

Департамент образования Ярославской области

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общеобразовательная подготовка

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

Разработчики:

Лебедев Андрей Андреевич, преподаватель ГПОУ ЯО Переславского колледжа им. А. Невского

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 изменениями (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, 2016

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 2 часа в неделю, что составляет 68 часа в год. Срок реализации программы 1 год.

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 нём взаимопонимания;

4. развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
5. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве 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, принеших 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;

	<p>Волейбол</p> <p>Футбол</p> <p>Знания о ФК</p>	<p>прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трёх игроков.</p> <p>- Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>- Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игра по официальным правилам</p> <p>- 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 подача.</p> <p>- Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, удары по мячу, передачи мяча, остановки мяча, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p>- Техника безопасности на занятиях спортивных игр. - Терминология спортивных игр. - Простейшие правила спортивных игр.</p>
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p><i>Строевые упражнения</i></p> <p>- 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.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движение</i></p> <p>- Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. <i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i></p> <p><i>Висы и упоры</i></p> <p>- <i>Мальчики:</i> подтягивание в висе.</p> <p>- <i>Девочки:</i> упор на перекладине и опускание вперед на висе лежа.</p> <p>- <i>Мальчики:</i> махом вперед соскок прогнувшись</p> <p><i>Опорные прыжки</i></p> <p><i>Мальчики:</i> прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см.</p>

	<p>Знания о ФК</p>	<p><i>Девочки:</i> прыжки боком через козла в ширину 110см</p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Мальчики:</i> из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь - <i>Девочки:</i> «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед, назад; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. - <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. - <i>Девочки:</i> упражнение на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок боком к бревну. <p>Гимнастическая комбинация из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.</p> <p><i>Силовые упражнения гимнастики</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. - Подтягивание, отжимание, отжимание от брусьев, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. - Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки. - Упражнения на тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения с собственным весом, упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Техника выполнения упражнений. Методы регулировки нагрузки: изменение веса, кол-во повторений, изменение исходного положения. - 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.
<p>4</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

	Знания о ФК	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. - Правила выбора одежды для занятий лыжами. - Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения.
Физкультурно – оздоровительная деятельность		
5	Организация и проведение самостоятельных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к занятиям ФК. - Проведение самостоятельных игровых занятий на прогулке.
6	Оценка эффективности занятий	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение простейшими приемами самоконтроля. - Овладение навыками выбора одежды, согласно погодных условий и ФК.
7	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение комплексов утренней зарядки, дыхательной гимнастики, ЛФК (для СМГ). - Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях. - Выбор направления секционных занятий.
8	Организация и проведение туристических походов	<ul style="list-style-type: none"> - Экскурсия, как форма активного отдыха. - Бережное отношение к природе.
Знания о физической культуре		
9	Основы знаний о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - 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 предьявляется 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	2
Физическое совершенствование	
Гимнастика	14
Лёгкая атлетика	10
Лыжная подготовка	10
Спортивные игры	32
Итого:	68 ч.

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Количество часов контрольных работ	Основные виды учебной деятельности (умения)
1	Знания о физической культуре	2		Уметь применять правила техники безопасности на уроках физической культуры.
1	Лёгкая атлетика	10		<p>Уметь бегать с максимальной скоростью(30м)</p> <p>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</p> <p>Уметь бегать на дистанцию 2000 м</p>

				<p>Уметь бегать на результат бег 60 м</p> <p>Уметь прыгать через скакалку</p> <p>Уметь метать мяч 150 г на дальность</p> <p>Уметь бегать на дистанцию 2000 м.</p> <p>Уметь бегать на длинные и короткие дистанции</p>
2	Баскетбол	10		<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, владеть техникой передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p>
3	Волейбол	5		<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, владеть техникой нападающего удара при встречных передачах.</p>
4	Гимнастика	14		<p>Уметь выполнять акробатические упражнения</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.</p>
5	Лыжная подготовка	10		<p>Уметь передвигаться на лыжах, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, торможение плугом, спуск с поворотами,</p>

				попеременный ход.
6	Мини-футбол	10		Уметь выполнять ведение мяча, передача мяча партнёру, остановка мяча, удары по мячу.
7	Волейбол	7		Уметь играть в волейбол, прием нижней и прямой подачи.
		68 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	Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	5,0
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
			14	9,3	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,7
			15	9,0	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—180	190
			13	150	170—190	205	140	175—180	200
			14	150	180—195	210	145	175—180	200
			15	160	190—205	220	155	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	180—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1000	1150
			13	1000	1200—1300	1400	800	950—1050	1200
			14	1050	1150—1250	1450	850	1050—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1100—1200	1300
			15	1100	1250—1350	1500	900	1100—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой переклад	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
			15	3	7—8	10			

	ине из виса, кол-во раз (мальчик и)							
	на низкой переклад ине 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, 2017)

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