



**МИНИСТЕРСТВО НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И МАТЕРИАЛЫ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ИТОГОВОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
В 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**



ТАШКЕНТ-2022



Методические рекомендации и материалы к итоговой государственной аттестации для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений не допускаются к распространению в коммерческих целях.

Методические объединения общеобразовательных учреждений могут вносить изменения в материалы итоговой государственной аттестации в пределах 15-20%.

СОСТАВИТЕЛИ:

И.А.Тошев – методист Республиканского центра образования;

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

А.А.Халиков – учитель школы №86 Юнусабадского района города Ташкента.

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

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Г.Г.Дехканов – учитель школы №119 Алмазарского района города Ташкента.

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

Итоговая государственная аттестация по физическому воспитанию в 9-х классах проводится на основе рекомендованных экзаменационных материалов по практическим заданиям.

С целью своевременной и успешной подготовки к итоговой государственной аттестации за 10 дней до ее начала необходимо подготовить спортивный зал и спортивный инвентарь.

Для подготовки к успешной сдаче итоговой аттестации по физическому воспитанию в школе должен быть составлен график проведения дополнительных занятий. Во время сдачи экзаменов обязательно должен присутствовать медицинский работник.

Ученики, имеющие медицинскую справку ВКК, освобождаются от сдачи итоговой государственной аттестации по решению педагогического совета школы. Итоговые баллы этим учащимся выставляются на основании текущих оценок за четверти в учебном году.

В материалы по итоговой государственной аттестации входят документы по каждому классу отдельно: файл с 10 отделами 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.

Конверты вскрываются в экзаменационный день, акт и протокол должны заполняться в процессе проведения экзамена.

В соответствии с решением Научно-методического совета "Физическое воспитание и здоровье" при Республиканском центре образования, проведенного 29 марта 2022 года, были внесены изменения в итоговую государственную аттестацию. В связи с сокращением теоретических заданий в экзаменационные билеты добавлены практические задания.

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 этим билетам группы сдают практическую часть. Остальные конверты не вскрываются.

Выполнение учащимися практических заданий оценивается по пятибалльной системе оценок. Итоговая оценка выводится как среднее арифметическое оценок за 5 заданий билета. Например, $5+4+4+3+5=21:5=4,2$ округляется и выводится оценка 4.

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 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 оценивают.

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.

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

Бег на 6 минут.

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

Челночный бег 4x10м.

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 пятибалльной системе оценки. 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, ниже подписавшиеся члены аттестационной комиссии:

председатель _____ (Ф.И.) _____, экзаменатор _____ (Ф.И.) _____,
ассистент _____ (Ф.И.) _____, составили данный акт о том, что _____ мая 2022
года вскрыли конверт с материалами проведения итоговой аттестации
учеников 9 «__» класса в школе № _____. Присутствовало _____ учеников.

Билеты по практике:

Девочка. Билет № ____ вытянула _____ (Ф.И.) _____ (подпись) _____

Мальчик. 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 2022 года школа №__9 «__» класс __ (мальчики) __ билет №__

№	Ф.И. учеников	Лёгкая атлетика		Гимнастика		Баскетбол		Борьба		Физические качества		Набранный балл	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. «__» _____ 2022 г.



КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО ПРАКТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

№	Критерии	Баллы
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. Лёгкая атлетика. Бег 60 метров с низкого старта

Норматив: (сек) 9,3 – 9,5 – 10,0 – 10,5.

2. Гандбол. Ведение гандбольного мяча на 30 м.

Норматив:(сек) 6,8 – 6,9 – 7,0 – 7,2.

3. Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Норматив: (раз) 13 – 10 – 7 – 5.

4. Приседания на одной ноге («Пистолет»)

Норматив: (раз) 8 – «5», 6 – «4», 4 – «3», 2 – «2» (на каждой ноге)

5. Кураш. «Страховка» .

Норматив: Обратить внимание на правильное выполнение

БИЛЕТ № 2

1. Гимнастика: Опорный прыжок через «козла» способом «ноги врозь» (110 см).

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения

2. Волейбол. Поддача волейбольного мяча в правую и левую зону соперника из 5 попыток.

Норматив: (раз) 3 – 2 – 1 – 0

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 1 минуту

Норматив: (раз) 25 – 23 – 20 – 15

4. Кураш. «Передняя подсечка».

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения

5. Лёгкая атлетика. Бег на 1000 метров.

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



БИЛЕТ № 3

1. Гимнастика. Акробатическая комбинация из гимнастических упражнений (два кувырка вперёд, один назад, стойка на лопатках, «мостик»)

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.

2. Баскетбол. Штрафные броски баскетбольного мяча, 8 попыток.

Норматив: (раз) 4 – 3 – 2 – 1.

3. Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега

Норматив: (см) 350 – 320 – 300 – 280

4. Кураш. «Бросок через бедро».

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения

5. Бег 6 минут.

Норматив: (метр) 1200-1000-800-600

БИЛЕТ № 4

1. Волейбол. Верхняя передача волейбольного мяча над собой двумя руками.

Норматив: 20 – «5», 15 – «4», 10 – «3», 5 – «2»

2. Челночный бег 4 x 10 м

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

3. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.

Норматив: (см) 115 – 105 – 95 – 85.

4. Гимнастика. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.

Норматив: (раз) 100 – 90 – 80 – 70

5. Кураш. «Бросок через плечо».

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.

БИЛЕТ № 5

1. Баскетбол. Штрафные броски баскетбольного мяча, 8 попыток.

Норматив: (раз) 4 – 3 – 2 – 1.

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

Норматив: (метр) 28 – 23 – 18 – 13.

3. Гимнастика. Упражнение на равновесие (шаги, «ласточка», повороты, соскок)

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.

4. Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке.

Норматив: (раз); 10-8-7-5

5. Кураш. «Боковой бросок»

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.



ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (Мальчики)

БИЛЕТ № 1

- 1. Баскетбол:** Штрафные броски баскетбольного мяча, 8 попыток.
Норматив: (раз) 5 – 4 – 2 – 1.
Лёгкая атлетика: Бег 60 метров с низкого старта.
- 2. Норматив:** (сек) 9,0 – 9,2 – 9,4 – 10,0.
- 3. Гимнастика.** Стойка на голове.
Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.
- 4. Кураш.** «Задняя подсечка»
Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.
- 5. Приседания** на одной ноге («Пистолет»)
Норматив: (раз) 10 – 9 – 8 – 7 (на каждой ноге)

БИЛЕТ № 2

- 1. Гандбол.** Ведение гандбольного мяча на 30 м.
Норматив: (сек) 6,6 – 6,7 – 6,8 – 7,0.
- 2. Поднимание** туловища из положения лежа на спине, руки за головой, за 1 минуту
Норматив: (раз) 30 – 25 – 20 – 15
- 3. Гимнастика:** Подтягивание на высокой перекладине
Норматив: (раз) 10 – 8 – 6 – 4
- 4. Кураш.** «Бросок через бедро».
Норматив: Обратить внимание на технику выполнения
- 5. Лёгкая атлетика:** Бег на 2000 метров
Норматив: (мин.,сек.) 9,30 – 1,00 – 11,00 – 12,00.

БИЛЕТ № 3

- 1. Гимнастика.** Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.
Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.
- 2. Сгибание** и разгибание рук в упоре лёжа («Отжимание»)
Норматив: (раз) 30 – 25 – 20 – 15. Обратить внимание на технику.
- 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
Норматив: (метр) 50 – 45 – 40 – 35, (сумма правой и левой ног)
- 5. Кураш.** «Бросок через плечо»
Норматив: Обратить внимание на технику выполнения



БИЛЕТ № 4

1. Гимнастика. Акробатическая комбинация из 2-3 гимнастических упражнений

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения.

2. «Планка» – Упор лёжа на локтях в горизонтальном положении, за 1 минуту

Норматив: (сек) 60 – 40 – 30 -20

3. Борьба. «Бросок через переднюю подсечку»

Норматив: Обратить внимание на правильное выполнение

4. Футбол: Введение футбольного мяча в игру из «Аута»

Норматив: (метр) 12 -10 – 8 – 5.

5. Лёгкая атлетика: Бег 1000 метров

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

БИЛЕТ № 5

1. Волейбол. Волейбол. Поддача волейбольного мяча в правую и левую зону соперника из 5 попыток.

Норматив: (раз) 3 – 2 – 1 – 0

2. Челночный бег 4x10 м

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

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

Норматив: (метр) 45 – 40 – 33 – 25

4. Борьба. ««Бросок через заднюю подсечку»».

Норматив: Обратить внимание на технику выполнения

5. Гимнастика. Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты.

Норматив: (раз) 100 – 90 – 70 – 50.