

**Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина
Приказ от 31 августа 2023 года № 230



Мнение Совета родителей
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Мнение Совета обучающихся
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 8 класс

для 8б класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,
учитель физической культуры СПб ГБПОУ
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург
2023 год

1. -Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика учебного предмета, курса: место в учебном плане школы
Данная рабочая программа полностью отображает базовый уровень подготовки обучающихся 8 классов по физической культуре.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

1.2. Учебно-методический комплект учебного предмета, курса

1.2.1 Учебный комплект

- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. 6-е изд. - М.: Просвещение, 2018. – 256с.: ил.- ISBN 978-5-09-057182-1.

1.2.2. Методический комплект

- Лях В.И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций – В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-09-068755-3.

1.3. Планируемые предметные результаты усвоения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4. Изменения, внесённые учителем в программу, и их обоснование

- Раздел «Лёгкая атлетика» (27 часов) дополнен 6 часами из вариативной части.
- Раздел «Элементы единоборства» включены отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего Гимнастики. (как фрагмент урока)
- Раздел «Гимнастика» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части.
- Раздел «Спортивные игры» (33 часа) дополнен 15 часами, из вариативной части.
- Раздел «Лыжная подготовка» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части

- Изменения в практической части предмета с учётом специфики спортивной деятельности школы:

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта (старт, разгон, финиш), Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность (разбег, замах, максимальное усилие). Бег 1500м. (бег по дистанции, обгон, финиш). Низкий старт (техника). Челночный бег 4х9м (ч/б). Прыжок в длину с места.

Силовые упражнения.

Юноши: сгибание и разгибание рук в висе стоя.

Девушки: сгибание и разгибание рук в висе лёжа

Подвижные игры, эстафеты. Прыжок в высоту способом «перешагивание», круговая тренировка, упражнения на скакалках.

Раздел 2. Спортивные игры (33 часа)

баскетбол (15 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений, остановок. Поворотов. Повороты БЕЗ Мяча и с мячом. Комбинация из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах, тройках, в квадрате.), Ловля и передача мяча одной от плеча на месте и в движении. Ловля и передача мяча от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча от груди со сменой мест (восьмёрка). Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с сопротивлением защитника, выбивание мяча. Ловля и передача мяча от груди с ударом об пол на месте. Бросок с ближней дистанции с места, после ведения, ловли. Броски одной и двумя руками в прыжке. Вырывание, выбивание мяча, нападение быстрым прорывом, 1-0, Действия игрока в защите, нападении (Д.И.3) 2:1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. «отдай мяч и выйди», Нападение быстрым прорывом 3:2. Учебная игра.

волейбол (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений с изменением скорости, направления, из различных и. п., с остановками и выполнением заданий по сигналу, Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. (со сменой мест, через сетку). Удар нападающего - приём. (в парах, без сетки) Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача – приём подачи. Учебная игра.

футбол (6 часов)

Стойка игрока, перемещения в стойке. Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, и подошвой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. П.И. «гонка мячей слалом с мячом». «футбольный бильярд», «бросок ногой», Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Учебная игра

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

Юноши. О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, О.Р.У, у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку, Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма. *Акробатические элементы:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, переворот боком, мост. *К.С.У.* (комплекс силовых упражнений). Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа без ограничения и с ограничением времени. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа без ограничения и с ограничением времени. Поднимание ног в висе стоя. *Опорный прыжок:* прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 – 115 см) Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий.

Девушки: О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, О.Р.У, у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку, Висы и упоры. *Акробатические элементы:* Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. *К.С.У.* (комплекс силовых упражнений). Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа без ограничения и с ограничением времени. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа без ограничения и с ограничением времени. Поднимание согнутых ног в висе стоя.

Опорный прыжок: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Подготовка мест занятий.

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Попеременный двушажный ход с палками, Одновременный одношажный ход, Коньковый ход. Повороты на месте, Стойки спусков, Торможение «плугом», Подъёмы «лесенкой», Подвижные игры и эстафеты, Ходьба на лыжах до 2 км. Коньковый ход без палок.

3. Учебно-тематический план учебного предмета, курса

Учебный период (четверть)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	4
	Раздел 2 «Спортивные игры -баскетбол»	12	1
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры -баскетбол»	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	4
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	1
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	2
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры -волейбол»	12	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	3
	Раздел 2 «Спортивные игры - футбол»	6	1
ИТОГО		102	19

Номер урока (номер урока в разделе)	Дата проведения урока (для Б класса)	Тема урока	Контроль	Домашнее задание
1 четверть-24 часа				
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (12 часов)				
1/1		Инструктаж по охране жизни и здоровья. Т.Д.П.: 1 Прыжок с места на дальность, 2 Челночный бег 4х9м, 3 Сгибание и разгибание рук в висе стоя (в висе лёжа). Оценка техники, знание правил соревнований во всех видах.		Стр 208-209
2/2		Бег 60м, Метание малого мяча с разбега на дальность		Стр 152-156, 169, 163-168
3/3		Бег 1500м, без учёта времени		Стр 156 - 157, 168 - 169
4/4		Бег 60м, Метание малого мяча с разбега на дальность		Стр 152-156, 163-168
5/5		Метание малого мяча с разбега на дальность	К.П.Р.	Стр 163- 168
6/6		Бег 60м на время		Стр 152-156, 169
7/7		Прыжок в длину с места на дальность	К.П.Р.	Стр 157 - 159
8/8		Челночный 4х9м на время	К.П.Р.	Не задано
9/9		Бег 1500 м на время		Стр 156-157, 168-169
10/10		Силовые упражнения на результат: Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа	К.П.Р.	Стр 208-209
11/11		Эстафеты		Не задано
12/12		Силовые упражнения, подвижные игры		Стр 208-209
Раздел 2 «Спортивные игры. Баскетбол» (15 часов)				
13/1		Инструктаж по охране жизни и здоровья. сочетание способов перемещений остановок поворота. Ловля и передача в движении, бросок мяча после ведения и двух шагов.		Правила соревнований
14/2		Учебная игра – оценка ранее изученных тактико – тактических действий		Стр 96-97 Правила соревнований

15/3		Ловля и передача мяча от груди со сменой мест (восьмёрка)		Стр 98
16/4		Ведение мяча с сопротивлением защитника, выбивание мяча		Стр 99
17/5		Ведение мяча с сопротивлением защитника, выбивание мяча		Стр 99
18/6		Действия игрока в защите, нападении (Д.И.З) 2:1		Не задано
19/7		Бросок мяча с ближней дистанции после ведения и двух шагов.		Стр 102-103
20/8		Бросок мяча с ближней дистанции после ведения и двух шагов	К.П.Р.	Стр 102-103
21/9		Нападение быстрым прорывом 1-0		Стр 103-105
22/10		Бросок мяча со средней дистанции после остановки, Штрафной бросок.		Стр 102-103
23/11		Позиционное нападение, личная защита 2:1, 2:2, 3:3 Учебная игра – оценка изученных тактико – технических действий		Стр 103-105
24/12		Позиционное нападение, личная защита 2:1, 2:2, 3:3		Стр 103-105
2 четверть – 24 часа				
25/13		Учебная игра с разбором		Стр 96-97 Правила соревнований
26/14		Учебная игра с разбором		Стр 96-97 Правила соревнований
27/15		Учебная игра – оценка изученных тактико – технических действий	К.П.Р.	Стр 96-97 Правила соревнований
Раздел 3 «Спортивная гимнастика» (21 час)				
28/1		Инструктаж по охране жизни и здоровья. Строевые упражнения – оценка техники ранее изученных упражнений		Стр 136-137
29/2		Акробатические элементы – оценка техники ранее изученных упражнений		Стр 137-139, 145-146
30/3		Сгибание и разгибание рук: Ю: в висе стоя Д: в висе лёжа		Стр 208-209

		Оценка техники		
31/4		Опорный прыжок, К.С.У. Лазание по канату в два приема		Стр 139-140
32/5		Строевые упражнения, опорный прыжок, К.С.У.		Стр 136-137, 139-140
33/6		Акробатические элементы, К.С.У.		Стр 137-139,
34/7		Упражнения на перекладине - висы и упоры		Стр 142-143, 136-137
35/8		Строевые упражнения, упражнения на скакалке, К.С.У.		Стр 136-137, 208-209
36/9		Опорный прыжок, упражнения на перекладине		Стр 139-140, 147
37/10		Упражнения под музыку, К.С.У. Лазание по канату в два приема		Стр 208-209
38/11		Опорный прыжок. лазание по канату, К.С.У		Стр 139-140, 147
39/12		Упражнения под музыку, К.С.У. Лазание по канату в два приема		Стр 208-209
40/13		Тест на гибкость	К.П.Р.	Не задано
41/14		Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма. Упражнения на гибкость.		Не задано
42/15		Строевые упражнения – оценка техники изученных упражнений.	К.П.Р.	Стр 136-137
43/16		К.С.У. 1 группа (3 упражнения)		Стр 208-209
44/17		Опорный прыжок. лазание по канату, К.С.У		
45/18		СУ: сгибание и разгибание рук в висе стоя(лёжа) на результат	К.П.Р.	Стр 139-140,147
46/19		О.Р.У. у гимнастической стенки, акробатические элементы, Упр. на гибкость.		Стр 137-139,145-146
47/20		Учебная акробатическая комбинация - оценка техники выполнения комбинации	К.П.Р.	Стр 137-139,145-146
48/21		Строевые упражнения, упражнения под музыку. Упражнения на развитие гибкости.		
3 четверть – 30 часов				
Раздел 4 «Лыжная подготовка» (21 час)				
49/1		Инструктаж по охране жизни и здоровья. Индивидуальный подбор лыж.		Стр 172-173

50/2		Одновременный двухшажный ход - оценка ранее изученных технических действий		Не задано
51/3		Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Стр 179
52/4		Одновременный одношажный ход		Стр 173
53/5		Прохождение дистанции 1.500 метров		Стр 172-173
54/6		Подвижные игры и эстафеты на лыжах. <i>РВП: Биография известной личности: ЗМС, трехкратный призёр чемпионатов мира, двухкратный бронзовый призёр ОИ, Юлия Ступак.</i>		Стр 179
55/7		Одновременный одношажный ход. виды стартов		Стр 173
56/8		Прохождение дистанции 1.500 метров		Стр 172-173
57/9		Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Стр 179
58/10		Коньковый ход без палок, подъём «ёлочкой»		Стр 173-176
59/11		Прохождение дистанции 1.500 метров		Стр 172-173
60/12		Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Стр 179
61/13		Коньковый ход без палок, подъём «ёлочкой»		Стр 173-176
62/14		Прохождение дистанции 1.500 метров		Стр 172-173
63/15		Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Стр 179
64/16		Коньковый ход без палок - оценка техники	К.П.Р.	Стр 173-176
65/17		Прохождение дистанции 2.000 метров		Стр 172-173
66/18		Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Стр 179
67/19		Переход с классического одношажного одновременного на коньковый, торможение «плугом»		Стр 176
68/20		Прохождение дистанции 2.000 метров на время		Стр 172-173
69\21		Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Стр 179
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (9 часов)				

70/1		Инструктаж по охране жизни и здоровья. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - оценка техники		Стр 159-163
71/2		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С 3 шагов разбега		Стр 159-163
72\3		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С 5 шагов разбега		Стр 159-163
73/4		Прыжок в высоту с разбега способом с 7 шагов разбега		Стр 159-163
74/5		Силовые упражнения Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа	К.П.Р.	Стр 208-209
75/6		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». В полной координации		Стр 159-163
76/7		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». В полной координации. Подбор индивидуального разбега		Стр 159-163
77/8		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». В полной координации. Подбор индивидуального разбега		Стр 159-163
78/9		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». В полной координации на результат	К.П.Р.	Стр 159-163
4 четверть – 24 часа				
Раздел 2 «Спортивные игры. Волейбол» (12 часов)				
79/1		Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра		Правила соревнований
80/2		Совершенствование приёма мяча с низу, Подвижные игры		Стр 128-129
81/3		Передача мяча над собой во встречных колонных. Подвижные игры		Стр 127-128
82/4		Нижняя прямая подача – приём подачи		Стр 128-129
83/5		Нижняя прямая подача. Учебная игра – с разбором		Не задано
84/6		Нижняя прямая подача – приём подачи		Не задано

85/7		Нижняя прямая подача – оценка техники	К.П.Р.	Не задано
86/8		Удар нападающего в парах. Учебная игра с разбором		Стр 132
87/9		Удар нападающего - приём. (в парах, без сетки) Учебная игра с разбором		Стр 132
88/10		Учебная игра с разбором		Правила соревнований
89/11		Учебная игра с разбором		Правила соревнований
90/12		Учебная игра - оценка технико – тактических действий	К.П.Р.	Правила соревнований
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (6 часов)				
91/1		Инструктаж по охране жизни и здоровья. Метание малого мяча с разбега на дальность	К.П.Р.	Стр 163-168
92/2		Бег 60м на время		Стр 152-156, 169
93/3		Прыжок в длину с места на дальность	К.П.Р.	Стр 157 - 159
94/4		Челн. бег 4х9м на время	К.П.Р.	Не задано
95/5		Бег 1500м на время		Стр 156-157, 168-169
96/6		Силовые упражнения на результат: Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа		Стр 208-209
Раздел 2 «Спортивные игры - Футбол» (6 часов)				
97/1		Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра – оценка ранее изученных тактико – тактических действий.		Правила соревнований
98/2		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма, удар носком. Учебная игра.		Стр 117-118
99/3		Вбрасывание мяча из – за боковой линии, ведение мяча. Учебная игра.		Стр 119
100/4		Вбрасывание мяча из – за боковой линии, ведение мяча. Учебная игра.		Стр 119
101/5		Учебная игра - оценка ранее изученных тактико – тактических действий.	К.П.Р.	Стр 120
102/6		Комбинации из освоенных элементов техники		Правила соревнований

		перемещений и владения мячом. Учебная игра.		
--	--	---	--	--

Критерии оценивания учащихся по предмету физическая культура

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение творческих работ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
--	---	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения оценок за выполнение контрольных упражнений и конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х
КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5