

## **Пояснительная записка**

Экзаменационные билеты составлены в соответствии с:

1. «Обязательным минимумом содержания основного общего образования по программе физическая культура»
2. Письмом Министерства образования РФ от 31.10.2003 г №13-15-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Билет включает в себя один теоретический вопрос и одно практическое задание, состоящее из 3-5 упражнений, согласно требованиям уровня физического развития учащихся.

Теоретический вопрос отражает содержание школьного курса «Физическая культура», направленного на знания естественных основ, социально-психологических и культурно-исторических.

Практическое задание направлено на проверку умений и навыков, необходимых в повседневной жизни, а также владении учащимися всеми видами двигательных действий и достижения уровня физического развития своего организма.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.

### **Критерии оценивания на устном экзамене по физической культуре**

Оценивание осуществляется по принципу «сложения» и зависит от качества ответов на теоретический вопрос и правильности выполнения практического задания. При этом рекомендуется учитывать психо-физическое состояние учащегося и учитывать типичные ситуации, возникающие на экзамене.

### **БИЛЕТ №1**

1. Что такое «здоровый образ жизни»?
2. Основные причины травматизма во время занятий физкультурой.
3. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

### **БИЛЕТ № 2**

1. Что значит «рациональный режим питания»?
2. Какие меры безопасности необходимо предпринять перед началом занятий по гимнастике?
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при заболеваниях органов дыхания)

### **БИЛЕТ № 3**

1. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
2. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
3. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).

### **БИЛЕТ № 4**

1. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
2. Комплекс упражнений для развития координации движений.
3. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру.

### **БИЛЕТ №5**

1. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса упражнений гимнастики при твоём заболевании?
2. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий по физкультуре и спорту.
3. Комплекс упражнений для развития быстроты.

### **БИЛЕТ №6**

1. Как сформировать правильную осанку?
2. Основные требования безопасности во время занятий подвижными играми.
3. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.

### **БИЛЕТ № 7**

1. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
2. Правила соревнований по волейболу.
3. Комплекс упражнений для развития гибкости.

### **БИЛЕТ № 8**

1. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

### **БИЛЕТ №9**

1. Что такое физическая подготовленность и как её оценивают?
2. Первая медицинская помощь при обморожении.
3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

### **БИЛЕТ № 10**

1. Как можно контролировать своё состояние во время занятий физической культурой?
2. Основные нарушения правил игры в баскетбол.
3. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; приём мяча в волейболе, подача мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).

### **БИЛЕТ №11**

1. Что вы знаете об Олимпийских играх Древней Греции?
2. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
3. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.

### **БИЛЕТ №12**

1. История Марафонского бега.
2. Составьте комплекс упражнений для глаз.
3. Опорный прыжок через козла (коня). Техника исполнения.

### **БИЛЕТ № 13**

1. Олимпийские виды спорта (летние).
2. Основные нарушения правил игры в волейбол.
3. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание» («Перекидной»). Техника исполнения.

### **БИЛЕТ № 14**

1. Олимпийские виды спорта (зимние).
2. Где были последние Олимпийские игры и кто из российских спортсменов стали обладателями золотых медалей?
3. Физические упражнения для системы органов дыхания.

### **БИЛЕТ №15**

1. Олимпийская символика.
2. Где были последние Олимпийские игры и как выступали российские спортсмены?
3. Физические упражнения для профилактики сколиоза.