

## Приложение № 1

### 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».