание футбольного мяча из-за головы двумя руками «аут» на расстояние 8 метров с 1 попытки	20
	Вбрасывание футбольного мяча из-за головы двумя руками «аут» на расстояние 5 метров с 1 попытки	10
ЗАМІ:		100

