

**О ПРИМЕРНЫХ БИЛЕТАХ ДЛЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА
ПО ВЫБОРУ ВЫПУСКНИКАМИ 9 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ОСУЩЕСТВИВШИХ ПЕРЕХОД
НА НОВЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки
от 18 января 2007 г. № 01-14/08-01*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Настоящие экзаменационные билеты по физической культуре разработаны как примерные с целью оказания помощи общеобразовательным учреждениям для подготовки материалов итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений.

Основой для создания билетов является федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312, а также федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089.

Экзаменационные билеты в целом позволяют определить уровень подготовки выпускников по использованию в практической деятельности и повседневной жизни приобретенных ими знаний и умений для укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях, профессиональной деятельности.

Каждый билет состоит из трех вопросов. Первый вопрос относится к общим теоретическим основам физической культуры. Второй вопрос имеет целью выявить степень освоения выпускником системы знаний о занятиях физической культурой и их использовании в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Третий вопрос – практический (выполнить практическое задание, продемонстрировать комплекс упражнений и т.п.).

На подготовку для ответа по билету отводится 40 минут.

В целях оценивания ответа экзаменуемого на вопросы билета можно использовать следующие рекомендации.

Отметка ответа ученика на экзамене по билету выводится как среднее арифметическое из оценок, определяемых отдельно по каждому из трех вопросов билета.

При ответе на теоретические вопросы (первый и второй) экзаменуемый должен показать:

- знание теоретических основ физической культуры;
- понимание роли физической культуры в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;
- содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- правила поведения и техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- способы контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

При оценивании ответа экзаменуемого **на теоретические вопросы билета** предлагается опираться на следующие критерии:

отметка «5» (отлично): учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел примеры, раскрывающие те или иные положения, аргументы, их подтверждающие, сделал вывод;

отметка «4» (хорошо): учащийся правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно раскрыл суть вопроса или допустил незначительные неточности; на заданные экзаменатором дополнительные вопросы ответил правильно;

отметка «3» (удовлетворительно): учащийся смог частично раскрыть теоретический вопрос, привести некоторые примеры и аргументы, подтверждающие те или иные положения; на заданные экзаменатором дополнительные вопросы ответил не полностью;

отметка «2» (неудовлетворительно): не раскрыл теоретический вопрос, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

При ответе **на третий (практический) вопрос** билета экзаменуемый должен показать не только овладение теоретическими основами предмета, но и свою компетентность, т.е. способность к применению этих знаний для формирования здорового образа жизни посредством занятий физической культурой, спортом с учетом индивидуального здоровья и физического развития.

При оценивании ответа важно учитывать также отношение экзаменуемого к занятиям физической культурой, его ценностные ориентации и установки относительно ведения здорового образа жизни.

При определении качества ответа на третий вопрос билета предлагается опираться на следующие критерии:

отметка «5»: экзаменуемый полностью правильно выполнил задание, грамотно применил соответствующие умения и теоретические знания в предложенной ситуации, обосновал свои действия;

отметка «4»: экзаменуемый выполнил задание, но допустил незначительные ошибки при объяснении или обосновании своих действий;

отметка «3»: экзаменуемый в основном справился с заданием, но не смог объяснить и обосновать свои действия;

отметка «2»: экзаменуемый не смог выполнить задание даже при помощи экзаменатора.

Каждое общеобразовательное учреждение вправе использовать данные экзаменационные билеты, а также заменить (или дополнить) вопросы билетов вопросами из регионального компонента содержания образования.

При этом при составлении билетов общеобразовательным учреждением необходимо учитывать медицинские показания выпускников, их уровень физического развития, физической подготовленности, а также климатические условия региона.

Билет № 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

Билет № 2

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?
Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

Билет № 3

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
2. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.

Билет № 4

1. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить?
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.

Билет № 5

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
3. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.

Билет № 6

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

Билет № 7

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия).

Билет № 8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
3. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.

Билет № 9

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
3. Особенности подготовки и проведения туристских походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.

Билет № 10

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале?
2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

Билет № 11

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
2. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
3. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).

Билет № 12

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

Билет № 13

1. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.
2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.

Билет № 14

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? Вспомните, как вы научились плавать.
3. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела? Составьте комплекс специальных упражнений.

Билет № 15

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
2. Требования безопасности при проведении экскурсий.
3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?

Билет № 16

1. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для ее самостоятельного освоения.
3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.

Билет № 17

1. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
3. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

Билет № 18

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).
2. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

Билет № 19

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателям оно оценивается?
2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.
3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

Билет № 20

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
3. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Билет № 21

1. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
2. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?
3. Составьте правила соревнований с использованием одного из упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.

Билет № 22

1. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

Билет № 23

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?
2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.
3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

Билет № 24

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?
2. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Билет № 25

1. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.