

**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

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

**УЧТЕНО**

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

**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 9а и 9б классов

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 9 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 Учебно-методический комплект

- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018. – 256с.: ил.- ISBN 978-5-09-020922-9.

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:

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 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 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

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### **Раздел 1. Легкая атлетика (33 часа)**

Бег 60 м (техника низкого старта, тактика бега). Бег 2000 м (техника высокого старта, тактика бега). Метание мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность. Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп». Тесты двигательной подготовленности (ТДП): челночный бег 4х9м, прыжок в длину с места, силовое упражнение. Основы круговой тренировки.

### **Раздел 2. Спортивные игры (27 часов)**

#### **Баскетбол (15 часов)**

Совершенствование техники ведения мяча. Действия против игрока с мячом и без: вырывание, выбивание, накрывание, перехват. Бросок со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Тактика защиты: личная, взаимодействия двух игроков – подстраховка. Учебная игра. Основы судейства.

#### **Волейбол (12 часов)**

Совершенствование техники выполнения верхней передачи: через голову назад. Совершенствование техники выполнения нижней передачи: через голову назад. Верхняя прямая подача – приём подачи. Удар нападающего из 4 зоны. Учебная игра. Основы судейства

### **Раздел 3. Гимнастика (21 час)**

#### **Упражнения для юношей.**

Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика: совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов: кувырка вперед, кувырка назад, стойки на голове и руках, «моста», переворота боком, акробатическая комбинация. ОРУ (в парах, у гимнастической стенки). Упражнение на перекладине (подъем переворотом силой в упор, выход силой в упор). Упражнения на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре, удержание угла в упоре). Опорный прыжок, способом согнув ноги, снаряд «козёл» в ширину. Комплексные силовые упражнения (КСУ), включая лазания по канату разными способами, из разных исходных положений, в разные конечные положения. Основы круговой тренировки. 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.

#### **Упражнения для девушек.**

Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика – совершенствование техники выполнения основных акробатических элементов: кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, «моста», переворота боком, учебная комбинация. ОРУ в парах, у гимнастической стенки. Опорный прыжок, способом ноги врозь, снаряд «козёл» в ширину. Комплексные силовые упражнения (КСУ), включая лазание по канату разными способами. Основы круговой тренировки. 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)**

Техника классических ходов с палками. Техника конькового хода без палок. Тактика лыжной гонки в классическом стиле, переход с одновременных ходов на попеременные. Торможение «плугом», «упором». Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой». Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение тренировочной дистанции.

### 3. Учебно-тематический план учебного предмета, курса

Учебный период (четверть)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	12	6
	Раздел 2 «Спортивные игры. баскетбол».	12	1
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры. баскетбол».	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика».	21	5
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка».	21	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	9	2
	Раздел 2 «Спортивные игры. волейбол».	3	-
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры. волейбол».	9	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика».	12	6
ИТОГО:		102	26

### Тематическое планирование учебного предмета, курса

Номер урока (номер урока в разделе)	Дата проведения урока (для А класса)	Дата проведения урока (для Б класса)	Дата проведения урока (для В класса)	Тема урока	Контроль	Домашнее задание
<b>1 четверть-24ч</b>						
<b>Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (12 часов)</b>						
1/1				Инструктаж по охране жизни и здоровья. Тесты двигательной подготовленности: челночный бег 4х9м, прыжок в длину с места, силовое упражнение (ю – подтягивание, в висе стоя, д – отжимания в упоре лёжа) – оценка техники во всех видах.		Стр. 157-159. 208-209
2/2				Тесты двигательной подготовленности. Метание мяча с разбега – оценка техники.		Стр. 163-168
3/3				Бег 60 м., метание мяча с разбега.		Стр. 152-156, 169, 163-168
4/4				Бег 60 м., метание мяча с разбега.		Стр. 152-156, 169, 163-168
5/5				Бег 2000 м без учёта времени.		Стр. 156-157, 168-169
6/6				ТДП: челночный бег 4х9м на время.	К.П.Р. (контрольн о –	Не задано

					практическая работа)	
7/7				ТДП: прыжок в длину с места на дальность.	К.П.Р.	Стр. 157 - 159
8/8				ТДП: ю – подтягивание, в висе стоя, д – отжимания в упоре лёжа.	К.П.Р.	Стр. 208-209
9/9				Бег 2000 м на время.	К.П.Р.	Стр. 156-157, 168-169
10/10				Бег 60 м на время	К.П.Р.	Стр. 152-156, 169,
11/11				Метание мяча с разбега на дальность.	К.П.Р.	Стр. 163-168
12/12				Основы круговой тренировки.		Не задано
<b>Раздел 2 «Спортивные игры. Баскетбол» (15 часов)</b>						
13/1				Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра с применением ранее изученных технико-тактических действий		Правила соревнований
14/2				Совершенствование техники ведения мяча. Бросок со средней дистанции. Учебная игра с разбором.		Стр. 99
15/3				Совершенствование техники ведения мяча. Действия игрока без мяча. Бросок со средней дистанции. Учебная игра с разбором.		стр. 99,102-103

16/4				Совершенствование техники ведения мяча. Действия игрока без мяча. Бросок со средней дистанции. Учебная игра с разбором.		Стр. 99,102-103
17/5				Штрафной бросок. Игра в защите – подбор. Учебная игра с разбором.		стр. 101, 102-103
18/6				Штрафной бросок. Игра в защите – подбор. Учебная игра с разбором.		стр. 101, 102-103
19/7				Совершенствование техники ведения мяча. Действия игрока без мяча – выбивание, вырывание. Учебная игра с разбором.		Стр 99,102-103
20/8				Штрафной бросок. Игра в защите – подстраховка. Учебная игра с разбором.		Стр 101
21/9				Ловля и передача мяча в движении. Действия игрока без мяча – перехват. Учебная игра с разбором. Судейство.		Правила соревнований
22/10				Бросок с ближней дистанции после ведения и двух	К.П.Р.	Стр 99

				шагов – оценка техники. Учебная игра с разбором. Судейство.		
23/11				Тактика защиты. Учебная игра с разбором. Судейство.		Правила соревнований
24/12				Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с разбором. Судейство.		Стр 103
<b>2 четверть-24ч</b>						
25/13				Учебная игра с разбором. Судейство.		Правила соревнований
26/14				Учебная игра с разбором. Судейство.		Правила соревнований
27/15				Учебная игра с применением изученных технико-тактических действий	К.П.Р.	Правила соревнований
<b>Раздел 3 «Спортивная гимнастика» (21 час)</b>						
28/1				Инструктаж по охране жизни и здоровья. Строевые упражнения – оценка техники ранее изученных упражнений		Стр 136-137, 140-141
29/2				ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения на степ – доске под музыку. КСУ		Стр 208-209
30/3				Акробатические элементы – оценка техники ранее изученных упражнений.		Стр 137-139, 145-146
31/4				Упражнения на степ – доске под		Не задано

				музыку. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика.		
32/5				Висы: стоя, лёжа, на согнутых. КСУ		Стр 142-145
33/6				Висы: стоя, лёжа, на согнутых. КСУ. Акробатика.		Стр 142-145
34/7				Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. КСУ		Стр140-141
35/8				Акробатика. Упоры. Лазание по канату.		Стр 145-146
36/9				Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок. КСУ		Стр 139
37/10				Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика.		Стр140-141,139,145-146
38/11				Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.		Стр 137-139, 145-146
39/12				Тест на гибкость	К.П.Р.	Стр140-141
40/13				Упражнения на степ – доске под музыку. Лазание по канату в два приёма		Стр 139
41/14				Строевые упражнения – оценка техники изученных упражнений.	К.П.Р.	Не задано
42/15				К.С.У. 1 группа (3 упражнения)	К.П.Р.	Не задано

43/16				Опорный прыжок, лазание по канату. К.С.У.		141,139,145-146
44/17				Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатическая комбинация		Стр 137-139, 145-146
45/18				СУ: сгибание и разгибание рук в висе стоя (лёжа) на результат	К.П.Р.	Стр 208-209
46/19				О.Р.У. у гимнастической стенки, акробатическая комбинация, упражнения на гибкость.		Стр 137-139
47/20				Учебная акробатическая комбинация – оценка техники	К.П.Р.	Стр 208-209
48/21				Строевые упражнения, упражнения под музыку. Упражнения на развитие гибкости.		Стр 137-139, 145-146
<b>3 четверть-33 часа</b>						
<b>Раздел 4 «Лыжная подготовка» (21 час)</b>						
49/1				Инструктаж по охране жизни и здоровья. Индивидуальный подбор лыж.		Стр 172-173
50/2				Одновременный двухшажный ход. Спуски в разных стойках. Классификация классических лыжных ходов.		Не задано
51/3				Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		Стр 179

52/4				Одновременный одношажный ход.		Не задано
53/5				Прохождение дистанции без учёта времени.		Не задано
54/6				Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		Стр 179
55/7				Одновременный одношажный ход. Виды стартов.		Не задано
56/8				Прохождение дистанции без учёта времени.		Не задано
57/9				Попеременный двухшажных ход.		Не задано
58/10				Переход с хода на ход в классическом стиле.		Стр 177-178
59/11				Прохождение дистанции 2000 метров без учёта времени.		Не задано
60/12				Тест на выносливость.	К.П.Р.	Стр 179
61/13				Коньковый ход без палок, подъём «ёлочкой»		Не задано
62/14				Прохождение дистанции 2000 метров без учёта времени.		Не задано
63/15				Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Стр. 179
64/16				Коньковый ход без палок, торможение «шлугом».	К.П.Р.	Стр 173-176
65/17				Прохождение дистанции 3000 метров без учёта времени.		Не задано

66/18				Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Стр 179
67/19				Торможение «плугом», «полуплугом».		Не задано
68/20				Прохождение дистанции 3000 метров на время.	К.П.Р.	Не задано
69/21				Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Не задано
<b>Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (9 часов)</b>						
70/1				Инструктаж по охране жизни и здоровья.		Не задано
71/2				Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп»: мах, разбег с 3 шагов.		Не задано
72\3				Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп»: «полёт», приземление.		Не задано
73/4				Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп»: в полной координации с 3 шагов разбега.		Не задано
74/5				Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп»: в полной координации с 3 шагов разбега.		Не задано
75/6				Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп»: в полной координации с 5 шагов разбега.		Не задано

76/7				Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп»: разбег с 5 шагов. Силовые упражнения: ю – подтягивание, в висе стоя, д – отжимания в упоре лёжа.	К.П.Р.	Не задано
77/8				Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп»: в полной координации с 5 шагов разбега.		Не задано
78/9				Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп»: в полной координации с 5 шагов разбега – оценка техники.	К.П.Р.	Не задано
<b>Раздел 2 «Спортивные игры. Волейбол» (12 часов)</b>						
79/1				Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра – оценка ранее изученных технико-тактических действий.		Правила соревнований
80/2				Совершенствование техники выполнения верхней передачи. Учебная игра с разбором.		Стр 127
81/3				Совершенствование техники выполнения верхней передачи.		Не задано

				Учебная игра с разбором.		
<b>4 четверть-21ч</b>						
82/4				Прямая верхняя подача. Совершенствование техники выполнения нижней передачи. Учебная игра с разбором.		Не задано
83/5				Прямая верхняя подача. Совершенствование техники выполнения нижней передачи. Учебная игра с разбором.		Не задано
84/6				Удар нападающего из 4 зоны. Учебная игра с разбором.		Стр 132
85/7				Удар нападающего из 4 зоны. Учебная игра с разбором.		Стр 132
86/8				Прямая верхняя подача. Удар нападающего из 4 зоны. Учебная игра с разбором.		Стр 132
87/9				Удар нападающего из 4 зоны – оценка техники.	К.П.Р.	Стр 132
88/10				Учебная игра с разбором. Судейство.		Правила соревнований
89/11				Учебная игра с разбором. Судейство.		Не задано
90/12				Учебная игра - оценка изученных технико-тактических действий.	К.П.Р.	Правила соревнований

Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (12 часов)						
91/1				Инструктаж по охране жизни и здоровья. Тесты двигательной подготовленности: челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, силовое упражнение (ю – подтягивание, в висе стоя, д – отжимания, в упоре лёжа) – оценка техники.		Стр 157-159, 208-209
92/2				Тесты двигательной подготовленности. Метание мяча с разбега.		Стр 163-168
93/3				Бег 60 м., метание мяча с разбега.		Стр 152-156, 169, 163-168
94/4				Бег 60 м., метание мяча с разбега.		Стр 152-156, 169, 163-168
95/5				Бег 2000 м без учёта времени.		Стр 156-157, 168-169
96/6				ТДП: челночный бег 4х9м на время.	К.П.Р.	Не задано
97/7				ТДП: прыжок в длину с места на дальность.	К.П.Р.	Стр 157 - 159
98/8				ТДП: ю – подтягивание, в висе стоя, д – отжимания в упоре лёжа.	К.П.Р.	Стр 208-209
99/9				Бег 2000 м на время.	К.П.Р.	Стр 156-157, 168-169
100/10				Бег 60 м на время	К.П.Р.	Стр 152-156, 169,
101/11				Метание мяча с разбега на дальность.	К.П.Р.	Стр 163-168

102/12				Основы круговой тренировки.		Не задано
--------	--	--	--	-----------------------------------	--	-----------

## 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,	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

используя в деятельности			
--------------------------	--	--	--

## 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	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	или не выполняется один из пунктов	
---	---	------------------------------------	--

#### 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) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5