

## **Обязательный зачет в 9-х классах**

### **Инструкция к выполнению задания**

Зачет по физической культуре для обучающихся 9 классов состоит из двух частей: практической и теоретической. Практическая и теоретическая части зачета сдаются по билетам. Каждый билет состоит из трех вопросов.

Первый вопрос - теоретический. Обучающийся должен показать знание определения понятий, составляющих содержание данного понятия, методов воспитания физических качеств, самоконтроля, самостоятельной организации физкультурной деятельности.

Второй вопрос - практический. Обучающиеся должны составить и показать комплексы упражнений, направленных на решение двигательных задач.

Третий вопрос - практический. Обучающиеся должны показать сформированность двигательных умений и навыков в гимнастике.

Максимально возможное количество баллов за задание - 15.

Оценивание видов испытаний:

15 - 13 баллов - «отлично»,

12 - 11 баллов - «хорошо»,

10 - 9 баллов - «удовлетворительно»,

8 и ниже баллов - «неудовлетворительно».

#### **Билет № 1**

1. Физическое качество «сила».
2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

#### **Билет № 2**

1. Физическое качество «выносливость».
2. Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

#### **Билет № 3**

1. Физическое качество «гибкость».
2. Использование средств общей физической подготовки для воспитания гибкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

#### **Билет № 4**

1. Развитие физического качества «ловкость».
2. Использование средств игровых видов спорта для воспитания ловкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

#### **Билет № 5**

1. Развитие физического качества «быстрота».

2. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 6

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 7

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 8

1. Здоровый образ жизни.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (показать комплекс упражнений).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 9

1. Здоровый образ жизни.
2. Выполнение тестов на координацию (челночный бег).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 10

1. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.
2. Малые формы организации двигательной активности.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 11

1. Основные правила оздоровительной тренировки.
2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 12

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.
2. Комплекс упражнений для формирования осанки.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 13

1. Основные правила организации самостоятельных занятий.
2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 14

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.
2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 15

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.
2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
«Отлично» («5»)	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
«Хорошо» («4»)	- обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.
«Удовлетворительно» («3»)	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
«Неудовлетворительно» («2»)	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.

Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

Оценка/балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
«Отлично» («5»)	- обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом

	требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.
«Хорошо» («4»)	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований)
«Удовлетворительно» («3»)	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя
«Неудовлетворительно» («2»)	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»

Критерии оценивания обучающихся по третьему вопросу:

Соответствие количества баллов, набранных обучающимися при выполнении гимнастики с элементами акробатики, с оценками:

10,0 - 8,0 баллов - «отлично» («5»);

7,9 - 6,9 баллов - «хорошо» («4»);

6,0 - 5,0 баллов - «удовлетворительно» («3»);

4,9 - и ниже баллов - «неудовлетворительно» («2»).

Приложение 1.1.

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»  
для обучающихся 9 класса

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

№, п/п	Содержание	Баллы
1	И. п. – основная стойка	
2	Шагом одной ногой, равновесие на правой (левой), руки в стороны	1
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держат)	1
4	Пережат вперед в сед углом (держат)	1
5	Из положения лежа на спине - «мост» (держат)	1
6	Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши)	0,5

7	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 <sup>0</sup>	1
8	Махом одной, толчком другой, переворот боком, приставить ногу	1
9	Махом одной, толчком другой переворот боком с поворотом на 90°	1
10	Приставляя ногу в положение «старт пловца»	0,5
11	Кувырок прыжком, поворот на 360 <sup>0</sup>	2

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка - 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- выполнение в другом положении или другим способом - 0,5 баллов - «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от 0,1 балла до 0,4 баллов:

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 балла;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 баллов;

- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 баллов.