**Промежуточная аттестация по физической культуре в 9 классах в 2024-2025 учебном году проводится в двух формах:**

**1)** для обучающихся, имеющих основную или подготовительную группу здоровья, юноши – 2000 метров без учета времени и остановок, девушки – 1000 метров без учета времени и остановок.

**Система оценивания:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Юноши | Девушки |
| «5» | ученик пробежал 10 кругов вокруг стадиона в удобном для него темпе без учета времени и остановок | ученик пробежал 5 кругов вокруг стадиона в удобном для него темпе без учета времени |
| «4» | ученик пробежал 8 кругов вокруг стадиона в удобном для него темпе без учета времени и остановок | ученик пробежал 4 круга вокруг стадиона в удобном для него темпе без учета времени |
| «3» | ученик пробежал 6 кругов вокруг стадиона в удобном для него темпе без учета времени и остановок | ученик пробежал 3 круга вокруг стадиона в удобном для него темпе без учета времени |

**2)** обучающиеся, имеющие специальную группу здоровья, проходят теоретическое тестирование. Задания составлены на основе УМК «Физическая культура для 5-9 классов» В.И. Лях.

**Примерный тест:**

1. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии

координации:

а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба.

2. Девиз Олимпийских игр звучит:

а) ловкость, быстрота, сила;

б) быстрее, выше, сильнее;

в) больше, дальше, выше.

3. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на выносливость.

4. Что принято называть осанкой?

а) пружинные характеристики позвоночника;

б) привычная поза в вертикальном положении в покое и при движении;

в) силуэт человека.

5. Здоровый образ жизни - это:

а) развитие физических качеств;

б) сохранение и улучшение здоровья человека;

в) подготовка к профессиональной деятельности.

6. Закаливание водой следует начинать с обливания:

а) тёплой водой;

б) ледяной водой;

в) прохладной водой.

7. Для воспитания гибкости используются:

а) движения, выполняемые с большой амплитудой;

б) маховые движения с отягощением;

в) движения рывкового характера.

8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития

гибкости.

а) акробатика; б) баскетбол; в) лыжный спорт.

9. Для воспитания быстроты используются:

а) подвижные и спортивные игры;

б) силовые упражнения;

в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.

10. Основную часть урока рекомендуется начинать с:

а) разучивания сложных упражнений;

б) воспитания выносливости;

в) закрепления сформированных навыков.

**Система оценивания:**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Юноши |
| «5» | 9-10 баллов |
| «4» | 7-8 баллов |
| «3» | 5-6 баллов |