**VIII. Результаты освоения и система оценивания**

**8.1. Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Формируемые УУД**

УУД в широком смысле - «умения учиться», т.е. способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта. Это совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Овладение учащимися УУД - залог успешного освоения любого предмета.

Необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и Стандартами второго поколения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1. Самоопре- деление 2. Смысло- образование | 1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета « физическая культура » учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры .

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой ;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

**8.2. Контрольно-измерительные материалы**

Диагностика физической подготовленности учащихся (тестирование)

Контрольные нормативы для 5 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мальчики | | | девочки | | |
|  | Контрольное упражнение | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м | 5.1 | 5.6 | 6.3 | 5.3 | 5.8 | 6.5 |
| 2. | Бег 60 м | 10.2 | 10.6 | 11.4 | 10.4 | 10.8 | 11.6 |
| 3. | Бег 1000 м | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 5.30 | 5.50 | 6.20 |
| 4. | Бег 1500 м. | Без учета времени | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места | 170 | 160 | 145 | 160 | 145 | 130 |
| 6. | Подтягивание/ отжимания | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |
| 7. | Поднимание туловища 30 с. | 23 | 19 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| 8. | Прыжки на скакалке 30 сек. | 40 | 35 | 25 | 45 | 40 | 30 |
| 9. | Наклон туловища вперед | 10 | 7 | 3 | 15 | 9 | 5 |
| 10. | Прыжок в длину с разбега | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| 11. | Метание мяча 150 г. | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 12. | Бег на лыжах 1 км | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |

Контрольные нормативы для 6 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мальчики | | | девочки | | |
|  | Контрольное упражнение | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 5.2 | 5.7 | 6.3 |
| 2. | Бег 60 м | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 3. | Бег 1000 м | 4.40 | 5.00 | 5.30 | 5.10 | 5.40 | 6.00 |
| 4. | Бег 1500 м. | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| 5. | Прыжок в длину с места | 180 | 165 | 150 | 165 | 150 | 135 |
| 6. | Подтягивание/ отжимания | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| 7. | Пресс 30 сек. | 24 | 21 | 19 | 20 | 17 | 14 |
| 8. | Прыжки на скакалке 30 сек. | 45 | 35 | 30 | 50 | 40 | 35 |
| 9. | Наклон туловища вперед см | 10 | 7 | 3 | 16 | 10 | 6 |
| 10. | Прыжок в длину с разбега | 360 | 330 | 270 | 330 | 270 | 230 |
| 11. | Метание мяча 150 г. | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 12. | Бег на лыжах 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 13. | Прыжок в высоту | 110 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |

Контрольные нормативы для 7 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мальчики | | | Девочки | | |
|  | Контрольное упражнение | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м | 4.9 | 5.4 | 5.9 | 5.0 | 5.6 | 6.2 |
| 2. | Бег 60 м | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| 3. | Бег 1000 м | 4.20 | 4.40 | 5.00 | 4.50 | 5.30 | 5.50 |
| 4. | Бег 1500 м. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 5. | Прыжок в длину с места | 190 | 175 | 155 | 175 | 160 | 140 |
| 6. | Подтягивание/ отжимания | 8 | 6 | 5 | 19 | 15 | 11 |
| 7. | Пресс 30 сек. | 25 | 23 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| 8. | | Прыжки на скакалке 30 сек. | 50 | 40 | 35 | 55 | 45 | 40 |
| 9. | | Наклон туловища вперед см | 9 | 6 | 3 | 18 | 11 | 6 |
| 10. | | Прыжок в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 11. | | Метание мяча 150 г. | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 12. | | Бег на лыжах 2 км | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 13. | | Прыжок в высоту | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |

Контрольные нормативы для 8 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мальчики | | | Девочки | | |
|  | Контрольное упражнение | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м | 4.7 | 5.1 | 5.7 | 4.9 | 5.4 | 6.1 |
| 2. | Бег 60 м | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 3. | Бег 1000 м | 4.15 | 4.30 | 5.00 | 4.40 | 5.15 | 5.45 |
| 4. | Бег 2000 м. | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 5. | Прыжок в длину с места | 195 | 180 | 165 | 180 | 170 | 150 |
| 6 | Прыжок в высоту | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 7. | Подтягивание/ отжимания | 9 | 7 | 6 | 19 | 15 | 11 |
| 8. | Поднимание туловища 30 с | 26 | 24 | 21 | 22 | 20 | 17 |
| 9. | Прыжки на скакалке 30 сек. | 55 | 45 | 40 | 60 | 55 | 45 |
| 10 | Наклон туловища вперед см | 11 | 8 | 4 | 20 | 13 | 8 |
| 11. | Прыжок в длину с разбега | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 12. | Метание мяча 150 г. | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |

Контрольные нормативы для 9 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мальчики | | | Девочки | | |
|  | Контрольное упражнение | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м | 4.6 | 5.0 | 5.5 | 4.8 | 5.2 | 5.9 |
| 2. | Бег 60 м | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 3. | Бег 1000 м | 4.15 | 4.30 | 5.00 | 4.40 | 5.15 | 5.45 |
| 4. | Бег 2000 м. | 9.20 | 10.10 | 11.00 | 10.30 | 12.00 | 13.00 |
| 5. | Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 180 | 190 | 170 | 150 |
| 6 | Прыжок в высоту | 130 | 120 | 110 | 115 | 105 | 95 |
| 7. | Подтягивание/ отжимания | 10 | 8 | 7 | 20 | 15 | 12 |
| 8. | Поднимание туловища 30 с | 27 | 24 | 21 | 24 | 21 | 18 |
| 9. | Прыжки на скакалке 30 сек. | 60 | 50 | 40 | 70 | 60 | 55 |
| 10 | Наклон туловища вперед см | 12 | 9 | 5 | 20 | 13 | 8 |
| 11. | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 12. | Метание мяча 150 г. | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |