

Обязательный зачет в 9-х классах

Инструкция к выполнению задания

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

Первый вопрос – теоретический. Обучающийся должен показать знание определения понятия, составляющих содержания 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.

Билет № 1

1. Физическое качество «сила».
2. Использование средств легкой атлетики для воспитания силы.

Билет №2

1. Физическое качество «сила».
2. Использование средств гимнастики для воспитания силы.

Билет №3

1. Физическое качество «выносливость».
2. Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.

Билет №4

1. Физическое качество «гибкость».
2. Использование средств гимнастики для воспитания гибкости.

Билет №5

1. Развитие физического качества «ловкость».
2. Использование средств видов спорта для воспитания ловкости.

Билет №6

1. Развитие физического качества «быстрота»

2. Использование средств легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр для воспитания быстроты.

Билет №7

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы).

Билет №8

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы).

Билет №9

1. Здоровый образ жизни.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня.

Билет №10

1. Здоровый образ жизни.
2. Оздоровительные технологии в режиме.

Билет №11

1. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.
2. Малые формы организации двигательной активности.

Билет №12

1. Основные правила оздоровительной тренировки.
2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.

Билет №13

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.
2. Комплекс упражнений для формирования осанки.

Билет №14

1. Основные правила оздоровительной тренировки.
2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.

Билет № 15

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.
2. Определение показателей физического состояния.

Билет № 16

1. Физическое развитие.
2. Определение и оценка показателей физического состояния.

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 физическую нагрузку в режиме 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»

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»

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 равновесие на правой (левой), руки в стороны,	1
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать),	1
4.	Перекат вперед в сед углом (держать),	1
5.	Из положения лежа на спине - «мост» (держать),	1
6.	Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши)	0,5
7.	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 ⁰ ,	1
8.	Махом одной толчком другой переворот боком, приставить ногу	1
9.	Махом одной толчком другой переворот боком с поворотом на 90 ⁰ ,	1
10.	Приставляя ногу положение «старт пловца»,	0,5
11.	Кувырок прыжком, поворот на 360 ⁰	2