**Требования к обучающимся при сдаче академической задолженности по предмету «физическая культура».**

Зачет по сдаче академической задолженности по предмету «физическая культура» может быть принят педагогом по выбору ученика в теоретической форме (реферат) или в практической форме (сдача нормативов).

Требования к выполнению реферата по физической культуре.

Реферат (исследовательская работа) является самостоятельной работой ученика. Педагог предлагает три темы на выбор учащегося. Учащийся предоставляет реферативную работу и защищает её устно. (Пересказывает, отвечает на вопросы по теме реферата).

Цель реферата (исследовательской работы): провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

1) Правильно сформулировать тему реферата (исследовательской работы) (согласно с учителем)

2) Составить план реферата (исследовательской работы), который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы

Примерный план.

1) В вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и ученика лично.

2) Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила.

3) История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения)

4) Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития.

**Отметка «5»** - реферат раскрывает тему, отвечает поставленным задачам, ученик свободно владеет материалом, полно и правильно отвечает на вопросы по теме реферата.

**Отметка «4»** - реферат недостаточно раскрывает тему, отвечает поставленным задачам, ученик владеет материалом не в полной мере, затрудняется с ответами на некоторые вопросы по теме реферата.

**Отметка «3»** - реферат недостаточно раскрывает тему, отвечает не всем поставленным задачам, ученик владеет материалом слабо, затрудняется с ответами на вопросы по теме реферата.

**Отметка «2»** - реферат не раскрывает тему, отвечает не всем поставленным задачам, ученик владеет материалом слабо, не может ответить на вопросы по теме реферата.

Требования нормативов по предмету физическая культура.

Нормативы разделяются на 5 видов в зависимости от физических качеств:

Выносливость

Сила

Ловкость

Гибкость

Координация

**Контрольные нормативы физической подготовленности**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | М | 8,8 | 9,9 | 10,2 |
| Д | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| Д | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| 3 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 175 | 130 | 120 |
| Д | 160 | 135 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту способ перешагивания (см) | М | 85 | 80 | 75 |
| Д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 80 | 70 | 60 |
| Д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 5 | 3 | 1 |
| 8 | Метание теннисного мяча (м) | М | 18 | 15 | 12 |
| Д | 15 | 12 | 10 |
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25 | 23 | 21 |
| Д | 30 | 28 | 26 |
| 10 | Приседания (кол-во раз/мин) | М | 42 | 40 | 38 |
| Д | 40 | 38 | 36 |
| 11 | Многоскоки – 8 прыжков м. | М | 13 | 11 | 9 |
| Д | 13 | 11 | 9 |
| 12 | Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | М | 6 | 4 | 2 |
| Д | 5 | 3 | 1 |