

## Аттестация по физической культуре в 9 классе

### Пояснительная записка

Годовая аттестация по физической культуре в 9 классе представляет собой практический контроль соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов по основным разделам программы под редакцией В.И. Ляха. Система заданий адаптирована для данной возрастной категории.

*Содержание работы определяется на основе:*

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.
- Рабочей программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 8 – 9 классы.
- Пособия для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС В.И. Лях - М.: Просвещение, 2019;
- Комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5-е изд. – М.: Просвещение, 2019.
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Для изучения доп. материала по физической культуре** используйте онлайн-учебники, которые соответствуют Федеральному государственному образовательному стандарту и отражают примерную рабочую программу по предмету:

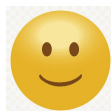
1. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev>

**Готовые задания присылайте на почту [school.malaysia@mail.ru](mailto:school.malaysia@mail.ru) с темой: “Физ-ра. Класс. Ваша фамилия.”**

**! Обязательно указать возраст учащегося!**

Видео можно вложить в письмо или открыть доступ по ссылке на файл в хранилище (google disk как пример).

**!Задания можно/ нужно направлять до аттестации, по мере готовности!**



Удачи в выполнении и отличного настроения!

## Блок 1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Задание: необходимо записать на видео комплекс общеразвивающих упражнений.

Условия:

- Обязательно наличие спортивной формы и обуви;
- количество упражнений 10-12;
- количество повторений (счетов) в каждом упражнении не менее 10 (десяти) (пример - наклоны головы в стороны по 5 (пять) раз в каждую сторону);
- комплекс включает в себя упражнения для разминки всего тела, по структуре “от головы до пят” и, выполняется последовательно и непрерывно
- обязательное включение в комплекс около силовых упражнений (на пресс, мышцы спины, ног и др.)

Не допускается: монтаж видео, склейка и наложение эффектов.

Дополнительно: комплекс может быть составлен из упражнений по своему усмотрению (используйте интернет) или воспользуйтесь Приложением 1 в качестве подсказки упражнений.

Ссылка на пример записанного видео учеником:

<https://drive.google.com/file/d/1yKl20mXsAKvvgK6WEXqclZmnOA1PXYQR/view?usp=sharing>

## Блок 2. Фиксирование результатов по обязательным базовым нормативам

Общее задание: необходимо записать на видео выполнение обязательных нормативов.

Условия:

- Обязательно наличие спортивной формы и обуви;
- Каждый норматив записывается на видео отдельно (учитывая условия в каждом нормативе обособленно);
- Между нормативами отдых не менее 3х минут

Дополнительно: в качестве примера выполнения используйте официальные видео с сайта <https://www.gto.ru/#gto-method> (найдите нужное вам)

**Норматив 1.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)  
Оценивается максимальный результат (количество раз) и качественное выполнение.

Техника выполнения: исходное положение - упор лёжа на коленях, руки расположены на расстоянии чуть шире ширины плеч под верхней частью груди. Голова, туловище и бедра должны быть на одной прямой и в одной плоскости, таз не поднимать и не

прогибаться вниз, опуская живот на пол.

**!Важно:** допустимо отжимание с колен.

Запись на видео осуществляется непрерывным циклом: начать запись необходимо по готовности ученика выполнить упражнения и зафиксировать максимальное количество выполненных отжиманий за (если видите, что ребенок начинает делать ошибки, дергается и т.д.- остановите видео на том результате, который он достиг)

**Норматив 2.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  
Результат оценивается в см.

Что понадобится: рулетка/ сантиметр или др. измерительное устройство + линейка или лист бумаги.

Техника выполнения: исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.  
Необходимо немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз. Ноги согнуть в коленном и тазобедренном суставах, далее одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Запись на видео осуществляется непрерывным циклом: подготовка к прыжку (мыски за линией старта, можно использовать импровизированные ориентиры), прыжок и видеофиксация результата (навести камеру на результат).  
Результат измеряется по пяткам- необходимо провести прямую между уровнем прыжка и измерительным устройством.

**Норматив 3.** Поднимание туловища из положения лежа на спине  
Результат оценивается в количестве раз, выполненных за минуту.

Техника выполнения: исходное положение: лежа на спине (если есть гимнастический коврик, коврик для йоги- лучше использовать), руки за головой «в замок», лопатки касаются пола/мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (лучше использовать помощь партнера). Ученик выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Запись на видео осуществляется непрерывным циклом: начать запись необходимо по готовности ученика выполнить упражнения, выключить по истечении 1 мин (для этого удобно следить за временем записи на камере).

**Норматив 4.** Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  
Результат оценивается в см. от уровня скамьи

Что понадобится: скамья (можно использовать спец. скамейки в парках)/ лестница с высоким пролетом (высокие ступени) или др. устойчивая возвышенность с определением уровня; рулетка/сантиметр.

Техника выполнения: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. На выдохе нужно опустить две руки вниз, максимально ниже уровня скамьи. Колени при этом остаются прямыми! Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Запись на видео осуществляется непрерывным циклом: начать запись необходимо по готовности ученика выполнить упражнения, зафиксировать наклон (на видео должно быть видны колени и величина гибкости, лучше снимать сбоку) и результат в см. по самому длинному пальцу. Возможно понадобится помощь сразу 2х взрослых.

## Приложение 1

*И.п. - исходное положение*

*Для головы:*

- Исходное положение (далее и.п.) ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперед, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

*Для рук:*

- и.п. ноги на месте, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.
- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперед. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

*Для туловища:*

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперед, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

*Для ног:*

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.
- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания