

ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЙ НИКО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАСС

ЗАДАНИЕ 1. Игровые виды спорта

Баскетбол

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Подготовка	Техника выполнения
1.	Ведение, два шага и бросок мяча в корзину двумя руками снизу		1. Выполнение задания начинается из положения стоя против баскетбольного щита на расстоянии 10 метров. Мяч лежит на полу перед участником исследования; 2. По сигналу участник исследования берет мяч в руки и начинает его вести легким бегом; 3. Во время ведения, после отскока мяча от пола, участник исследования ловит мяч двумя руками. 4. Удерживая мяч и опуская руки вниз, участник делает два шага вперед; 5. Во время второго шага участник исследования отталкивается вперед-вверх с одновременным вынесением рук вперед-вверх и последующим мягким толчком мяча кистями обеих рук, посылает мяч в корзину.
2.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой» вокруг установленных конусов	По прямой линии устанавливаются 8 стоек (конусов) на расстоянии 1,5 м друг от друга.	1. Задание начинается из положения стоя напротив первой стойки на расстоянии 3 м от нее. Мяч лежит на полу перед участником исследования; 2. По сигналу, участник исследования начинает вести мяч легким бегом, обводя установленные стойки (конусы). <i>Количество обведенных стоек (конусов) учитывается либо по завершении задания, либо до потери мяча во время его выполнения (возобновление ведения мяча не допускается). Если во время выполнения задания участник исследования переходит на шаг, то эксперт должен предложить ему возобновить легкий бег.</i>

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

1. Игровые виды спорта

Баскетбол

	потерян	<input type="checkbox"/>
	не долетел до кольца или щита	<input type="checkbox"/>
Мяч при броске	долетел до кольца или щита, но не попал	<input type="checkbox"/>
	попал в кольцо	<input type="checkbox"/>

Обведено стоек (конусов) 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

Футбол

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Подготовка	Техника выполнения
1.	Удар с разбега по неподвижному мячу в створ ворот для мини-футбола (девочки с расстояния 10 м, мальчики с расстояния 14 м)		1. Установить мяч ровно посередине створа ворот на указанном расстоянии для девочек и для мальчиков; 2. Встать в 2-3 м от мяча; 3. Разбегаясь, переместиться влево (вправо) от мяча и останавливаясь, перенести тяжесть тела на левую (правую) ногу, туловище слегка наклонить вперед; 4. Остановившись, отвести правую (левую) ногу назад и ударить по мячу внутренней стороной стопы.
2.	Ведение футбольного мяча «змейкой» вокруг установленных фишек	По прямой линии устанавливаются 8 стоек (фишек) на расстоянии 1,5 м друг от друга	1. Задание начинается из положения, стоя напротив первой стойки на расстоянии 3 м от нее. Мяч лежит на полу перед участником исследования; 2. По сигналу участник исследования начинает вести мяч легким бегом, обводя установленные стойки (фишки). <i>Количество обведенных стоек (фишек) учитывается либо по завершении задания, либо до потери мяча во время его выполнения (возобновление ведения мяча не допускается).</i>

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

1. Игровые виды спорта

Футбол
Не было удара по мячу.
Мяч был направлен не в сторону ворот.
Мяч был направлен в сторону ворот, но не попал.
Мяч попал в створ ворот (гол).

Обведено стоек (фишек) 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

Волейбол

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения
1.	Нижняя боковая подача в указанную зону (зона определяется экспертом)	1. Встать левым боком возле лицевой линии к сетке, левую руку, на ладони которой лежит мяч, слегка согнуть в локте и опустить перед собой вперед-вниз; 2. Подбросить мяч левой рукой вверх на высоту 30—50 см и, слегка сгибая ноги в коленях, выполнить замах правой рукой назад-вниз; 3. В момент начала опускания мяча, выпрямляя ноги, выполнить мягкий удар по мячу нижней частью напряженной ладони правой руки в момент его нахождения на уровне пояса; 4. Развернуться лицом к сетке и вбежать на площадку с последующим принятием стойки волейболиста.
2.	Передача и прием волейбольного мяча сверху над собой, стоя на месте (подбрасывание)	1. Встать, ноги слегка согнуть, вес тела равномерно распределить на обе ноги, мяч удерживается двумя руками; 2. Слегка сгибая ноги подбросить мяч вверх; 3. Направить руки навстречу мячу и, разгибая ноги, мягко ударить по нему пальцами, которые охватывают мяч, образуя своеобразную воронку; 4. Выполнить прием/передачу мяча сверху над собой.

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

1. Игровые виды спорта

Волейбол

После выполнения подачи мяч

не долетел до сетки
 перелетел через сетку, не попал на площадку
 перелетел через сетку, попал на площадку
 перелетел через сетку, попал в указанную зону

Передача/прием мяча

0 1-2 3-4 5 6 7 8 9 10

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

Пионербол

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения
1.	Подача мяча двумя руками из-за головы в указанную зону (зона определяется экспертом)	1. Встать лицом к сетке, ноги слегка согнуть, вес тела равномерно распределить на обе ноги, мяч удерживается двумя руками; 2. Слегка сгибая ноги в коленях, выполнить бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку в зону, указанную экспертом.
2.	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок) в указанную зону (зона определяется экспертом)	1. Встать лицом к сетке, ноги слегка согнуть, вес тела равномерно распределить на обе ноги, мяч удерживается двумя руками; 2. Выполнить 2-3 шага разбега в сторону сетки; 3. Выполнить бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку в зону, указанную экспертом.

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

1. Игровые виды спорта

Пионербол <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
После выполнения подачи мяч	не долетел до сетки	<input type="checkbox"/>
	перелетел через сетку, не попал на площадку	<input type="checkbox"/>
	перелетел через сетку, попал на площадку	<input type="checkbox"/>
После выполнения удара мяч	перелетел через сетку, попал в указанную зону	<input type="checkbox"/>
	не долетел до сетки	<input type="checkbox"/>
	перелетел через сетку, не попал на площадку	<input type="checkbox"/>
	перелетел через сетку, попал на площадку	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

Бадминтон

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки (по три подачи в каждой попытке). Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения
1.	Короткая подача закрытой стороной ракетки	Правая нога впереди, локтевой сустав находится выше пояса, кисть с ракеткой отведена чуть ниже. Перевести центр тяжести на стоящую впереди правую ногу, подающий выпускает волан и проводит предплечье несколько вверх, а затем вперед. Локтевой сустав всегда обгоняет кисть и головку ракетки. Волан, коснувшись струнной поверхности ракетки (закрытой стороной), длительно гладится, сопровождаясь вперед. Кисть при выполнении этой подачи пассивная.
2.	Набивание (жонглирование) волана	Жонглирование выполняется при подбрасывании открытой стороной ракетки. Необходимо положить волан на открытую сторону ракетки, подбросить его вверх и выполнить жонглирование также открытой стороной ракетки.

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

1. Игровые виды спорта

Бадминтон

Попаданий через сетку 0 1 2 3

Набиваний 0 1 2 3 4 5 6 7 8

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

Настольный теннис

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки (по три подачи в каждой). Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения
1.	Плоская подача мяча (без вращения)	Производится удар ладонной (открытой) стороной ракетки по мячу, находящемуся ниже сетки, причем мячу не придается никакого вращения. Задача «передать» его через сетку, мяч должен коснуться зоны стола за сеткой.

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

1. Игровые виды спорта

Настольный теннис

Попаданий
через сетку 0 1 2 3

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий.
Максимальный балл - 3.

ЗАДАНИЕ 2. Гимнастика

Из предложенных акробатических упражнений участник исследования должен выбрать любые четыре, составить из них акробатическую комбинацию и продемонстрировать ее.

Полный список упражнений:

1. Упор лежа
2. Кувырок вперед
3. Мост из положения лежа
4. Стойка на лопатках
5. Упор присев
6. Равновесие «Цапля»
7. Прыжок прогнувшись

Участнику исследования предоставляется 2-3 минуты для подготовки к выполнению задания, после чего он демонстрирует выполнение комплекса. При необходимости возможно самостоятельное проведение дополнительной разминки.

Эксперт делает отметки во всех соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

2. Гимнастика

Выбранные упражнения							
Упор лежа	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Кувырок вперед	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Мост из положения лежа	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Стойка на лопатках	<input type="checkbox"/>	выполнена	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Упор присев	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Равновесие «Цапля»	<input type="checkbox"/>	выполнено	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Прыжок прогнувшись	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Комбинация из 4-х элементов	<input type="checkbox"/>	выполнена	<input type="checkbox"/>	слитно	<input type="checkbox"/>	ритмично	<input type="checkbox"/>

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

Максимальный балл - 10

ЗАДАНИЕ 3. Техника выполнения упражнений комплекса ГТО (без сдачи нормативов)

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения	Ошибки выполнения, при которых выполнение упражнения не засчитывается
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю)	<p>Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.</p> <p>Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, участник выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Эксперт подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>Также, из исходного положения участник НИКО подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду.</p>	Нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду.</p>	Нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты волонтером к полу.</p> <p>Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.</p> <p>Упражнение выполняется с помощью волонтера, который удерживает участника ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения</p>	

	нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.	
--	---	--

ВАЖНО! В задании 3 не требуется выполнять максимальное количество повторов. Участник исследования должен продемонстрировать правильную технику выполнения упражнения. Допускается не более трех повторов одного полного цикла упражнения.

Эксперт делает отметки во всех соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

3. Техника выполнения упражнений из комплекса ГТО (без выполнения нормативов)

(заполните только поля, относящиеся к выбранному упражнению)

Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Исходное положение	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Техника выполнения упражнения	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Фиксация исходного положения	не выполнена	<input type="checkbox"/>	выполнена	<input type="checkbox"/>

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Техника выполнения упражнения	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Касание локтями бедер (коленей)	не выполнено	<input type="checkbox"/>	выполнено	<input type="checkbox"/>

Участник исследования не смог выполнить задание

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

ЗАДАНИЕ 4. ОФП (продемонстрировать два варианта выполнения упражнения)

№ п/п	Упражнение	Возможные варианты выполнения
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение «отжимания» при условии классической «широкой стойки рук»; - выполнение «отжимания» при условии «узкой стойки рук»; - выполнение «отжимания» при условии классической «широкой стойки рук» с изменением положения кистей (развернуты внутрь или наружу); - выполнение «отжимания» при условии уменьшения точки опоры ног, т.е. участник исследования выполняет «отжимание» при условии опоры на одну ногу (вторая отрывается от пола и удерживается «в воздухе» или ставится на носок на пятку опорной ноги).
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (упражнения на мышцы пресса)	<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом; - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом и подняты вверх; - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом — поочередное поднимание плеча по диагонали в противоположную сторону, отрывая лопатку от пола.
3.	Выпады	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение поочередных «выпадов» в сторону — шаг вправо, присесть, центр тяжести посередине, согнутое колено не выходит за линию стоп (т.е. находится четко над носком стопы), поясница прямая, таз выполняет движение, напоминающее приседание на стул; - выполнение поочередных «выпадов» назад (обратные выпады)— шаг назад с опорой на носок, присесть, согнутое колено опорной ноги не выходит за линию стоп (т.е. находится четко над носком стопы), оба колена согнуты под углом не менее 90°, поясница прямая.
	Равновесие стоя на одной ноге	<ul style="list-style-type: none"> - равновесие на одной ноге («Ласточка») - Шаг вперед, наклон корпуса вперед параллельно полу, равновесие на одной ноге, вторая нога прямая на одной линии с корпусом, руки в стороны); - равновесие на одной ноге («Цапля») - Шаг вперед, равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, спина прямая).

ВАЖНО! В задании 4 не требуется выполнять максимальное количество повторов. Участник должен продемонстрировать правильную технику выполнения упражнения. Допускается не более трех повторов одного полного цикла упражнения. Эксперт делает отметки во всех соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

4. ОФП (заполните только поля, относящиеся к выбранному упражнению)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
(отжимание)

Поднимание туловища из положения лежа на спине
(упражнения на мышцы пресса)

Выпады

Равновесие стоя на одной ноге

1-й вариант упражнения представлен	с техническими ошибками	<input type="checkbox"/>	без технических ошибок	<input type="checkbox"/>
2-й вариант упражнения представлен	с техническими ошибками	<input type="checkbox"/>	без технических ошибок	<input type="checkbox"/>

Участник исследования не смог показать ни одного варианта упражнения

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий.
Максимальный балл - 2.

Максимальный балл за выполнение всех заданий - 18.