Департамент образования Ярославской области

Государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области Переславский колледж им. А. Невского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по реализации программы основного общего образования

Организация – разработчик: ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А. Невского

Разработчик: Сударев Сергей Валерьевич, преподаватель ГПОУ ЯО Переславского колледжа им. А. Невского

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897, с измененбиями (приказы МОиН РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №734 от 17 июля 2015 г. «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального, общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28 октября 2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;
- Примерной образовательной программы основного общего образования одобренной Федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию от 8 апреля 2015 г.;
- Письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК – 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Основной образовательной программы основного общего образования Колледжа;
- Локального акта «О рабочих программах учебных предметов основного общего образования» Колледжа.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс под редакцией В.И. Ляха. Учебно-методический комплекс входит в федеральный перечень учебников.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Для учителя

Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания», Москва: «Просвещение» 2016 г.

Для обучающихся

Учебник физического воспитания учащихся 8-9 классов авторы: В.И. Ляха и А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2017

Цель:
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся:
- укреплять здоровье учащихся, улучшать осанку, проводить профилактику плоскостопия, содействовать гармоническому развитию, вырабатывать устойчивость, приспособленность организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развивать координационные и кондиционные способности
- формировать знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработка основных представлений об основных видах спорта;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к сокурсникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Сроки реализации программы

На изучение данного предмета в 9 классе отводится 102 часа. Учебный предмет входит в обязательную часть образовательного цикла учебного плана. Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Форма промежуточная аттестация – интегрированный зачёт.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 9 класс.

Личностные результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального

российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4. развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничества со сверстниками, в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6. формирование ценности здорового и коллективного безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

7. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

8. развитие эстетического сознания через наследие народов России и мира.

Метапредметные УУД
Регулятивные универсальные учебные действия
Выпускник научится:
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию**;**
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные универсальные учебные действия
Выпускник научиться:
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;

Коммуникативные универсальные учебные действия
Выпускник научиться:
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• *вести тетрадь по физкультурной деятельности, включать в него планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание тем учебного предмета в 9 классе

№	Наименование тем	Содержание
		Физическое совершенствование
1.	**Легкая атлетика**	- Высокий страт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50м до 80м, скоростной бег до 70м, без на результат 60м, челночный бег 3*10. Бег на результат 100м. эстафеты с ускорением до 100м. - Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.Президентский тест. 1000(1500) м, без учёта времени – 3км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м - Прыжок с 11-13 шагов разбега. - Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. С 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на

	Знания о ФК	дальность, движущеюся цель - Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. - Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость, названия инвентаря, упражнений.
2	**Спортивные игры** ***Баскетбол*** ***Волейбол***	- Комбинация из выученных раннее основных элементов передвижения. - Выученное раннее, но с сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях. Выполнение упражнений на скорость. - Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущее и не ведущей рукой. Выполнение упражнений на скорость. - Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке. - Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трёх игроков. - Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. - Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игра по официальным правилам - Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; приём мяча, отскочившего от сетки; приём подачи и первая подача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра. Подача мяча в заднюю зону. Прямой нападающий удар; верхняя прямая

	Футбол **Знания о ФК**	подача. - Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). - Техника безопасности на занятиях спортивных игр. - Терминология спортивных игр. - Простейшие правила спортивных игр.
3	**Гимнастика с элементами акробатики**	*Строевые упражнения* - Переход с шага на месте на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонные по два, по четыре в движении. *Общеразвивающие упражнения на месте и в движение* - Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. *Висы и упоры* - *Мальчики:* подтягивание в висе. - *Девочки:* упор на перекладине и опускание вперед на висе лежа. - *Мальчики:* махом вперед соскок прогнувшись *Опорные прыжки* *Мальчики:* прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см. *Девочки:* прыжки боком через козла в ширину 110см *Акробатические упражнения* - *Мальчики:* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь - *Девочки:* «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед, назад; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. - *Мальчики:* из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

	Знания о ФК	- *Девочки:* упражнение на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок боком к бревну. Гимнастическая комбинация из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. *Силовые упражнения гимнастики* - Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. - Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. - Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки - Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. - Освоение терминологии. - Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
4	**Лыжная подготовка** **Знания о ФК**	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); - Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, - Стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; - Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. - Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. - Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. - Правила выбора одежды для занятий лыжами. - Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения.
5	**Плавание** **Знания о ФК**	- Совершенствование индивидуальной техники. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом

		- Техника безопасности при занятиях плаванием. - Правила выбора купальных принадлежностей (купальник, плавки, шапочка для плавания, очки для плавания) - Возможные травмы при плавании и причины их возникновения.
Физкультурно – оздоровительная деятельность		
6	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	- Подготовка к занятиям ФК. - Проведение самостоятельных игровых занятий на прогулке.
7	**Оценка эффективности занятий**	- Овладение простейшими приемами самоконтроля. - Овладение навыками выбора одежды, согласно погодных условий и ФК.
8	**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**	- Выполнение комплексов утренней зарядки, дыхательной гимнастики, ЛФК (для СМГ). - Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях. - Выбор направления секционных занятий.
9	**Организация и проведение туристических походов**	- Экскурсия, как форма активного отдыха. - Бережное отношение к природе.
Знания о физической культуре		
10	**Основы знаний о физической культуре**	- Олимпийские игры древности. - Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. - Виды соревнований в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. - Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. - Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и

групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету. Курс тесно связан и опирается литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предъявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото- видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

Тематическое планирование учебного материала в 9 классе

Разделы и темы	**Количество часов**
Знания о физической культуре	3
Физическое совершенствование	
Гимнастика	33
Лёгкая атлетика	18
Лыжная подготовка	12
Спортивные игры	36
Итого:	102 ч.

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Количество контрольных работ	Основные виды учебной деятельности (умения)
1	**Знания о физической культуре**	**3**		
2	**Лёгкая атлетика**	**18**		**Уметь** бегать с максимальной скоростью(30м) **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), прыгать в длину с места **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега **Уметь** бегать на дистанцию 2000 м **Уметь** бегать на результат бег 60 м **Уметь** прыгать через скакалку **Уметь** метать мяч 150 г на дальность **Уметь** бегать на дистанцию 2000 м. **Уметь** бегать на длинные и короткие дистанции
3	**Баскетбол**	**12**		**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, владеть техникой передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

4	**Волейбол**	**18**		**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, владеть техникой нападающего удара при встречных передачах.
5	**Гимнастика**	**18**		**Уметь** выполнять акробатические упражнения **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.
6	**Лыжная подготовка**	**12**		Уметь передвигаться на лыжах, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход.
7	**Атлетическая гимнастика**	**15**		**Уметь** выполнять бросок по кольцу после ведения, играть в баскетбол
8	**Мини-футбол**	**6**		**Уметь** играть в волейбол, прием нижней и прямой подачи.
		102 час		

Темы исследовательских работ и проектов по физической культуре в 9 классе:

Акробатика и физическое воспитание.
Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-х классов.
Возрождение Олимпийских игр современности
Значение Олимпийских игр.
История возникновения и развития физической культуры.
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
Личности в современном олимпийском движении.
Международное спортивное движение
Место гимнастики в системе физического воспитания.
Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями..
Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
Оптимальный двигательный режим и рациональное питание - важные факторы укрепления и сохранения здоровья (с учетом пола, возраста и состояния здоровья).
Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей.
Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
Понятие об общей физической подготовке.
Понятия: сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности.
Правильное оказание первой медицинской помощи.
Пристрастие, уносящее здоровье

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1—5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м,	11 12 13	9,7 и выше 9,3	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6	8,5 и ниже 8,3	10,1 и выше 10,0	9,7—9,3 9,6—	8,9 и ниже 8,8

		с	14 15	9,3 9,0 8,6	8,7—8,3 8,4—8,0	8,3 8,0 7,7	10,0 9,9 9,7	9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			

		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

Критерии оценки качества подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура»

(разработаны на основании методических рекомендаций методического пособия «Физическая культура 5-9 классы», автор Лях В.И., Зданевич А.А. М: Просвещение, 2016)

1. По основам знаний:

«5» - глубокое понимание сущности материала, логичное изложение, использование примеров из практики и своего опыта.

«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - отсутствие логической последовательности, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

«2» - отсутствие знаний и умения использовать изученный материал на практике.

2. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - демонстрация полных и разнообразных комплексов, направленных на развитие конкретного физического качества, или комплекса УГГ. Организация мест занятий, подбор инвентаря, судейство.

«4» - незначительные неточности и ошибки в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, подборе инвентаря, организации мест занятий, судействе.

«2» - неумение подбирать и демонстрировать упражнения, подбирать инвентарь, организовывать места занятий, осуществлять судейство.

3. По технике выполнения двигательных действий:

«5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко, чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, допущено много грубых и мелких ошибок, приведших к искажению техники движения.

4. По результатам нормативных тестов:

«5» - обучающийся укладывается в возрастной норматив или показывает определённую положительную динамику результатов относительно своего возраста и пола.

«4» - нет динамики результатов или недостаточная положительная динамика.

«3» - незначительная отрицательная динамика результатов.

«2» - значительная отрицательная динамика результатов