

Приложение № 1  
к приказу министерства  
образования Оренбургской  
области  
от 04.02.2021 № 01-21/72

### Рекомендации

по организации и проведению регионального обязательного зачета по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 4-х, 9-х, 10-х классов общеобразовательных организаций области в 2020/2021 учебном году

Для организации и проведения обязательного зачета по физической культуре утверждается состав комиссии: председатель комиссии – директор общеобразовательной организации (или один из его заместителей); члены комиссии – учитель физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ, учитель биологии, врач (медицинский работник). В состав комиссии приглашается учитель физической культуры другой школы в качестве независимого эксперта.

Сдача зачета по физической культуре включается в график промежуточной аттестации.

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

Зачет по физической культуре состоит из трёх частей: определение уровня физической подготовленности, практической и теоретической.

Определение уровня физической подготовленности осуществляется на основе тестовых заданий по программе Спортивного многоборья (кроме метания) на основе письма Главного управления образованием Оренбургской области от 31.01.2003 № 01/18-117.

Сдача практической и теоретической части зачета соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего, основного общего и среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура».

В целях сохранения здоровья детей перед началом практической части обязательно проводится осмотр обучающихся медицинским работником, результаты которого фиксируются в справке о допуске обучающихся к зачету (форма – приложение № 5). Присутствие медицинского работника во время зачета обязательно.

При проведении зачета возможно объединение нескольких общеобразовательных организаций (далее - ОО) на базе опорных (базовых) школ, формирование независимой аттестационной комиссии. Присутствие учителя физической культуры на зачете обязательно.

Обучающиеся, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах и имеющие спортивные разряды по видам спорта, от 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 зачеты на общих основаниях.

Обучающимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (подгруппа «Б»), необходимо представить справки, где в обязательном порядке должна быть указана подгруппа для занятий физической культурой (совместное письмо Департамента образования Оренбургской области и Главного управления здравоохранения Оренбургской области от 21.01.2005 № 01/18-50).

Обучающиеся специальной медицинской группы подгруппы «Б» сдают теоретическую часть зачета и комплекс упражнений по заболеванию.

Сдача обучающимися только теоретической части зачета не допускается.

Результаты сдачи зачета заносят в соответствующий протокол (приложения № № 2, 3, 4). В протоколах фиксируются результаты сдачи зачета.

Учителю физической культуры предоставляется право основного голоса при выставлении отметки за зачет с учетом положительной динамики уровня физической подготовленности, сформированности у обучающегося потребности и мотивации к занятиям физической культурой.

Примечание: Отчет о результатах зачета по физической культуре необходимо направить в министерство образования Оренбургской области (Цыгановой Н.В.) до 2 июля 2021 года по форме (приложения № 2-4).

### 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 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.

## Билет № 1

1. Физическое качество «сила».
2. Использование средств легкой атлетики для воспитания силы.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение к рекомендациям).

## Билет № 2

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

## Билет № 3

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

## Билет № 4

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

## Билет № 5

1. Развитие физического качества «быстрота».
2. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение к рекомендациям).

## Билет № 6

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: ведение, передачи, броски).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение к рекомендациям).

## Билет № 7

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: передачи, подачи).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение к рекомендациям).

## Билет № 8

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

## Билет № 9

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

## Билет № 10

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

## 3. Гимнастика с основами акробатики (приложение к рекомендациям).

## Билет № 11

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

## Билет № 12

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

## Билет № 13

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

## Билет № 14

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.
2. Выполнение тестов на гибкость (тазобедренного, плечевого суставов).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение к рекомендациям).

## Билет № 15

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.
2. Выполнение тестов на силу (подтягивание (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре (девушки), поднимание туловища за 1 минуту).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение к рекомендациям).

## 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.



## Обязательный зачет в 4-х и 10-х классах

В программе обязательного зачета по предмету «Физическая культура» среди обучающихся 4-х и 10-х классов:

- определение уровня физической подготовленности (по программе Спортивного многоборья) на основе письма Главного управления образованием Оренбургской области от 31.01.03 № 01/18-117.

- для обучающихся 4-х классов:

- основы знаний олимпийского движения (тесты составляют учителя физической культуры);

- определение сформированности основ технических умений и навыков в легкой атлетике, баскетболе, 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.

Выставление отметки обязательного зачета в 4-х классах.

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

- 30-25 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – «отлично»,

- 24-18 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – «хорошо»,

- 17-12 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – «удовлетворительно»,

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

Выставление отметки обязательного зачета в 10-х классах.

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

- 26-20 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – «отлично»,

- 19-15 баллов + «средний» уровень физической подготовленности – «хорошо»,

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

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

Обучающимся 4-х, 10-х классов выставляется отметка «4» и «5» за год, если обязательный зачет сдан на «отлично» или «хорошо» и уровень физической подготовленности обучающегося не ниже «среднего».

## Программа обязательного зачёта в 4-х классах

### 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 м); от второй фишки до третьей бег с захлестыванием голени назад (9-10 м); от третьей до четвертой фишки прыжки в шаге (16-18 м); 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 учащийся 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 согласован с 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 с 3-5 беговых шагов: 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 (5; 4; 3). При двух одинаковых отметках в зачет идет одна из них (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, метаящую 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.

**Оценка выполнения технических элементов владения мячом:**

**Ведение мяча:**

«Отлично» – нет потери мяча, осуществляется постоянный контроль 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.

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.

#### Гимнастика с элементами акробатики (мальчики и девочки):

И.п. – о.с.	
- стойка на носках, руки вверх – в стороны	0,5
- шаг правой (левой) равновесие (держат)	2,0
- приставляя ногу упор присев – кувырок назад в упор присев	0,5
- перекатом назад стойка на лопатках (держат)	2,0
- перекат вперед в упор присев	1,0
- стойка руки в стороны, боковое равновесие	2,0
- основная стойка, шаг, наскок, прыжок с поворотом на 1800 прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны	2,0

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 гимнастике с элементами акробатики, суммируются и переводятся в отметку:

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 для обучающихся 10-х классов

Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняются 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.

## 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.

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 – перекат назад в стойку на лопатках;
- 6-7 – держать;
- 8 – перекат вперёд в упор присев.

#### V.

- 1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на правой;
- 3-4 – держать;
- 5 – из основной стойки, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 – одноимённый поворот на 360° 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 в 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 – перекат согнувшись вправо ноги врозь;
- 4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 5 – перекат 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.

### Тест 2. Акробатические прыжки, юноши.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на  $360^{\circ}$  - 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  $180^{\circ}$ .

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

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, обучающийся самостоятельно должен составить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) на основе методики и показать 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.

## Оценивание выполнения тестов

## Тест 1 (девушки, юноши)

При выполнении вольных групповых упражнений оценивается каждый обучающийся из 10 баллов.

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 за 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

#### Тест 2 (девушки и юноши)

Ошибки исполнения могут быть следующими:

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

#### Тест 3 (девушки и юноши)

До начала выполнения теста 3 или после, обучающийся теоретически обосновывает методику составления и выполнения комплекса.

Ответ оценивается с позиции профессиональной компетентности учителя по пятибалльной шкале.









Приложение № 5  
к приказу министерства  
образования Оренбургской  
области  
от 04.02.2021 № 01-21/192

Справка  
о допуске обучающихся \_\_\_\_\_ «\_\_» класса  
\_\_\_\_\_ школы  
к региональному обязательному экзамену по физической культуре

\_\_\_\_\_ (дата проведения медосмотра)

Ф.И. обучающихся	Медицинская группа	Рекомендации	Виза медицинского работника о допуске с датой прохождения медосмотра напротив каждой фамилии

Всего допущено к экзамену \_\_\_\_\_ чел.

Подпись медицинского работника \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_