

# Практический экзамен по физической культуре в 9 классе



# Экзамены по физической культуре 9 кл.

- Практическая часть экзамена:
- 1 Бег 60м
- 2 Бег 2000м
- 3 Челночный бег 3x10м
- 4 Прыжки в длину с места
- 5 Поднимание туловища за 30 сек.
- 6 Подтягивание на высокой перекладине (юноши)
- Отжимание от пола (девушки)
- Теоретическая часть (по билетам)

# Нормативы практической части экзамена

Упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м.(сек.)	8,3	9,0	9,7	9,3	9,9	10,4
Бег 2000 м.(сек.)	9,0	9,4	10,4	10,0	10,4	12,0
Челночный бег 3x10м.(сек.)	7,4	7,9	8,6	7,9	8,4	9,1
Прыжки в длину с места (см.)	220	205	185	195	170	158
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.(кол-во раз)	24	20	15	22	17	14
Подтягивание юн.(кол-во раз)	10	8	5	----- -	----- -	----- -
Сгибание ,разгибание рук в упоре лёжа на полу. Дев. (кол-во раз)	----- -	----- -	----- -	10	9	7

# Техника выполнения упражнения

- Бег на 60м.
- Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт низкий), на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

# Техника выполнения упражнения

- Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
- И.П: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

# Техника выполнения упражнения

- Прыжок в длину с места
- Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

# Техника выполнения упражнения

- Челночный бег 3x10м.
- Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта), на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

# Техника выполнения упражнения

- Подтягивание на перекладине (юноши)
- Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибать руки поочерёдно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват раскрыв ладони, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3-х секунд.



# Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)-девушки

- И.П.: в упоре лёжа на полу; голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 3 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

# Техника выполнения упражнения

- Бег на 2000 м.
- Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

# Немного о развитии двигательных качеств

- Развитие двигательных качеств занимает важное место в физическом воспитании школьников. Роль этого раздела физической подготовки учащихся заметно возросла после введения экзамена по физической культуре. Практика показывает, что многие школьники не могут выполнить нормативы учебной программы, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом, ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Направленность работы в области развития двигательных качеств у детей школьного возраста определена государственной программой. Очень важно при проведении этой работы не упустить из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств, а также учитывать характер индивидуального развития ребёнка и, в особенности, периоды ускоренного роста двигательных качеств. Так как именно в эти периоды работа, направленная на развитие того или иного двигательного качества, даёт наиболее видимый педагогический эффект.

• ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ В  
СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ !