**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**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 10,2 | 10,7 | 11,3 |
| Д | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Д | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| 3 | Бег 60 м (сек) | М | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Д | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 4 | Бег 300 м (мин, сек) | М | 1,02 | 1,06 | 1,12 |
| Д | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| 5 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | 4,30 | 4,50 | 5,20 |
| Д | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| 6 | Бег 2000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 7 | Кросс 1,5 км (мин, сек) | М | 8,50 | 9,30 | 10,00 |
| Д | 9,00 | 9,40 | 10,30 |
| 8 | Подтягивание на перекладине из виса (раз) | М | 7 | 5 | 3 |
| 9 | Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз) | Д | 15 | 10 | 8 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | М | 17 | 12 | 7 |
| Д | 12 | 8 | 3 |
| 11 | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин) | М | 39 | 33 | 27 |
| Д | 28 | 23 | 20 |
| 12 | Прыжок в длину с места (см) | М | 170 | 160 | 140 |
| Д | 160 | 150 | 130 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега (см) | М | 340 | 300 | 260 |
| Д | 300 | 260 | 220 |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега (см) | М | 110 | 100 | 85 |
| Д | 105 | 95 | 80 |
| 15 | Ведение мяча бегом в баскетболе | М | Техника | | |
| Д | Техника | | |
| 16 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 70 | 60 | 55 |
| Д | 60 | 50 | 30 |
| 17 | Прыжки через скакалку 15 сек (раз) | М | 34 | 32 | 30 |
| Д | 38 | 36 | 34 |
| 18 | Плавание без учета времени (м) | М | 50 | 25 | 12 |
| Д | 25 | 20 | 12 |