



**МИНИСТЕРСТВО НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**



**Respublika  
Ta'lim Markazi**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВЫПУСКНИКОВ 9 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**



**Ташкент 2021**

Экзаменационные материалы и рекомендации были рассмотрены и рекомендованы на внеочередном научно-методическом совете Республиканского центра образования (протокол № 1 от 30 марта 2021 года).

Запрещается распространять методические рекомендации и экзаменационные материалы в коммерческих целях.

Методические объединения общеобразовательных учреждений могут вносить в экзаменационные материалы до 15-20% изменений.

#### **Составители:**

**Ю.А.Рузиева** – методист Республиканского центра образования

**З.А.Рахимова** – учитель школы № 249 Алмазарского района г. Ташкента

**А.А.Халиков** – учитель школы №86 Юнусабадского района г.Ташкента

**Р.Д.Файзиев** – учитель школы № 117 Юнусабадского района г.Ташкента

#### **Рецензенты:**

**Г.Г.Дехканов** – учитель школы №119 Алмазарского района г.Ташкента

**Д.А.Ислямова** – учитель школы № 191 Алмазарского района г. Ташкента

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

## **9 КЛАСС**

### **Введение**

Итоговая аттестация по физическому воспитанию в 9-х классах проводится в практической форме. С целью своевременной и успешной подготовки к итоговой аттестации за 10 дней до ее начала необходимо подготовить спортивный зал и спортивный инвентарь.

В школе должен быть составлен график проведения дополнительных занятий. На экзамене должен обязательно присутствовать медицинский работник.

На педагогическом совете школы утверждается список учеников 9-х классов. Ученики, имеющие медицинскую справку от ВКК, освобождаются от сдачи итоговой аттестации. Итоговые баллы данным учащимся выставляются по текущим оценкам за четверть.

В материалы по итоговой аттестации входят документы по каждому классу отдельно (файл 10 с вложенным списком учеников), имеющих справку ВКК, 10 конвертов с аттестационными билетами, 5 практических заданий, акт, протокол.

Практическая часть сдачи итоговой аттестации должна проводиться в один день.

Для проведения сдачи практической части класс делится на две группы: группу мальчиков и группу девочек. Из каждой группы выходит один ученик и одна ученица, которые вытягивают конверт с практическим заданием. По этому билету группы сдают практическую часть. Остальные конверты не вскрываются.

### **Методика проведения практических заданий:**

#### **Бег на 60 метров.**

60 м отмеряют на беговой дорожке. Бег проводят с низкого старта. Результаты фиксируют с точностью до 0,1 сек.

#### **Бег на 1000, 2000 метров.**

Бег проводят с высокого старта. Проводят на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтированном покрытии. Время засекают с точностью до 1 сек.

#### **Прыжки через скакалку.**

Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед, на количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами или вынужденной остановке, участники продолжают прыжки с продолжением подсчета. Общее количество прыжков записывают в протокол и выставляют оценку.

### **Подтягивание из виса хватом сверху.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировав это положение в течение 1 секунды.

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине.**

И.П.–лежа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги выпрямлены в коленных суставах, руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к полу. При поднимании туловища ученик(ца) энергично сгибается до касания локтями коленей. Обратным движением в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъемов за 1 мин. записывают в протокол и оценивают.

### **Стойка на голове или на руках.**

Упражнение выполняется по желанию учащихся. Фиксация стойки в течение 5 секунд

### **Баскетбол.**

Экзаменуемые выполняют 8 бросков со штрафной линии

### **Волейбол.**

**Подача:** Ученик должен попасть мячом в зону на противоположной стороне волейбольной площадки.

**Передача мяча над собой:** В зачёт идёт выполнение только верхней передачи. Если учащийся в процессе выполнения перешёл на нижнюю передачу, то в подсчёт передач она не включается.

### **Ручной мяч.**

Проверяется правильное выполнение техники ведения ручного мяча на дистанции 30 метров. Результаты фиксируют с точностью до 0,1 сек.

### **Футбол.**

Удары на дальность проводятся правой и левой ногой по 3 попытки каждой. Результат оценивается по сумме лучших показателей ударов правой и левой ноги.

Аут – вбрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, без отрыва ног.

### **ОФП.**

#### **Бег на 6 минут.**

Бег начинается с верхнего старта, по истечению времени, ученик останавливается. Экзаменатор измеряет дистанцию пробега.

#### **Челночный бег 4х10м.**

Учащиеся пробегают дистанцию 10 метров 4 раза. Бег начинается с низкого старта, по пробегу 10 метров, касание линии рукой. При финише касание отсутствует.

### **В висе на гимнастической стенке поднятие ног до угла 90.**

Ученик выполняет полный провис на гимнастической лестнице, затем выполняет поднятие прямых ног до 90 градусов с туловищем.

### **"Планка"**

Упражнение выполняется в стойке на локтях от пола, при этом держа туловище в горизонтальном положении.

### **Сгибание-разгибание рук в упоре.**

Мальчики: выполняют в упоре лёжа от пола лицом вниз, руки чуть шире плеч. Сгибание рук в локтях до 90°

Девочки: выполняют в упоре от гимнастической скамейки, руки чуть шире плеч. Сгибание рук в локтях до 90°

### **Упражнение «Пистолет»**

При выполнении упражнения учащийся становится боком к гимнастической лестнице. Держась одной рукой за перекладину, выполняет сед на одной ноге до угла 90° в колене. Другая нога держится параллельно полу.

Оценивание учеников по итоговой аттестации производится по 5-балльной системе. Итоговый балл по итоговой аттестации определяется делением суммы баллов на количество заданий, например,  $5+4+4+3+5=21:5=4.2$ , выставляется 4.

## **Образец заполнения акта по итоговой аттестации.**

### **А К Т**

Мы, нижеподписавшиеся члены аттестационной комиссии:

председатель \_\_\_\_\_ (Ф.И.), экзаменатор \_\_\_\_\_ (Ф.И.),  
ассистент \_\_\_\_\_ (Ф.И.), составили данный акт о том, что \_\_\_\_\_ мая 2021  
года вскрыли конверт с материалами проведения итоговой аттестации  
учеников 9-«\_\_\_» класса в школы №\_\_\_\_ Присутствовало \_\_\_\_\_ учеников.

Билеты по практике:

Девочки. Билет №\_\_\_\_ вытянула \_\_\_\_\_ (Ф.И.) (подпись) \_

Мальчики. Билет №\_\_\_\_ вытянул \_\_\_\_\_ (Ф.И.) (подпись) \_.

Председатель экзаменационной комиссии: \_\_\_\_\_ (Ф.И.) (подпись) \_,

Экзаменатор: \_\_\_\_\_ (Ф.И.) (подпись) \_,

Экзаменатор: \_\_\_\_\_ (Ф.И.) (подпись) \_,

Ассистент: \_\_\_\_\_ (Ф.И.) (подпись) \_ . М.П.

Ассистент: \_\_\_\_\_ (Ф.И.) (подпись) \_ . М.П.

## **Образец заполнения протокола итоговой аттестации**

# ПРОТОКОЛ

\_\_\_\_\_ мая 2021 года школа № \_\_\_\_ 9-« \_\_\_\_ » класс \_\_\_\_ (мальчики) \_\_\_\_\_ билет № \_\_\_\_\_

№	Ф.И. Учеников	Бег на 60 метров		Гимнастика		Баскетбол		Кураш		ОФП		Набранбалл	Итоговый балл
		Результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл		
1.	Тахиров Уктам	10,5	5		4	2	4		3		5	21	4

Председатель экзаменационной комиссии: \_\_\_\_ (Ф.И.) \_\_\_\_ (подпись)\_,

Экзаменатор: \_\_\_\_ (Ф.И.) \_\_\_\_ (подпись)\_,

Ассистент: \_\_\_\_ (Ф.И.) \_\_\_\_ (подпись)\_.

М.П. « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

## Критерии оценок по практическим упражнениям

№	Критерии	Балы
1	Уверенность, свобода при выполнении упражнений, правильное выполнение связующих элементов.	5
2	При уверенном выполнении требуемого упражнения допускаются 2 незначительные ошибки.	4
3	Упражнение выполнено частично, допущена одна значительная и 2 ошибки.	3
4	Упражнение выполнено с грубыми ошибками, более чем 3 значительных и незначительных ошибок.	2
5	Упражнение не выполнено.	1

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**(Девочки)**

### **БИЛЕТ № 1**

**1. ОФП:** Приседания на одной ноге (пистолет) держась одной рукой за гимнастическую стенку

**Норматив:** 8 -“5”, 6 -“4”, 4 -“3”, 2 -“2” (раз на каждой ноге)

**2. Гимнастика.** Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки.

**Норматив:** (раз) 13 – 10 – 7 – 5.

**3. Лёгкая атлетика.** Бег на 60 метров с низкого старта

**Норматив:** (сек) 9,5 – 10,0 – 10,5 – 11,0

**4. Гандбол.** Ведение гандбольного мяча на 30 м.

**Норматив:**(сек) 6,8 – 6,9 – 7,0 – 7,2.

**5. Кураш.** “Страховка”.

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение

### **БИЛЕТ № 2**

**1. ОФП:** Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

**Норматив:** 25 – 23 – 20 - 15 количество раз за 1 минуту

**2. Гимнастика:** Опорный прыжок через “козла” способом “ноги врозь” (110 см).

**Норматив:** Обратить внимание на технику.

**3. Лёгкая атлетика.** Бег на 1000 метров.

**Норматив:** (мин, сек) 5,00 – 5,30 – 6,00 - 6,30

**4. Волейбол.** Поддача волейбольного мяча на сторону соперника из 5 попыток.

**Норматив:** (раз) 3 – 2 – 1 - 0

**5. Кураш.** «Передняя подсечка “.

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение

### **БИЛЕТ № 3**

**1. ОФП:** Бег 6 минут.

**Норматив:** (метр) 1200-1000-800-600.

**2. Гимнастика.** Акробатика (два кувырка вперёд, один назад, стойка на лопатках, «мостик»).

**Норматив:** Обратить внимание на технику выполнения.

**3. Лёгкая атлетика** Прыжок в длину с разбега.

**Норматив:** (см) 350 – 320 – 300 - 280

**4. Баскетбол.** Штрафные броски баскетбольного мяча. 8 попыток.

**Норматив:** (раз) 4 – 3 – 2 – 1.

**5. Кураш.** «Бросок через бедро».

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение.

#### **БИЛЕТ № 4**

**1. ОФП:** Челночный бег 4 X 10 метр.

**Норматив:** (сек) 10.3 – 10.8 – 11.3 – 11.8.

**2. Гимнастика. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.**

**Норматив:** (количество раз) 100 – 90 – 80 – 70.

**3. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.**

**Норматив:** (см) 115 – 105 – 95 – 85.

**4. Волейбол. Верхняя передача волейбольного мяча над собой двумя руками.**

**Норматив:** 20 -“5”, 15-“4”, 10-“3”, 5-“2”

**5. Кураш. «Бросок через плечо».**

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение

#### **БИЛЕТ № 5**

**1 ОФП:** В висе на гимнастической стенке поднимание ног 90°.

**Норматив** (количество раз); 10-8-7-5.

**2. Гимнастика. Упражнение на равновесие (шаги, ласточка, повороты, соскок)**

**Норматив:** Обратить внимание на технику.

**2. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча (150гр) на дальность с разбега.**

**Норматив:** (метр) 28 – 23 – 18 – 13.

**3. Баскетбол. Штрафные броски баскетбольного мяча из 8 попыток.**

**Норматив:** (раз) 4 – 3 – 2 – 1.

**4. Кураш. «Боковой бросок».**

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение.



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (Мальчики)

### БИЛЕТ № 1

**1. ОФП:** Приседания на одной ноге (пистолет) держась одной рукой за гимнастическую стенку.

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение, сумма обеих ног: 20 – 18 – 16 – 14.

**2. Гимнастика.** Стойка на голове или на руках

**Норматив:** Обратить внимание на технику.

**3. Лёгкая атлетика:** Бег на 60 метров с низкого старта.

**Норматив:** (сек) 9,0 – 9,2 – 9,4 – 10,0.

**4. Баскетбол:** Штрафные броски баскетбольного мяча из 8 попыток.

**Норматив:** (раз) 5 – 4 – 2 – 1.

**4. Кураш.** «Задняя подсечка»

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение.

### БИЛЕТ № 2

**1. ОФП:** Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

**Норматив:** 30 – 25 – 20 – 15 количество раз за 1 минуту.

**2. Гимнастика:** Подтягивание на высоком турнике.

**Норматив:** (раз) 10 – 8 – 6 – 4.

**3. Лёгкая атлетика:** Бег на 2000 метров.

**Норматив:** (мин) 9,30 – 10,00 – 11,00 – 12,00.

**4. . Гандбол.** Ведение гандбольного мяча на 30 м.

**Норматив:** (сек) 6,6 – 6,7 – 6,8 – 7,0.

**5. Кураш.** «Бросок через бедро».

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение.

### БИЛЕТ № 3

**1. ОФП:** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

**Норматив:** Обратить внимание на технику. 30 – 25 – 20 – 15.

**2. Гимнастика.** Опорный прыжок через козла.

**Норматив:** Обратить внимание на технику выполнения.

**3. Лёгкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега.

**Норматив:** (см) 4.20 – 4.00 – 3.60 – 3.20.

**4. Футбол.** Удары футбольного мяча на дальность (сумма правой и левой ног).

**Норматив:** (метр) 50 – 45 – 40 – 35.

**5. Кураш.** «Бросок через плечо».

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение.

#### **БИЛЕТ № 4**

**1. ОФП:** Упор лёжа на локтях в горизонтальном положении за 1 минуту (планка).

**Норматив:** Обратить внимание на технику. 60 – 40 - 30 -20 (сек).

**2. Гимнастика.** Акробатическая комбинация из гимнастических упражнений.

**Норматив:** Обратить внимание на технику.

**3. Лёгкая атлетика:** Бег на 1000 метров.

**Норматив:** (мин) 3,40 – 4,00 – 4,30 – 5,00.

**4. Футбол:** Введение футбольного мяча в игру. (аут)

**Норматив:** (метр) 12 -10 – 8 – 5.

**4. Кураш.** «Бросок через переднюю подсечку».

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение.

#### **БИЛЕТ № 5**

**1. ОФП:** Челночный бег 4х10 метров.

**Норматив:** Обратить внимание на технику. 9,5 – 10,0 – 10,5 – 11,0 (сек).

**2. Гимнастика.** Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты.

**Норматив:** (раз) 100 – 90 – 70 – 50.

**3. Лёгкая атлетика:** Метание малого мяча на дальность с разбега. (150 гр) .

**Норматив:** (метр) 45 – 40 – 33 – 25.

**4. Волейбол.** Подача волейбольного мяча по зонам 5 попыток.

**Норматив:** (раз) 3 – 2 -1 – 0.

**5. Кураш.** «Бросок через заднюю подсечку».

**Норматив:** Обратить внимание на правильное выполнение.