

Рекомендации по организации и проведению регионального
обязательного зачета по предмету «Физическая культура» для обучающихся
9 классов общеобразовательных организаций области
в 2014-2015 учебном году

Для организации и проведения обязательного зачета по физической культуре приказом по образовательной организации назначается комиссия в составе: председатель комиссии – директор школы (или один из его заместителей); члены комиссии – учитель физической культуры, преподаватель ОБЖ, учитель биологии, врач (медицинская сестра).

Сдача обязательного зачета по физической культуре включается в общее расписание школьных экзаменов.

Перед проведением обязательного зачета проводится инструктаж по технике безопасности при выполнении практической части, что фиксируется в книге регистрации по технике безопасности.

Обязательный зачет по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

Зачет по практической части выявляет уровень физической культуры личности обучающегося на основе овладения им двигательными умениями и навыками по гимнастике, спортивным играм (волейболу, баскетболу), легкой атлетике, оздоровительной деятельностью (ПРИЛОЖЕНИЕ № 1). Сдача практической части осуществляется по билетам (приложение 1.1).

В целях сохранения здоровья детей перед началом практической части обязательно проводится осмотр обучающихся медицинским работником, результаты которого фиксируются в справке о допуске к зачету (ПРИЛОЖЕНИЕ № 2). Присутствие медицинского работника во время зачета является обязательным.

Теоретическая часть зачета соответствует образовательному стандарту в предметной области «Физическая культура» (ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.)

Обучающиеся, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах и имеющие спортивные разряды по видам спорта, от обязательного зачета не освобождаются. Теоретическая и практическая части зачета сдаются ими на общих основаниях.

Обучающиеся школ, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (подгруппа «А»), сдают обязательный зачет на общих основаниях.

Обучающимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (подгруппа «Б»), необходимо до проведения педсовета образовательной организации о допуске к обязательному зачету (до 1 апреля 2015 года) предоставить справки с указанием в обязательном порядке подгруппы для занятий физической культурой.

Обучающиеся СМГ подгруппы «Б» сдают теоретическую часть зачета и комплекс упражнений по заболеванию.

Сдача обучающимися только теоретической части зачета не допускается.

При наличии освобождения от уроков физической культуры на год - обучающийся не допускается до сдачи зачета как не прошедший курс обучения по предмету «Физическая культура».

Результаты сдачи зачета заносят в соответствующие протоколы. В протоколах фиксируются результаты сдачи зачета по практической части и его отметка, а в сводный протокол - результаты сдачи теоретической части зачета, итоговая отметка по выполнению практических заданий и отметка за год. Общая отметка выставляется как среднее арифметическое.

При выставлении итоговой отметки учителю физической культуры предоставляется право основного голоса (с учетом положительной динамики уровня физической подготовленности, сформированности у обучающегося потребности и мотивации к занятиям физической культурой).

Приложение № 1

Билеты для практической части

Билет № 1

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
3. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Билет № 2

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с медицинболами (набивными мячами).

Билет № 3

1. Легкая атлетика: метание мяча с укороченного разбега.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.

Билет № 4

1. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту.
2. Волейбол: Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.
3. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Билет № 5

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: 6 - минутный бег.
3. Комплекс упражнений на расслабление.

Билет № 6

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.
2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания»
3. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.

Билет № 7

1. Баскетбол.
2. Волейбол: Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки
3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Билет № 8

1. Легкая атлетика: метания, прыжки в длину.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений физкультпаузы.

Билет № 9

1. Гимнастика: опорный прыжок.
2. Легкая атлетика: 6-минутный бег
3. Комплекс упражнений на расслабление.

Билет № 10

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу
2. Легкая атлетика: 6 – минутный бег.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Билет № 11

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжки в высоту.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

Билет № 12

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
3. Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

Билет № 13

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики на основе базовых шагов.

Билет № 14

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
3. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).

Билет № 15

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
3. Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.

Билет № 16

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.
2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Билет № 17

1. Легкая атлетика: метание мяча с укороченного разбега.
2. Волейбол: нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.
3. Комплекс обще развивающих упражнений со скакалкой.

Билет № 18

1. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту.
2. Гимнастика: акробатика
3. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Билет № 19

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: 6 - минутный бег.
3. Комплекс упражнений на расслабление.

Билет № 20

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.
2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания»
3. Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

Билет № 21

1. Баскетбол.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Билет № 22

1. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений физкультпаузы.

Билет № 23

1. Гимнастика: опорный прыжок.
2. Легкая атлетика: 6-минутный бег
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Билет № 24

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу
2. Легкая атлетика: 6 – минутный бег.
3. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Билет № 25

1. Баскетбол.
2. Легкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивания»
3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Билет № 26

1. Гимнастика: акробатика.

2. Легкая атлетика: метание малого мяча с укороченного разбега.
3. Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

Билет № 27

1. Волейбол: прием - передача двумя сверху и снизу.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики на основе базовых шагов.

Билет № 28

1. Баскетбол.
2. Гимнастика: опорный прыжок.
3. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).

Билет № 29

1. Баскетбол.
2. Гимнастика: акробатика.
3. Партерная гимнастика (блок из 6- 8 упражнений).

Билет № 30

1. Гимнастика: акробатика.
2. Легкая атлетика: 6 - минутный бег.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Примечание: При выполнении комплексов упражнений оценивается методика построения комплекса, техника выполнения, сочетание выполнения упражнений с дыханием.

Приложение № 2

Содержание заданий по разделам программы.

Задания по разделу «Баскетбол»

Испытуемый находится за лицевой линией слева от щита лицом к средней линии, мяч в руках.

По команде, с ведением мяча правой рукой (в среднем темпе) «пересекает» среднюю линию и в передовой зоне выполняет передачу двумя от груди игроку, стоящему на линии штрафного броска. С ускорением справа, в направлении к щиту, получает обратную передачу (находясь в ограниченной зоне) с остановкой прыжком и выполняет бросок одной рукой от головы.

После броска испытуемый осуществляет подбор мяча, ведет мяч правой рукой, в направлении к стойкам. Осуществляет обводку 5 стоек (в направлении к противоположному щиту). Затем производит бросок в движении с двух шагов из-под кольца одной рукой от головы. Упражнение считается законченным при касании мячом земли.

Оценивание выполнения технических элементов:

Передача двумя от груди:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения передачи (допускается небольшая неточность исполнения).

«Хорошо» - отсутствует конечное положение рук после выполнения передачи (руки выпрямлены в локтевом суставе, направлены вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе тыльной стороной ладони вовнутрь).

«Удовлетворительно» - локти разведены в стороны, мяч после выполнения замаха прижат к груди, отсутствует конечное положение рук после выполнения передачи, руки опущены вниз.

Остановка прыжком:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения остановки.

«Хорошо» - одновременное приземление на обе ноги в момент выполнения остановки.

«Удовлетворительно» - отрыв или сдвиг одной ноги от опоры после остановки (движение вперед по инерции).

«Неудовлетворительно» - прыжок выполнен после ловли мяча (прыжок с мячом), одновременное приземление на обе ноги в момент выполнения остановки, отрыв или сдвиг одной ноги от опоры после выполнения остановки (движение вперед по инерции).

Ведение мяча:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения (допускается небольшая неуверенность в момент выполнения техники ведения).

«Хорошо» - рука, осуществляющая ведение, согнута (отсутствует сопровождение мяча вверх-вниз).

«Удовлетворительно» - во время выполнения движения игроком мяч «отстает» от него (удар мяча в пол осуществляется сбоку от игрока), хлопки по мячу кистью.

«Неудовлетворительно» - во время выполнения движения игрока мяч «отстает» от него, хлопки по мячу кистью, рука, осуществляющая ведение мяча, находится в согнутом положении (не сопровождает мяч вниз), движение игрока осуществляется на выпрямленных в коленях ногах.

Бросок одной рукой от головы с места:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения броска (допускается небольшая неточность выполнения).

«Хорошо» - локоть бросковой руки отведен в сторону, мяч в момент прицеливания закрывает обзор.

«Удовлетворительно» - отсутствует конечное положение руки после выполнения броска (рука выпрямлена в локте, направлена вверх-вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе вниз), рука опущена вниз.

«Неудовлетворительно» - локоть бросковой руки отведен в сторону, мяч в момент прицеливания закрывает обзор, отсутствует конечное положение руки после выполнения броска (рука выпрямлена в локтевом суставе, направлена вверх-вперед, кисть согнута в лучезапястном суставе вниз), рука опущена вниз, бросок выполняется на выпрямленных ногах.

Бросок в движении с двух шагов:

«Отлично» - нет замечаний по технике выполнения.

«Хорошо» - бросок выполняется после одного шага.

«Удовлетворительно» - последовательность выполнения шагов не соответствует технике (если бросковая правая рука, то выполняем шаг правой, затем шаг левой, если выполнено наоборот – ошибка).

«Неудовлетворительно» - перед выполнением броска игрок выполняет пробежку или остановку.

Задания по разделу «Легкая атлетика»

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:

Обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. С 12-14 беговых шагов (средний разбег) обучающийся выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Дается три попытки.

Оценивается каждая попытка. Из трех отметок в зачет идет среднеарифметическая отметка. При одинаковых отметках в зачет идет эта отметка. Например: 5; 4; 3; 5; 3; 3.

«Отлично» - обучающийся уверенно выполняет разбег с 12 или 14 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы, скорость набирается плавно к месту отталкивания. Движение рук согласовано с движением ног, отталкивание выполняется вперед-вверх. В фазе полета двигательные действия обучающегося обеспечивают равновесие тела и далекое «выбрасывание» ног при приземлении. Приземление на согнутые ноги на гимнастические маты.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Несогласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднимание рук при отталкивании. Маховое движение выполняется скованно, закреплено.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег: шаги либо растягивает, либо укорачивает; несогласованно работают руки и ноги, выполняет бег с пятки. Отталкивание производит под очень низким углом. Приземляется на выпрямленные ноги.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 12-14 беговых шагов.

Прыжок в высоту «способом перешагивания»:

Обучающийся самостоятельно измеряет разбег. С 7-9 шагов разбега выполняет прыжок в высоту способом «перешагивание» преодолевая планку (резиновый жгут), установленную на высоте 100 см.- девушки, 110 см.- юноши. Дается 3 попытки.

Оценивается каждая попытка. Из трех отметок в зачет идет среднеарифметическая отметка. При одинаковых отметках в зачет идет эта отметка. Например: 5; 4; 3; 5; 3; 3.

«Отлично» - обучающийся уверенно выполняет разбег с 7-9 беговых шагов под углом 30-45 градусов к планке, с постоянным ускорением к месту отталкивания. Отталкивание выполняется на расстоянии 70 см от места проекции планки. Ближе к стойке со стороны разбега, в сочетании с маховым движением рук и маховой ноги. обучающийся при переходе через планку правильно выполняет уход от планки за счет поворота вовнутрь стопы маховой ноги и плеч в сторону планки. Приземление на маховую ногу, лицом к планке.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Несогласованные действия в отталкивании. Нет высокого взлета вверх в прыжке.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Скорость разбега замедляется, производится прыжок с места. В разбеге выполняет большой наклон туловища вперед или «отвал» плеч назад. Несогласованное действие толчковой и маховой ног, движений рук. Обучающийся не выполняет «уход» от планки, приземляется спиной к планке.

«Неудовлетворительно» - обучающийся допускает грубые ошибки. Не может выполнить разбег в сочетании с отталкиванием. Отталкивается двумя ногами. Сбивает планку руками, маховой или толчковой ногами.

Метание теннисного мяча с укороченного разбега в стену с расстояния 6 м.

Отмерить 10 м. от стены. Мелом прочертить линию, поставить ограничения (фишки) по ширине коридора для метания – 10 м. Обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. Предварительная часть разбега укороченная (можно выполнить подбежку). Заключительная часть разбега состоит из 4-х бросковых шагов. Бросок выполнять в полную силу так, чтобы мяч после отскока летел как можно дальше. Дается три попытки.

Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет среднеарифметическая отметка. При одинаковых отметках в зачет идет эта отметка. Например: 5; 4; 3; 5; 3; 3.

«Отлично» - обучающийся уверенно выполняет все части разбега с постепенным ускорением к месту выброса снаряда. В предварительной части разбега мяч несет над головой. В заключительной части выполняет отведение мяча на два шага, один скрестный шаг, приходит в положение финального усилия в упор на левую (правую) ногу. При броске мяч несет над плечом. Левая рука помогает сохранить закрытое положение метателя. После выброса снаряда обучающийся выполняет остановку – торможение до линии выброса мяча перескоком левой на правую ногу. Отскок от стены ближе к линии выброса снаряда.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками: напряженное держание мяча, закрепощенность всей метающей руки. Ранний поворот оси плеч при захвате снаряда. Раннее движение туловищем вперед.

«Удовлетворительно» - обучающийся не набирает скорость в разбеге, в связи с чем, подбегая, останавливается и метает мяч с места. Снаряд несет сбоку. Нет активного продвижения метателя на скрестном шаге. Метание мяча начинается раньше, чем ставится левая нога в финале (в одноопорном положении).

«Неудовлетворительно» - обучающийся выполняет метание с грубыми ошибками. Не может выполнить все части разбега. Несогласованная работа рук и ног. Метание мяча в безопорном положении.

6- минутный бег (оценка общей выносливости).

Выполняется в закрытых помещениях, на спортивных площадках, стадионах. Бегут группой 5-10 человек. По прошествии каждой минуты участникам сообщается информация о количестве прошедших и оставшихся минут.

«Отлично» - обучающийся бежит в среднем темпе, добегают до финиша без перехода на ходьбу.

«Хорошо» - обучающийся переходит на кратковременную ходьбу (до 10 сек.) после истечения 3 минут.

«Удовлетворительно» - обучающийся переходит на кратковременную ходьбу после каждой минуты бега.

«Неудовлетворительно» - обучающийся останавливается через каждые 30 сек. или не добегает до конца положенного времени.

Задания по разделу «Волейбол»

Прием - передача двумя руками сверху над собой:

Тест выполняется в центральном круге баскетбольной площадки. Обучающийся выполняет 10 передач двумя руками сверху над собой не ниже 1,5 -2 м, не выходя из круга. Дается одна попытка.

Отметка выставляется сразу по окончании теста.

«Отлично» - обучающийся выполняет 10 передач двумя руками над собой с высокой амплитудой, не выходя из круга, без остановок и без потери мяча, передвигается в стойке волейболиста.

«Хорошо» - обучающийся выполняет 8 передач двумя руками над собой, не выходя из круга, без остановок, без потери мяча, с незначительными ошибками: не до конца выпрямлены руки в локтевых суставах, передача не заканчивается кистью, лишние движения руками.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет 5 передач двумя руками над собой, не выходя из круга, с большим количеством ошибок: не работают ноги (передача осуществляется на выпрямленных в коленях ногах), локти опущены, передачи низкие, руки полностью не выпрямляются в локтях.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить 5 передач двумя руками над собой в кругу; постоянно роняет мяч.

Прием мяча снизу двумя руками.

обучающийся набрасывает себе мяч, осуществляет прием мяча снизу двумя руками и передачу в стену 10 раз без остановки и без потери мяча. Дается одна попытка.

Отметка выставляется сразу по окончании теста.

«Отлично» - обучающийся выполняет 10 приемов и передач мяча снизу двумя руками в стену без остановки и без потери мяча, передвигается в стойке волейболиста.

«Хорошо» - обучающийся выполняет 8 передач без остановок, без потери мяча с незначительными ошибками: прием мяча на кулачки.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет 5 приемов и передач с большим количеством ошибок: не работают ноги (передвижения на выпрямленных ногах), руки согнуты в локтевых суставах, высоко поднимаются.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить 5 приемов и передач снизу двумя руками. Постоянно теряет мяч.

Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.

Учащийся выполняет три подачи мяча в заданные части площадки по зонам 1, 6, 5, предварительно размеченных мелом. подача производится в зону, указываемую подающим. На каждую подачу дается одна попытка.

Отметка выставляется после выполнения трех подач.

«Отлично» - обучающийся точно выполняет три нижние подачи в заявленные зоны.

«Хорошо» - обучающийся точно выполняет две нижние прямые подачи в заявленные зоны с незначительными ошибками: высоко подбрасывает мяч, высоко поднимает руку, замах рукой выполняет в сторону.

«Удовлетворительно» - обучающийся точно выполняет одну нижнюю прямую подачу в заявленную зону с большим количеством ошибок; рука сгибается в локтевом суставе, ноги выпрямлены.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить нижнюю прямую подачу в заявленную зону, мяч не перелетает через сетку, не попадает в площадку.

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»

Опорный прыжок.

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

Мальчики. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину, $h = 115$ см.

Девочки. Опорный прыжок боком через коня в ширину, $h = 110$ см., возможен козел (смотреть – ноги выше воображаемой горизонтальной линии)

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Оценивание происходит по 10-ти бальной системе. Максимально возможная оценка - 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, 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:

- наскок на мост вне зоны отталкивания – 0,5 баллов;
- толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) – 0,5-0,7 баллов;
- отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 -1,5 баллов;
- положение туловища над снарядом – 0,7 – 1,0 баллов;
- постановка и толчок руками – 0,5 баллов – «невыполнение»;
- падение в приземлении – 0,7 баллов – «невыполнение».

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

- не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 баллов;
- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 – 0,3 баллов;
- согнуты ноги – 0,3 – 0,4 баллов;
- ошибка приземления - 0,1 – 0,4 баллов.

Исходя из конечной оценки, выставляется отметка:

10,0 – 8,0 баллов – **«отлично»**;

7,9 – 6,9 баллов – **«хорошо»**;

6,0 - 5,0 баллов – «удовлетворительно»;
4,9- и ниже баллов – «неудовлетворительно».

Акробатика.

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

Мальчики:

И.п. – о.с.	
- стойка на носках руки вверх – в стороны	0,5
- полуприсед с наклоном вперед, руки в стороны - назад («старт пловца»)	0,5
- кувырок вперед в упор присев	2,0
- силой стойка на голове и руках (держат)	2,0
- опуститься в упор стоя согнувшись	1,5
- присед, руки назад	0,5
- длинный кувырок вперед в упор присев	2,0
- прыжок вверх с поворотом кругом	1,0

Девочки:

И.п. – о.с.	
- стойка на носках, руки в стороны	0,5
- шаг правой (левой), равновесие на одной, руки в стороны (держат)	1,0
- встать, руки вверх, выпад левой (правой), руки в стороны,	1,0
- кувырок вперед в упор присев	2,0
- перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держат)	2,0
- перекат в сед с наклоном вперед	1,0
- кувырок назад	2,0
- прыжок, прогнувшись, руки вверх - в стороны стойка	0,5

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Оценивание происходит по 10-ти бальной системе. 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»;
- выполнение в неопределенном положении – «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;

Исходя из конечной оценки, выставляется отметка:

10,0 – 8,0 баллов – «отлично»;
7,9 – 6,9 баллов – «хорошо»;
6,0 - 5,0 баллов – «удовлетворительно»;
4,9- и ниже баллов – «неудовлетворительно».
Приложение № 3

Теоретический блок
«Основы знаний о физической культуре»

Отметка «5» выставляется за 80-100 % правильных ответов.

Отметка «4» - 60-79 % правильных ответов

Отметка «3»- 40-59 % правильных ответов.

Отметка «2» - 39% и ниже.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной школы по образовательной области «Физическая культура».

1. Порядок выполнения задания

1.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

1.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

1.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

1.4. Нарушение п. 1.3. штрафуеться снижением отметки на 1 балл за каждое замечание.

2. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной школы по образовательной области «Физическая культура».

Рекомендации по организации и проведению обязательного зачета по предмету «Физическая культура» для обучающихся 4 и 10 классов общеобразовательных организаций области в 2014-2015 учебном году

Обязательный зачет по предмету «Физическая культура» проводится в общеобразовательных организациях в 4-х и 10-х классах.

Для организации и проведения обязательного зачета по физической культуре приказом по образовательной организации назначается комиссия в составе: председатель комиссии – директор школы (или один из его заместителей); члены комиссии – учитель физической культуры, преподаватель ОБЖ, учитель биологии, врач (медицинская сестра).

Сдача обязательного зачета по физической культуре включается в общее расписание школьных экзаменов.

Перед проведением обязательного зачета проводится инструктаж по технике безопасности при выполнении практической части, что фиксируется в книге регистрации по технике безопасности.

В программе зачета:

- для обучающихся 4-х классов: определение технической подготовленности: по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике с основами акробатики.

- для обучающихся 10-х классов (юноши и девушки): выполнение групповых вольных упражнений, акробатических прыжков, комплекса упражнений из предложенных упражнений, составленного обучающимися, с теоретическим обоснованием методики составления комплекса упражнений.

По итогам выполнения заданий выставляются отметки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Для обучающихся 4-х, 10-х классов выставляется отметка «4» и «5» за год, если обучающийся получает за обязательный зачет оценки «отлично» и «хорошо» и имеет уровень физической подготовленности не ниже «среднего».

Выставление отметки по обязательному зачету в 4-х классах.

Обучающийся должен набрать за все виды технической подготовки (по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике с основами акробатики):

23 – 25 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – **«отлично»**,

18 – 22 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – **«хорошо»**,

15 – 17 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – **«удовлетворительно»**,

12 и ниже баллов + «ниже среднего» уровень физической подготовленности – **«неудовлетворительно»**.

Программа обязательного зачёта в 4 классах.

Определение технической подготовленности по легкой атлетике обучающихся 4-х классов общеобразовательных организаций.

Тест 1. «Комбинированное выполнение специально-беговых упражнений».

Назначение: оценка освоения навыков бега.

Оборудование: 4 фишки; свисток.

Процедура: тест выполняется на волейбольной площадке, по углам которой расположены 4 фишки. По сигналу обучающийся выполняет бег с высоким подниманием бедра от первой фишки до второй (15-16 метров); от второй фишки до третьей бег с захлестыванием голени назад (9-10 м); от третьей до четвертой фишки прыжки в шаге (16-18м); от четвертой до пятой фишки бег приставными прыжками: 3 - правым боком, поворот 3- левым боком (9-10 м).

Дается одна попытка.

Отметка выставляется по окончании задания.

«Отлично» - обучающийся выполняет задание на передней части стопы. При беге с высоким подниманием бедра, прыжках в шаге опорная нога выпрямлена в коленном суставе; маховая нога согнута, бедро параллельно опоре. При беге с захлестыванием голени опорная нога выпрямлена, маховая – активно сгибается, пятка двигается под ягодицу, подошва ноги – вверх. При передвижении правым и левым боком прыжки примерно одной длины с активным отталкиванием вверх-вперед. Во всех упражнениях руки согнуты в локтевых суставах. В беге с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжках в шаге руки двигаются как при беге – в передне-заднем направлении в перекрестной координации. В беге приставными прыжками руки двигаются «на взлет», вперед-вверх одновременно с отталкиванием. Положение туловища составляет беговой наклон 85 градусов.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Нарушается ритм движения. При прыжках в шаге носок оттянут, не «взят на себя». Руки немного согнуты. Незначительное отклонение туловища, недостаточная работа рук в переднее - заднем направлении (работа поперек туловища).

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не во всех упражнениях удерживается на передней части стопы. В беге с высоким подниманием бедра, в прыжках в шаге опорная нога полностью не выпрямляется. В беге с захлестыванием голени не до конца сгибает маховую в коленном суставе. Руки в упражнениях почти выпрямлены или согнуты, но прижаты к туловищу. Положение туловища с большим отклонением от вертикали.

«Неудовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с грубыми ошибками: передвигается с пяток, опорную ногу не выпрямляет в коленном суставе. Упражнение выполняется на согнутых ногах. Движение рук и ног не согласовано. Положение туловища отклонено сильно назад или наклонено сильно вперед. В беге с высоким подниманием бедра, прыжках в

шаге бедро маховой ноги не удерживается в параллельном опоре положении. В беге с захлестыванием голени маховая нога мало сгибается в коленном суставе. Руки выпрямлены. Положение головы неестественное: либо очень низко опущен подбородок – ученик смотрит вниз, либо очень высоко поднят – голова наклонена назад.

Тест 2. (выполняется один из предложенных вариантов)

Вариант 1. «Прыжок в высоту с прямого разбега».

Назначение: оценка освоения навыков прыжков в высоту.

Оборудование: 3 гимнастических мата; 2 стойки; резиновый жгут.

Процедура: обучающийся самостоятельно измеряет разбег. С 3-5 шагов прямолинейного разбега обучающийся выполняет прыжок в высоту толчком одной ноги с преодолением планки (резинового жгута), установленной на высоте 60 см. Дается 3 попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя.

«Отлично» - обучающийся уверенно выполняет разбег с 3 или 5 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы. Движение рук согласованно с движением ног, отталкивание выполняется вверх. Переход через планку - движением ног, отталкивание выполняется вверх. Переход через планку – согнув ноги, приземление на слегка согнутые ноги на гимнастические маты.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Несогласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднимание рук. Маховое движение выполняется скованно, закрепощено.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег в 3-5 беговых шага: шаги либо растягивает, либо укорачивает. Несогласованно работают руки и ноги, бег с пятки. Отталкивание производит вперед, а не вверх. Приземляется на выпрямленные ноги.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить прыжок в высоту с 3-5 шагов прямолинейного разбега.

Вариант 2. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Назначение: оценка освоения навыков прыжков в длину с разбега.

Оборудование: 3 гимнастических мата;

Процедура: обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. С 6-8 беговых шагов (средний разбег) обучающийся выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя.

«Отлично» - обучающийся уверенно выполняет разбег с 6 или 8 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы, скорость набирается плавно к месту отталкивания. Движение рук согласованно с движением ног, Отталкивание выполняется вперед-вверх. В фазе полета

двигательные действия обучающегося обеспечивают равновесие тела и далекое «выбрасывание» ног при приземлении.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Не согласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднимание рук при отталкивании. Маховое движение выполняется скованно, закрепощено.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег с 6-8 беговых шагов: шаги либо растягивает, либо укорачивает; не согласованно работают руки и ноги, выполняет бег с пятки. Отталкивание производит под очень низким углом. Приземляется на выпрямленные ноги.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6-8 беговых шагов.

Тест 3. «Метание теннисного мяча с места в стену, из положения стоя боком в направлении метания с расстояния 6 м».

Назначение: оценка овладения навыками метания малого мяча.

Оборудование: теннисные мячи – 3 штуки, фишки – 2 штуки, мел.

Процедура: отмерить 6 м от стены. Мелом прочертить линию, поставить ограничения (фишки) по ширине для метания – 10 м. Из и.п. – стоя боком в направлении метания выполнить бросок теннисного мяча в стену. Бросок выполнять в полную силу так, чтобы мяч после отскока летел как можно дальше. Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя. При одинаковых отметках в зачет идет эта отметка. Например: 5; 4; 3; 5; 3; 3.

«Отлично» - обучающийся правильно выполняет исходное положение, оставляя себе место до линии для остановки после броска. Движение начинается с ног, последовательно включаются все звенья тела, заканчивается броском метаемой руки. Обучающийся активно выполняет положение «захвата снаряда», метаемая рука двигается над плечом. Левая рука находится перед грудью, в согнутом положении, бросок заканчивается мощным движением – «рывком» - о чем свидетельствует хороший отскок от стены (примерно в линию, где стоит обучающийся, и дальше). Обучающийся после броска не наступает на линию выброса снаряда.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками: напряженное держание мяча, закрепощенность метаемой руки; ранний поворот оси плеч при захвате снаряда, раннее движение туловищем вперед.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет бросок сбоку из-за раннего движения метаемой руки. Бросок выполняется только одной рукой. Обучающийся не умеет разгонять снаряд, прикладывая к нему силу, что отражается в слабом отскоке. Левая рука не участвует в процессе метания.

«Неудовлетворительно» - обучающийся наступает или заступает за линию выброса снаряда во время или после броска. Принимает и.п. – стоя на выпрямленных ногах, метаемую руку не выпрямляет или очень низко

опускает. Не может выполнить положение «захвата» снаряда. Мяч не долетает до стены.

Тест 4. Диагностика технической подготовленности обучающихся 4-х классов по спортивным играм (баскетбол).

Общие требования к оценке технической подготовленности школьников.

Оборудование: упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, мяч баскетбольный, фишки - ориентиры.

Выполнение и содержание тестового упражнения («владение мячом»).

Испытуемый находится за лицевой линией с мячом в руках (с левой стороны от щита) лицом к средней линии.

В беге выполняет ведение мяча правой рукой по прямой до средней линии. Выполнив остановку, продолжает ведение шагом правой рукой до игрока № 1 (на штрафной линии). Находясь на расстоянии 2-х метров от него, передает мяч, ускоряется, получает обратную передачу, останавливается в ограниченной зоне с правой стороны от щита, выполняют удар в щит, ловит мяч и с ведением правой рукой движется к фишкам (5 штук, расположенных на одной линии вдоль боковой на расстоянии 2 м друг от друга) и, выполняя «змейку», обводит фишки то левой, то правой рукой. Двигаясь по прямой с ведением правой рукой, пересекает лицевую линию. Упражнение считается законченным.

Отметка выполнения технических элементов владения мячом :

Ведение мяча:

«Отлично» - нет потери мяча

«Хорошо» - мяч поднимается до уровня груди и выше.

«Удовлетворительно» - «хлопанье» по мячу кистью, мяч постоянно отстает от игрока (в движении).

«Неудовлетворительно» - мяч поднимается до уровня груди и выше, кистью хлопанье по мячу, мяч постоянно отстает от игрока (в движении), постоянно взгляд на мяч.

Передача двумя руками:

«Отлично» - нет потери мяча и замечаний, указанных ниже,

«Хорошо» - отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча),

«Удовлетворительно» - передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча.

«Неудовлетворительно» - передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча – отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча) мяч летит неточно (с большим отклонением от игрока, получающего мяч).

Ловля мяча:

«Отлично» - нет потери мяча.

«Хорошо» - руки не вытянуты навстречу мячу.

«Удовлетворительно» - руки вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется об грудь (кисти мяча не касаются, ловит мяч предплечьем – как вратарь).

«Неудовлетворительно» - руки не вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется о грудь, потеря мяча.

Тест 5. Организация и методика диагностики технической подготовленности по гимнастике с основами акробатики.

Опорный прыжок:

Содержание теста: опорный прыжок через козла в ширину, $h = 100$ см (мальчики и девочки).

Вскок в упор стоя на коленях, взмахом руками соскок прогнувшись.

Основы судейства тестового упражнения:

-конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка – 10 баллов;

-за выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

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

- наскок на мост в не толчковую зону – 0,5 б.;

-толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) – 0,5-0,7 б.;

- отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 - 1,5 б.;

- положение туловища над снарядом - 0,7 – 1,0 б.;

- постановка и толчок руками – 0,5 б. – «невыполнение»;

- падение в приземлении – 0,7 б. – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 б. до 0,4 б.

- не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 б.;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 б.;

- согнуты ноги – 0,3 - 0,4 б.;

- ошибки приземления – 0,1 - 0,4 б.;

Акробатика, 4 класс (мальчики и девочки):

И.п. – о.с.

- стойка на носках, руки вверх – в стороны -0,5

- упор присев – кувырок назад в упор присев -0,2

- перекатом назад стойка на лопатках (держать) -3,0

- перекат вперед в упор присев -2,0

- кувырок вперед в упор присев -2,0

-прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны -0,5

Основы судейства тестового упражнения. Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Оценивание происходит по 10-ти бальной системе. Максимально возможная оценка – 10 баллов. За

невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

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

- выполнение в другом положении или другим способом – 0,5 б. – «невыполнение»;

- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) – 0,1 – 0,2 б.

- не оттянуты носки – 0,1 – 0,2 б.;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 – 0,3 б.;

- согнуты ноги – 0,3 – 0,4 б.;

Баллы, полученные в опорном прыжке и акробатике суммируются и выставляется отметка:

20,0 – 16,0 баллов – «отлично»;

15,9 – 12,0 баллов – «хорошо»;

11,9 - 10,0 баллов – «удовлетворительно»;

Ниже 10 баллов – «неудовлетворительно».

Программа обязательного зачёта в 10 классах.

Выставление отметки обязательного зачета в 10-х классах.

Обучающийся должен набрать за все виды технической подготовки (по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике с основами акробатики):

19 – 20 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – «отлично»,

15 – 18 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – «хорошо»,

11 – 14 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – «удовлетворительно»,

10 и ниже баллов + «ниже среднего» уровень физической подготовленности – «неудовлетворительно».

Программа обязательного зачёта для обучающихся 10-х классов

Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка.

I.

1 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;

2 – полуприсед, правую руку в сторону, левую руку вперед;

3 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;

4 - полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;

5 – встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в сторону, левую руку на пояс;

6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 – наклон вправо, левую руку вверх;

8 – выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

1 – правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

2 – равновесие на левой (правой);

3-4 – держать;

5 – выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

6 – шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью;

7 – одновременный поворот на 360° , сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;

8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);

2 – поворот туловища налево;

3 – наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноименных стоп);

4 – выпрямиться, руки перед грудью;

5 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

6 – выпад вправо, руки вверх;

7 – дугою внутрь, правую руку в сторону;

8 – дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

1 – выпад влево, дугою к низу правую руку влево и

2 – наклон вправо, руки вверх;

3 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;

4 – приставить правую;

5 – правую назад, руки вверх и

6 – приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)

7 – прыжок вверх прогибаясь;

«и» - доскок;

8 – встать, руки вверх.

V.

1 – упор присев на правой, левую в сторону на носок;

2 – прыжком сменить положение ног;

3 – поворот направо в сед согнув левую;

4 – сед согнув ноги;

5 – сед углом;

6 – руки в стороны;

7-8 – держать;

VI.

1 – сед, руки вверх;

2 – наклон вперед;

3-4 – держать;

5 – лечь на спину, руки вверх;

6 – поворот направо кругом в положение лежа прогнувшись, руки в стороны;

7 – упор лежа на согнутых руках;

8 – выпрямить руки, прогнуться.

VII.

- 1 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 2 – упор стоя на прямом колене, мах левой назад;
- 3 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 4 – упор стоя на левом колене, мах правой назад;
- 5 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 6 - толчком, упор присев
- 7- выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;
- 8 – выпрямиться, руки вверх.

VIII.

- 1 – сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;
- 2 – приставляя правую, руки вверх;
- 3 – тоже к левой ноге;
- 4 – приставляя левую, руки в сторону;
- 5 – мах правой в сторону, руки в сторону;
- 6 – приставить правую, руки вверх;
- 7 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя левую, руки вверх – наружу.

Выполнение комбинации каждым обучающимся оценивается из 10 баллов.

Тест 2. Акробатические прыжки.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – два кувырка вперед – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Второе упражнение: два переворота в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

Тест 1. Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка

I.

- 1 – встать на носки, руки назад;
- 2 – дугами книзу, руки вперед;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – руки вверх;
- 5 – дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 6 – дугою внутрь, левую руку в сторону;
- 7 – дугами книзу руки вверх-наружу;
- 8 – отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

- 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону;
- 2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону;
- 4 – приставляя левую, руки на пояс;

- 5 – правую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад вправо, руки на пояс;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя правую, упор присев.

III.

- 1 – встать, руки вверх;
- 2 – правую в сторону на носок, руки к плечам;
- 3 – наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;
- 4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;
- 5 – круг руками влево;
- 6 – сгибая правую, наклон влево;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону, «и» - приставляя правую, руки вниз;

8-руки вверх.

IV.

- 1 – левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;
- 2 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 3 – упор стоя согнувшись;
- 4 – прыжком упор присев;
- 5 – перекаат назад в стойку на лопатках;
- 6-7 – держать;
- 8 – перекаат вперёд в упор присев.

V.

- 1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на правой;
- 3-4 – держать;
- 5 – выпрямиться, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 – одноимённый поворот на 360^0 на носке, левую назад, руки в стороны;
- 8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI.

- 1 – прыжком упор присев;
- 2 – упор лёжа;
- 3 – поворот направо кругом упор лёжа сзади;
- 4 – сед;
- 5 – сед углом;
- 6 – руки в стороны;
- 7-8 – держать.

VII.

- 1 – поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;
- 2 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 3 – перекаат согнувшись вправо ноги врозь;
- 4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 5 – перекаат согнувшись влево ноги врозь;
- 6 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок;
- 7 – упор присев;
- 8 – встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

- 1 – мах правой в сторону, руки в стороны;
- 2 – приставить правую, руки вверх;
- 3 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 4 – приставлять левую, руки вверх;
- 5 – наклон вперёд;
- 6 – упор присев;
- 7 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь «и» - доскок;
- 8 – встать, руки вверх-наружу.

Выполнение комбинации каждым обучающимся оценивается из 10 баллов.

Тест 2. Акробатические прыжки, юноши.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360° - два кувырка вперёд – прыжок вверх, ноги в стороны.

Второе упражнение: два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180°

Прыжки оцениваются из 6 баллов.

Тест 3. Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, учащийся самостоятельно составляет комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) и показывает его. Масса гантелей не должна превышать 5-ти кг.

I. Мышцы груди.

1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).
2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

II. Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.
2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.
2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.
3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

IV. Мышцы спины.

1. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.
2. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

V. Грудные мышцы.

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.
2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.
3. Жим тяжёлых гантелей.

VI. Мышцы живота.

1. Подъём туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой.
2. Подъём ног из положения лежа.

VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.
2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.
2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу.

X. Упражнения на растяжку.

Комплекс упражнений оценивается из 10 баллов.

До начала выполнения комплексов упражнений или после обучающийся теоретически обосновывает методику составления и выполнения комплекса.

Ответ оценивается с позиции профессиональной компетентности учителя по пятибалльной шкале.

Оценивание Теста 1.

Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые участками.

1. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных движений	До 0,2 балла каждый раз
2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	До 0,2 балла каждый раз
3. Явное невыполнение элемента (движения)	0,4 балла за каждое
4. Явно выраженная потеря равновесия (падение)	0,4 балла с каждого участника

Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

мелкие	0,1 балла
средние	0,2 балла
грубые	0,4 балла

Оценка исполнения.

А. Сбавки нарушение композиционной целостности упражнения.

1. Несогласованность движений с темпом - ритмом музыкального сопровождения	До 0,2 балла за каждый эпизод
2. Несогласованное выполнение движений гимнастики	До 0,2 балла за каждый эпизод

В. Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые отдельными участками.

1. Недостаточная амплитуда	До 0,2 балла каждый раз
----------------------------	-------------------------

выполнения отдельных движений	
2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	До 0,2 балла каждый раз
3. Явное невыполнение элемента (движения)	0,4 балла за каждое
4. Явно выраженная потеря равновесия (падение)	0,4 балла с каждого участника

Оценивание Теста 2.

Ошибки исполнения могут быть следующими:

мелкие	0,1 балла
средние	0,2 балла
грубые	0,4 балла

ВНИМАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ:

1. Провести родительское собрание в 4,9,10 классах для ознакомления с условиями и рекомендациями по сдаче обязательных региональных зачетов под роспись.

2. Получить справки от обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (подгруппа «Б»), необходимо до проведения педсовета образовательной организации о допуске к обязательному зачету с указанием в обязательном порядке подгруппы для занятий физической культурой.

Срок: до 01.04.2015 г

3. Оформить стенды по подготовке обучающихся 4, 9 и 10 классов к обязательным зачетам в по физической культуре.

Срок: до 01.03.2015 г

4. Подготовить спортивный инвентарь и спортивное оборудование, музыкальные центры в соответствии с программой зачетов.

Срок до 10.05. 2015 г.