

Введено в действие приказом  
МОУ СП №11 № 105/1  
от «02» сентября 2019 г.  
Директор МОУ СП №11  
С. Ю. Коган



Утверждено на заседании  
педагогического совета  
МОУ СП №11  
протокол №2  
от «28» августа 2019 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ О ПОРЯДКЕ СДАЧИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

### **1. Общие положения.**

- 1.1. В соответствии с письмом МО РФ от 18.02.1996 г. №131-5М «Об оценке успеваемости по школьным курсам «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности»», государственная итоговая аттестация по физической культуре проводится в форме дифференцированного зачёта на правах экзамена по выбору.
- 1.2. К экзамену допускаются учащиеся:
  - отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе по контрольным нормативам.
  - Отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по контрольным нормативам без учета времени в щадящей форме.
- 1.3. Экзамены принимаются аттестационной комиссией, утверждённой приказом по школе, при строгом соблюдении правил техники безопасности.

### **2. Проведение дифференцированного зачёта по физической культуре.**

- 2.1. Экзамен по физической культуре проводится в 1этапа:
  1. Практический;
- 2.2. Сдача практической части проводится не позднее, чем за десять дней до начала государственной итоговой аттестации по другим предметам. Экзаменуемой, получивший неудовлетворительную оценку по практической части, к прохождению ЕГЭ не допускаются.
- 2.3. В случае болезни или спортивной травмы в ходе проведения дифференцированного зачёта, учащиеся аттестуются по текущим оценкам за учебный год.
- 2.3 Средняя оценка, полученная за практическую часть, суммируется с оценкой за год. На основании этого выводится итоговая оценка по физической культуре.

### **3. Требования к технике сдачи дифференцированного зачёта по физической культуре.**

- 3.1 Практическая часть экзамена состоит из выполнения контрольных упражнений - тестов, содержание которых определено государственным стандартом и прилагаемыми тестами.
- 3.2 Техника выполнения

- Беговые виды выполняются по правилам соревнований лёгкой атлетики;
- Подтягивание туловища на перекладине из положения виса. Интервал между повторениями упражнений не более трёх секунд;
- Упражнение, выполненное технически не верно, не зачитывается

### 3.3 Поднимание туловища из положения лёжа.

- Положение, лёжа, ноги согнуты в коленях под углом 90°, пятки находятся на расстоянии 30 см. друг от друга, ноги зафиксированы партнёром. Руки скрестно прижаты к груди.

### 3.4 Теоретическая часть аттестации по физической культуре проводится по экзаменационным билетам.

### 3.5 Контрольные упражнения – тесты прилагаются

## **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ**

### **Для учащихся - IX класс**

№ n/n	Наименование тестов-упражнений	Юноши			Девушки		
		Результаты					
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,6	9,8	9,8	10.3	10,8
2	Бег 2000 м. (мин.)	8,5	9,2	9,45	10,2	11.2	12,05
3	По выбору:						
	Метание мяча (150 гр.) в м.	45	40	31	28	23	18
	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	185	175	165
4	Подтягивание туловища на перекладине из положения виса (раз)	10	8	6	-	-	-
5	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 1 минуту)	-	-	-	30	25	20

### **Для учащихся - XI класс**

1	Бег 100 м. (сек)	13,5	14,0	14,3	16,5	17,0	17,5
2	Бег 3000 м. (мин.)	13,09	14,0	15,00	-	-	-
	Бег 2000 м. (мин.)	-	-	-	10,0	11,2	12,3
3	<b>По выбору:</b>						
	Метание гранаты (700 гр.) в м.	38	32	25	-	-	-
	Метание гранаты (500 гр.) в м.	-	-	-	23	18	12
	Прыжки в длину с места (см.)	236	220	205	190	180	160
4	Подтягивание туловища на перекладине из положения виса (раз)	12	10	8	-	-	-
5	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 1 минуту)	-	-	-	40	27	20