

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО город Алексин

МБОУ "СОШ №5"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ "СОШ №5"

Сафронова О.С.
Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

Николаев Д.А.
Протокол №2
от «28» августа 2023 г.

Шкурко Н.Н.
Приказ № 713/4
от «30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 8-9 классов

Алексин 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8-9 классов среднего состава общеобразовательного стандарта составлена с примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы А. И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2013г. Допущено Министерством образования науки Российской Федерации.)

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 8-9 классах выделяется (2 часа в неделю, 68 часов в каждом классе). Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года. В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010г.№889». О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...». Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р; О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499; О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г.№163-р.

Содержание программного материала 8 класса

Основная направленность	Элементы содержания
	Легкая атлетика(17 ч.)
На освоение навыков ходьба и бега, развитие координационных, скоростных способностей	Ходьба и Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Бег с препятствиями, кроссовый бег по пересеченной местности с преодоление препятствий. Спринтерский бег, повороты при беге на средние и длинные дистанции, бег на тренировочные дистанции (60, 100, 1500 м – мальчики; 800м – девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки с места в длину, отжимание, в упоре лежа, жонглирование большими и маленькими мячами, метание мячей в мишень, упражнения на точность выполнения движений руками и ногами под счет.
На овладение навыков скоростно-силовых и координационных способностей	Удерживания в статическом равновесии, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну, броски набивного мяча одной и двумя руками из положения, стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости по пересеченной местности	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности, кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Упражнения для общей физической подготовленности.
Знания о физической культуре (в процессе уроков) Самостоятельные занятия.	Правильное дыхание при равномерном беге на длинные дистанции. Основные правила освоения движений от простого к сложному, занятия по освоению подводящих и подготовительных упражнений в тренировочном процессе.
	Гимнастика с основами акробатики(16 ч.)
На освоение строевых упражнений и развитие координационных способностей	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «ПолШага!»; выполнение команд на месте, полповорота направо, налево. Передвижение по возвышенной и наклонной,

	ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Акробатические комбинации (мальчики): из стойки « старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), повороты кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360гр. Акробатическое соединение (девочки): из положения стоя упор присев, кувырок вперед в группировке с перекаатом назад в стойку на лопатках с переверотом через плечо (правое, левое) в полушпагат. Упражнения на средней перекладине: (мальчики): из вися стоя согнув руки подъем переверотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмах назад соскок. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге руки в стороны, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки и мальчики).
На освоение гимнастические упражнения прикладного характера	Передвижение вися на руках с махом ног (мальчики); упражнения на перекладине и руках: прохождение руках с раскачиванием туловища, размахивания на перекладине в вися, вис согнувшись. Девочки: вис на перекладине с поворотами на 180гр., и сменой рук, вис на перекладине с зависом под коленями.
На освоение общеразвивающих упражнений (в процессе уроков)	Обще развивающие упражнения, с мячами, с обручами, без предметов, скакалкой, акробатические комбинации в сочетании движений ног, рук и туловища, одноименные и разноименные движения рук. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Знания о физической	Названия снарядов, правила безопасности во

культуре. Самостоятельные занятия.	время занятий, признаки правильной осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание (перечислить способы), составление тренировочной программы по циклам совместно с учителем.
	Спортивные игры (35ч.)
Баскетбол	Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техника – тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; выравнивание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Волейбол	Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Футбол (мини-футбол)	Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.
На материале раздела: дополнительные виды спорта	Бадминтон: основные технические приемы; удары; физическая подготовка. Атлетическая гимнастика: основные правила занятий атлетической гимнастикой; виды силовых упражнений;
На знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Отработка изученных приемов: в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол). Ведение дневника здорового питания и его самоконтроль.

Формы контроля знаний, умений и навыков 8 класс

Промежуточная аттестация:	Текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по разделам
1четверть: легкая атлетика.	Легкая атлетика: бег 30-60м, 800м, метания мяча с разбега, прыжки с места, прыжки в длину, прыжки в высоту, челночный бег 4х10м., бег 6мин. Бег по пересеченной местности. Прыжки через скакалку. Подтягивание, отжимание. Пресс из положения лежа за 30с.
2четверть: гимнастика с основами акробатики, строевые упражнения.	Гимнастика: Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «ПолШага!»; выполнение команд на месте, полповорота направо, налево. Акробатические комбинации (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), повороты кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360гр. Акробатическое соединение (девочки): из положения, стоя упор присев, кувырок вперед в группировке с перекатом назад в стойку на лопатках с переворотом через плечо (правое, левое) в полушпагат. Упражнения на средней перекладине: (мальчики): из вися стоя согнув руки, подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмах назад соскок. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге

	руки в стороны, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки и мальчики).
3четверть: Спортивные игры	Совершенствование игры в баскетбол и волейбол.
4четверть: легкая атлетика, спортивные игры.	Легкая атлетика: бег 1500м, 2000м, бег по пересеченной местности. метания мяча с разбега, прыжки с места, прыжки в длину с разбега, в высоту, челночный бег 3-10м. Спортивные игры: Баскетбол: Техника – тактические действия игроков при вбрасывании мяча. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол: Подача верхняя через сетку. Техника – тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Футбол (мини-футбол): Техника – тактические действия в защите и нападении после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
Контрольные работы	4

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствий учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкие ошибки считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки, которые не вызывают особенного искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя

количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относится:

- старт не из требуемого положения;
- неправильная техника выполнения данного вида;
- бросок мяча в кольцо, метания в цель, и т.д. (нет техники исполнения);
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки, которые искажают технику движения, влияет на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений. Допускаются мелкие ошибки.

Оценка «4» выставляются, если допущено не более одной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторном выполнении может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Таблица нормативов

Учебные нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с разбега	3.80	3.50	2.90	3.50	3.00	2.40
Прыжок в длину с места	2.00	1.80	1.55	1.80	1.65	1.40
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1.25	1.15	1.00	1.10	1.00	0.95
Метание мяча (вес 150гр)	39	31	23	26	19	16
Бег 30м	4.6	4.9	5.3	5.2	5.5	6.1
Бег 60м	8.5	9.2	10.0	9.8	10.4	11.0
Бег 1000м	-	-	-	-	-	-
Бег 2000м	8:20	9:20	9:45	-	-	-
Челночный бег	7.4	7.6	7.8	7.8	8.0	8.2
Пресс из положения лежа, за 1 мин	50	45	40	25	23	20
Подтягивание из виса (мальчики); из виса лежа (девочки).	11	9	6	18	12	10
Сгибание и разгибание	22	17	15	15	9	7

рук в упоре от пола.						
Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	110	90	90	70	60
Лыжные гонки	по выполнению техники изученных лыжных ходов		по выполнению техники изученных лыжных ходов			
Спортивные игры Владение техническими и тактическими приемами в игровых видах (баскетбол, волейбол, футбол)	владение техническими и тактическими приемами в игровых видах (баскетбол, волейбол, футбол)		владение техническими и тактическими приемами в игровых видах (баскетбол, волейбол, футбол)			
Гимнастика	техническое выполнение акробатических элементов		техническое выполнение акробатических элементов			

При составлении программы учитывались психологические особенности учащихся. Оценка должна стимулировать активность подростка на уроке. Интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Для реализации программ использовались образовательные технологии:
информационно-коммуникационные технологии;
исследовательские методы обучения;
методика мониторинга;
здоровье сберегающие технологии;

Основные формы организации деятельности обучающихся на учебных занятиях:
работа в парах и группах;
индивидуальная работа;
игровая;
беседы;
зачеты, тесты.

Содержание программного материала 9 класса

Основная направленность	Элементы содержания
	Легкая атлетика(17 ч.)
На освоение навыков ходьба и бега, развитие координационных, скоростных способностей	Ходьба и Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Бег с препятствиями, кроссовый бег по пересеченной местности с преодоление препятствий. Спринтерский бег, повороты при беге на средние и длинные дистанции, бег на тренировочные дистанции (60, 100, 1500 м – мальчики; 800м – девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжки с места в длину, отжимание, в упоре лежа, жонглирование большими и маленькими мячами, метание мячей в мишень, упражнения на точность выполнения движений руками и ногами под счет.
На овладение навыков скоростно-силовых и координационных способностей	Удерживания в статическом равновесии, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну, броски набивного мяча одной и двумя руками из положения, стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости по пересеченной местности	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности, кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Упражнения для общей физической подготовленности.
Знания о физической культуре (в процессе уроков) Самостоятельные занятия.	Правильное дыхание при равномерном беге на длинные дистанции. Основные правила освоения движений от простого к сложному, занятия по освоению подводящих и подготовительных упражнений в тренировочном процессе.
	Гимнастика с основами акробатики(16 ч.)
На освоение строевых упражнений и	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный

<p>развитие координационных способностей</p>	<p>шаг!», «ПолШага!»; выполнение команд на месте, полповорота направо, налево. Передвижение по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).</p>
<p>На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p>	<p>Акробатические комбинации (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), повороты кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360гр. Акробатическое соединение (девочки): из положения стоя, упор присев, кувырок вперед в группировке с перекаатом назад в стойку на лопатках с переворотом через плечо (правое, левое) в полуспагат. Упражнения на средней перекладине: (мальчики): из вися стоя согнув руки, подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмах назад соскок. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге руки в стороны, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки и мальчики).</p>
<p>На освоение гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>Передвижение вися на руках с махом ног (мальчики); упражнения на перекладине и руках: прохождение руках с раскачиванием туловища, размахивания на перекладине в вися, вис согнувшись. Девочки: вис на перекладине с поворотами на 180гр., и сменой рук, вис на перекладине с зависом под коленями.</p>
<p>На освоение общеразвивающих упражнений (в</p>	<p>Обще развивающие упражнения, с мячами, с обручами, без предметов, скакалкой, акробатические комбинации в сочетании</p>

процессе уроков)	движений ног, рук и туловища, одноименные и разноименные движения рук. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Названия снарядов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание (перечислить способы), составление тренировочной программы по циклам совместно с учителем.
Спортивные игры (35ч.)	
Баскетбол	Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техника – тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; выравнивание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Волейбол	Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Футбол (мини-футбол)	Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.
На материале раздела: дополнительные виды спорта	Бадминтон: основные технические приемы; удары; физическая подготовка. Атлетическая гимнастика: основные правила занятий атлетической гимнастикой; виды силовых упражнений;

На знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Отработка изученных приемов: в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол). Ведение дневника здорового питания и его самоконтроль.
---	---

Формы контроля знаний, умений и навыков 9 класс

Промежуточная аттестация:	Текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по разделам
1 четверть: легкая атлетика.	Легкая атлетика: бег 30-60м, 800м, метания мяча с разбега, прыжки с места, прыжки в длину, прыжки в высоту, челночный бег 4х10м., бег 6мин. Бег по пересеченной местности. Прыжки через скакалку. Подтягивание, отжимание. Пресс из положения лежа за 30с.
2 четверть: гимнастика с основами акробатики, строевые упражнения.	Гимнастика: Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «ПолШага!»; выполнение команд на месте, полповорота направо, налево. Акробатические комбинации (мальчики): из стойки « старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), повороты кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360гр. Акробатическое соединение (девочки): из положения стоя упор присев, кувырок вперед в группировке с перекаатом назад в стойку на лопатках с переворотом через плечо (правое, левое) в полушпагат. Упражнения на средней перекладине: (мальчики): из вися стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах

	<p>вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмах назад соскок. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге руки в стороны, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки и мальчики).</p>
3четверть: Спортивные игры	Совершенствование игры в баскетбол и волейбол.
4четверть: легкая атлетика, спортивные игры.	<p>Легкая атлетика: бег 1500м, 2000м, бег по пересеченной местности.</p> <p>метания мяча с разбега, прыжки с места, прыжки в длину с разбега, в высоту, челночный бег 3-10м.</p> <p>Спортивные игры: Баскетбол: Техника – тактические действия игроков при вбрасывании мяча. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Волейбол: Подача верхняя через сетку. Техника – тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Футбол (мини-футбол): Техника – тактические действия в защите и нападении после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>
Контрольные работы	4

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными

умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствий учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкие ошибки считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки, которые не вызывают особенного искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- неправильная техника выполнения данного вида;
- бросок мяча в кольцо, метания в цель, и т.д. (нет техники исполнения);
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки, которые искажают технику движения, влияет на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений. Допускаются мелкие ошибки.

Оценка «4» выставляются, если допущено не более одной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторном выполнении может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Таблица нормативов

Учебные нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с разбега	3.80	3.50	2.90	3.50	3.00	2.40
Прыжок в длину с места	2.00	1.80	1.55	1.80	1.65	1.40
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1.25	1.15	1.00	1.10	1.00	0.95
Метание мяча (вес 150гр)	39	31	23	26	19	16

Бег 30м	4.6	4.9	5.3	5.2	5.5	6.1
Бег 60м	8.5	9.2	10.0	9.8	10.4	11.0
Бег 1000м	-	-	-	-	-	-
Бег 2000м	8:20	9:20	9:45	-	-	-
Челночный бег	7.4	7.6	7.8	7.8	8.0	8.2
Пресс из положения лежа за 1 мин	50	45	40	25	23	20
Подтягивание из виса (мальчики); из виса лежа (девочки).	11	9	6	18	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола.	22	17	15	15	9	7
Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	110	90	90	70	60
Лыжные гонки	по выполнению техники изученных лыжных ходов			по выполнению техники изученных лыжных ходов		
Спортивные игры Владение техническими и тактическими приемами в игровых видах (баскетбол, волейбол, футбол)	владение техническими и тактическими приемами в игровых видах (баскетбол, волейбол, футбол)			владение техническими и тактическими приемами в игровых видах (баскетбол, волейбол, футбол)		
Гимнастика	техническое выполнение акробатических элементов			техническое выполнение акробатических элементов		

При составлении программы учитывались психологические особенности учащихся. Оценка должна стимулировать активность подростка на уроке. Интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Для реализации программы использовались образовательные технологии:

информационно-коммуникационные технологии;
исследовательские методы обучения;
методика мониторинга;
здоровье сберегающие технологии;

Основные формы организации деятельности обучающихся на учебных занятиях:

работа в парах и группах;

индивидуальная работа;

игровая;

беседы;

зачеты, тесты.