

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство науки и образования Пермского края

Управления образования администрации Добрянского городского округа

МБОУ "Вильвенская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол № 8
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Вильвенская СОШ»

Ганина М.Л.

Приказ № 265-01-08-167
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура 9 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сесюнина Д.Н.
учитель физической культуры

п. Вильва, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897.

Настоящая рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.

Учебный материал изучается на базовом уровне. Рабочая программа рассчитана на 68 часа в год, 2 часов в неделю.

Для работы по данной программе используется учебник Физическая культура 8-9 классы: М.Я. Виленский ... - М. : Просвещение, 2014.

Межпредметные связи:

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Межпредметные связи из области разных предметов: истории, анатомии, физиологии, психологии, математики, литературы и других используются для формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры.

- география – туризм, выживание в природе;
- история – история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология – режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты: (регулятивные, коммуникативные, познавательные)

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- оказывать помощь занимающимся ученикам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе занятия)

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Строение тела человека. Скелет. Мышцы. Осанка. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Слагаемые здорового образа жизни. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

Раздел 2. Лёгкая атлетика. 33 час.

Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции (обучение низкому старту, бег по дистанции, финиширование). Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки, соблюдение коридора во время передачи эстафеты). Прыжки (в длину с места, в длину с разбега). Метание в цель и на дальность.

Раздел 3. Кроссовая подготовка. 14 часов.

Спортивная ходьба. Длительный бег в медленном темпе. Освоение техники бега в равномерном темпе. Техника бега по пересеченной местности. Упражнения для развития выносливости.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики. 23 час.

Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности. Освоение строевых упражнений. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Акробатические упражнения и комбинации (группировки, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд-назад, «мост» из положения лёжа на спине). Гимнастические прыжки (опорные и неопорные, прыжки со скакалкой). Висы и упоры. Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, координации движения.

Раздел 5. Спортивные игры. 32 час.

5.1. Баскетбол. 13 часов.

История создания игры. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры (стойка баскетболиста, способы передвижения без мяча, передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления, скорости, высоты отскока мяча, остановка прыжком, повороты с мячом, бросок мяча в кольцо двумя руками от груди).

5.2. Волейбол. 13 часов.

История создания игры. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры (стойка волейболиста, перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижняя прямая подача).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре
9 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Планируемый результат		Вид контроля	Д/з
	план	факт			Предметный	УУД		
Легкая атлетика 10 часов Кроссовая подготовка 7 часов								
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные. Регулятивные УУД: 1. PP1 - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 2. PP2 - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные УУД: 3. PP1 - Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. 4. PP2 - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные УУД: 5. KP1 - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)								
1			Инструктаж по технике безопасности	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на развитие организма подростков.	Знать требования инструкций по технике безопасности.	KP1 PP2 PP1	текущий	Комплекс ОРУ для развития осанки
2			Техника бега на короткие дистанции.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Выбегания из различных исходных положений. Бег с ускорением 30-60м. Круговая эстафета.	Уметь демонстрировать стартовый разгон.	KP1 PP2 PP1	текущий	Комплекс ОРУ для развития силы
3			Техника бега на короткие	ОРУ в разомкнутом строю. Спец. беговые упражнения. Низкий старт,	Уметь демонстрировать	KP1	текущий	Сгибание рук в упоре

			дистанции.	стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Повторный бег 3х30м. ОФП-подтягивания-зачет.	технику бега с низкого старта, выполнять подтягивания на результат.	PP2		лежа
4			Техника бега на короткие дистанции.	ОРУ в двух шеренгах. Спец. беговые упражнения. Ускорения 2х20м. Бег 30м-зачет.ОФП(сгибания-разгибания рук в упоре лежа). Игра футбол.	Уметь бежать 30м с максимальной скоростью.	KP1 PP2	зачет	Спортивная игра
5			Техника спринтерского бега.	ОРУ в двух шеренгах, спец. беговые упр-ния, низкий старт, выбегания со старта 3х10, повторный бег 2х60, учебная игра - футбол.	Уметь продемонстрировать технику бега на 60 м.	KP1 PP2	текущий	Подвижная игра
6			Техника спринтерского бега.	ОРУ в разомкнутом строю, спец. беговые упражнения, ускорения 2х15, бег 60 м с максимальной скоростью – зачёт.	Уметь бежать дистанцию 60 м с макс-ной скоростью.	KP1 PP2 PP2	зачёт	Подъем туловища в сед за 30с
7			Техника метания мяча.	ОРУ в движении, спец. упражнения для метания, метание мяча (150 гр.). Круговая эстафета.	Уметь выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность.	KP1 PP2 PP1	текущий	Комплекс ОРУ для развития осанки
8			Техника метания мяча.	ОРУ в движении, спец. упражнения для метания, метание мяча (150 гр.) на дальность – зачёт. Круговая эстафета.	Уметь выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность.	KP1 PP2 PP1	зачёт	Комплекс ОРУ для развития осанки
9			Техника эстафетного бега.	Строевые упражнения, ОРУ, спец. беговые упражнения, круговая эстафета (передача эстафетной	Уметь выполнять бег по виражу, передавать	KP1 PP2	текущий	Прыжки со скакалкой

				палочки в движении, бег по виражу).	эстафетную палочку.			
10			Эстафетный бег.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег. Эстафета 4x60м, эстафета 4x100м. ОФП (пресс, подтягивание, прыжки со скакалкой).	Уметь бегать эстафету 4x60, 4x100	КР1 РР2	текущий	Подвижная игра
11			Техника бега на длинные дистанции.	ОРУ в разомкнутом строю, спец. беговые упражнения, чередование бега и ходьбы на дистанции 1500 м., ОФП.	Знать технику бега на длинные дистанции.	КР1 РР2	текущий	Подъем туловища в сед за 30с
12			Техника бега по пересечённой местности.	Строевые упражнения, ОРУ, спец. беговые упражнения, бег в гору, бег в равномерном темпе до 10 мин., по пересечённой местности.	Уметь бегать по пересечённой местности.	КР1 РР2	текущий	Имитация метания
13			Техника бега с препятствиями.	ОРУ в движении, спец. беговые и прыжковые упражнения, бег с преодолением препятствий: наступанием, прыжком в шаг; футбол.	Уметь преодолевать препятствия во время бега.	КР1 РР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития силы
14			Техника кроссового бега.	Строевые упражнения, ОРУ. Кросс 1000м, ОФП (упражнения для мышц пресса), футбол.	Уметь распределять силы на дистанции.	КР1 РР2 РР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития осанки
15			Техника равномерного гладкого бега.	ОРУ в разомкнутом строю, спец. беговые упражнения, равномерный бег 1000м – зачёт, игра «снайпер».	Уметь бежать 1000 м на результат.	КР1 РР2	зачёт	Комплекс ОРУ для развития гибкости
16			Техника бега на длинные дистанции.	ОРУ, спец. беговые упражнения, ОФП, равномерный бег 1500м, игра «снайпер».	Уметь распределять силы на дистанции 1500м.	КР1 РР2 РР3 РР2	зачет	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств

17			Техника гладкого бега на 1500 м.	ОРУ в парах, спец. беговые упражнения, ОФП (упражнения, с использованием нестандартного оборудования). Кросс 2000м.	Уметь распределять силы на дистанции 2000м.	КР1 РР2 РР3 РР2	зачёт	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств
----	--	--	----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------	-------	-----------------------------------------------------

Гимнастика с элементами акробатики 14 час

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **РР2** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- **РР5** В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **РР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **РР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **РР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **РР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и т.д.)

18			Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития гибкости, мышц пресса.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Самостраховка, страховка. Значение гимнастических упражнений для развития организма подростков. Упражнения для развития гибкости, мышц пресса.	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	КР1 РР1 Р3	текущий	Спортивная игра
19			Элементы акробатики, развитие гибкости.	ОРУ в разомкнутом строю. Элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости на гимнастическом мате.	Уметь выполнять ранее изученные	КР1 РР1 РР4 РР3	текущий	Прыжки со скакалкой

					элементы.			
20			Элементы акробатики, развитие гибкости.	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Связка элементов в акробатическую комбинацию. Упражнения для мышц пресса на гимнастическом мате.	Уметь демонстрировать элементы акробатики в определенной последовательности.	КР1 РР1 РР4 РР3	текущий	Имитация метания
21			Элементы акробатики, развитие гибкости.	Строевые упражнения. ОРУ в разомкнутом строю. Акробатическая комбинация – зачет. Упражнения для развития гибкости у гимнастической стенки	Демонстрировать акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов.	КР1 РР1 РР4 РР3	зачёт	Комплекс ОРУ для развития осанки
22			Элементы акробатики, текущий развитие гибкости.	Разминка в движении. Акробатическая комбинация. Упражнения для мышц пресса на гимнастическом мате за 30 сек. – зачет.	Демонстрировать поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек.	КР1 РР1 РР2 РР2	зачет	Комплекс ОРУ для развития силы
23			Опорный прыжок, развитие скоростно-силовых качеств, развитие гибкости.	Разминка в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подводящие упражнения к опорному прыжку способом «ноги врозь». Упражнения для развития гибкости.	Знать и уметь выполнять подводящие упражнения к опорному прыжку.	КР1 РР1 РР2 РР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития гибкости
24			Опорный прыжок, развитие скоростно-	Строевые упражнения. ОРУ в двух шеренгах. Упражнения для развития гибкости – зачет. Прыжок в длину с места – зачет. Опорный прыжок	Уметь выполнять упражнение на гибкость и	КР1 РР1	зачет	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств

			силовых качеств.	способом «ноги врозь».	прыжок в длину на результат.			
25			Опорный прыжок, развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок способом «согнув ноги», подводящие упражнения к опорному прыжку.	Уметь правильно выполнять подводящие упражнения. Знать технику прыжка.	КР1 РР1 РР2 РР2	текущий	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.
26			Опорный прыжок, развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. ОРУ в разомкнутом строю. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок любым изученным способом - зачет. Упражнения для развития силы у гимнастической стенки.	Уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги», способом «ноги врозь».	КР1 РР1 РР4 РР3	зачет	Спортивная игра
27			Развитие ловкости, координации движений.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения у гимнастической стенки для развития мышц рук, ног, пресса. Прыжки на длинной скакалке на координацию.	Уметь выполнять прыжки на длинной скакалке.	КР1 РР1 РР2 РР2	текущий	Прыжки со скакалкой
28			Развитие скоростно – силовых, координационных способностей.	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой за 30 сек. – зачет. Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра «снайпер».	Уметь выполнять прыжки со скакалкой за 30 сек.	КР1 РР1 РР4 РР3	зачет	Подвижная игра
29			Развитие ловкости, координации.	Строевые упражнения. ОРУ в разомкнутом строю. Специальные беговые упражнения. Челночный бег	Уметь работать в команде.	КР1 РР2 РР4 РР1	текущий	Имитация метания

				3x10 м. Эстафеты с элементами гимнастики.				
30			Развитие ловкости, скоростно-силовых способностей.	Строевые упражнения. ОРУ в 2-х шеренгах. Упражнения с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. – зачет.	Уметь демонстрировать бег 3x10 м. на время.	КР1 РР1 РР4 РР3	зачет	Комплекс ОРУ для развития силы
31			Развитие силовых способностей.	ОРУ в разомкнутом строю. Упражнения с набивными мячами. Силовые упражнения(подтягивания, сгибания-разгибания рук в упоре лежа)	Демонстрировать умение выполнять силовые упражнения.	КР1 РР1 РР2 РР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития осанки

Баскетбол 10 часов

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

РР1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

РР2 владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

РР3 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

РР1 Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

РР2 Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

РР3 Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

32			Техника безопасности на уроках	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы игры. Стойка баскетболиста.	Знать основные правила игры, техники	КР1 РР2 РР3 РР3	текущий	Прыжки со скакалкой
----	--	--	--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	-----------------	---------	---------------------

			баскетбола. Основные правила игры и судейство.	Передвижения в стойке. Эстафеты.	безопасности.			
33			Передачи мяча.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь выполнять ранее изученные передачи.	КР1 РР2 РР3 РР1	текущий	Подвижная игра
34			Сочетание приемов передвижения без мяча и передачи мяча в движении.	Строевые упражнения. ОРУ в двух шеренгах. Упражнения с мячами на координацию. Передачи во встречных колоннах со сменой мест. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь выполнять передачи мяча быстро и точно.	КР1 РР2 РР3 РР3	зачет	Имитация метания
35			Сочетание приемов передвижения без мяча и передачи мяча в движении.	ОРУ в парах. Различные способы передвижения без мяча. Передачи мяча в движении с атакой кольца – зачет. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь выполнять бросок в кольцо после передачи.	КР1 РР2 РР3 РР1	зачет	Комплекс ОРУ для развития силы
36			Техника выполнения броска после ведения и двойного шага.	Строевые упражнения. ОРУ. Ведение мяча на скорости, по прямой и с обведением стоек. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь выполнять ведение мяча на скорости, по прямой и с обведением стойек.	КР1 РР2 РР3 РР3	текущий	Комплекс ОРУ для развития гибкости
37			Техника выполнения броска после ведения и	ОРУ. Выполнение ведения мяча с последующим броском в кольцо после двойного шага - зачет. Штрафной бросок (техника).	Уметь правильно выполнять бросок в кольцо после ведения и	КР1 РР2 РР3 РР1	зачет	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств

			двойного шага.	Учебная игра баскетбол.	двойного шага.			
38			Элементы техники в защите.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Техника защиты (вырывание мяча, выбивание на месте и при ведении, перехват мяча). Штрафной бросок. Учебная игра – баскетбол.	Уметь выполнять элементы техники защиты.	КР1 РР2 РР3 РР2	текущий	Сгибание рук в упоре лежа
39			Тактические действия в защите.	Строевые упражнения. ОРУ. Личная защита на своей половине и по всей площадке (опека игрока). Штрафной бросок – зачет. Учебная игра – баскетбол.	Уметь технично выполнять штрафной бросок.	КР1 РР2 РР3 РР2	зачет	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
40			Тактические действия в защите.	ОРУ в разомкнутом строю. Зонная защита. Подбор мяча после отскока от щита. Учебная игра – баскетбол.	Знать действия игроков при личной и зонной защите.	КР1 РР2 РР3 РР3	текущий	Спортивная игра
41			Командные действия в защите и нападении.	Строевые упражнения. ОРУ. Броски в кольцо с дальних дистанций. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра – зачет.	Уметь применять тактические и технические приемы в игре.	КР1 РР2 РР3 РР1	зачет	Прыжки со скакалкой

Волейбол 10 часов

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

РР1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

РР2 владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

РР3 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

ПР1 Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР2 Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).

ПР3 Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

42			Техника безопасности на уроках волейбола. Основные приемы и правила игры.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка волейболиста. Передвижения в стойке. Упражнения с мячами на координацию. Учебная игра – волейбол.	Знать инструкции по технике безопасности и основные правила игры.	КР1 РР2 РР3 РР2	текущий	Подвижная игра
43			Передача мяча двумя руками сверху.	ОРУ в движении. Передача двумя руками сверху в парах на месте и в движении, через сетку. Учебная игра – волейбол.	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху.	КР1 РР2 РР3 РР3	текущий	Подъем туловища в сед за 30с

44			Передача мяча двумя руками сверху.	Строевые упражнения. Разминка в движении. Передача мяча двумя руками сверху через сетку – зачет. Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху через сетку.	PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1	зачет	Комплекс ОРУ для развития гибкости
45			Передача и прием мяча снизу двумя руками.	Строевые упражнения. ОРУ в двух шеренгах. Прием мяча снизу: над собой, от стены, с набрасывания партнером. Учебная игра – волейбол.	Уметь правильно выполнять прием мяча снизу двумя руками.	PP1 PP2 PP3 KP1 ПР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств
46			Передача и прием мяча снизу двумя руками.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Передачи и прием мяча в парах через сетку, в движении. Прием мяча снизу – зачет.	Уметь правильно выполнять прием мяча снизу двумя руками.	PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1	зачет	Сгибание рук в упоре лежа
47			Нижняя прямая подача.	Разминка в движении. Подводящие упражнения к нижней прямой подаче. Нижняя прямая подача с 5-6 м. в стенку, через сетку. Учебная игра – волейбол.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с 5-6 м.	PP1 PP2 PP3 KP1 ПР2	текущий	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине

48		Верхняя прямая подача.	ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. Техника верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача с 3-5м в стену, на партнера. Нижняя прямая подача –зачёт.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную зону площадки.	PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	зачёт	Прыжки со скакалкой
49		Верхняя прямая подача.	Разминка в движении. Передачи и приём мяча в движении. Приём мяча от сетки. Верхняя прямая подача в стену с 4-6м., через сетку.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу с 4-6м. через сетку.	PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	текущий	Подвижная игра
50		Верхняя прямая подача.	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения для развития силы у гимнастической стенки. Верхняя прямая подача через сетку с4-6м.-зачёт. Учебная игра – волейбол.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу с 4-6м. через сетку.	PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	зачет	Подъем туловища в сед за 30с
51		Игровая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. Разминка в движении. Применение изученных элементов техники в игровых ситуациях. Учебная игра-волейбол-зачет.	Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре.	PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	зачет	Имитация метания

Кроссовая подготовка 7 часов
Легкая атлетика 10 часов

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.
Регулятивные УУД:

1. **PP1** - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2. **PP2** - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

3. **PP1** - Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
4. **PP2** - Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

5. **KP1** - Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

52			Техника бега на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции. ОРУ в движении. Прыжки на длинной скакалке на координацию. Бег в чередовании с ходьбой на 1500 м.	Знать технику бега на длинные дистанции.	PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	текущий	Прыжки со скакалкой
53			Техника кроссового бега	Строевые упражнения. Разминка в движении. ОФП (силовые упражнения на гимнастической стенке, пресс, подтягивание). Бег по пересеченной местности до 1000 м.	Уметь бегать по пересеченной местности	PP1 PP1 KP1	текущий	Комплекс ОРУ для развития силы
54			Бег с преодолением препятствий	Строевые упражнения. ОРУ в двух шеренгах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с преодолением препятствий перешагиванием, прыжком, наступанием до 1000 м. Футбол.	Уметь преодолевать препятствия во время кроссового бега	PP1 PP1 KP1	текущий	Комплекс ОРУ для развития осанки

55			Гладкий бег по дистанции 1000 м.	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег. 1000 м. – зачет. Учебная игра – волейбол.	Уметь бежать дистанцию 1000 м. на время	PP3 ПР1 КР1	зачет	Комплекс ОРУ для развития гибкости
56			Кроссовый бег	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения с использованием не стандартного оборудования для развития силы. Кросс – 1500 м. без учета времени. Игра мини-футбол.	Уметь бежать кросс 1500 м.	PP2 ПР2 КР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств
57			Техника длительно бега	ОРУ в разомкнутом строю. Чередование бега и ходьбы на дистанции 2000 м. ОФП (пресс, подтягивание). Игра мини-футбол.	Уметь распределять силы на дистанции 2000м.	PP3 ПР1 КР1	текущий	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.
58			Гладкий бег по дистанции 2000 м.	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 2000 м. – зачет. Учебная игра – волейбол.	Уметь правильно распределять силы на дистанции 2000м.	PP2 ПР2 КР2	зачет	Спортивная игра
59			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Разминка в движении. Специальные упражнения для метаний. Метание мяча в горизонтальную цель. Футбол.	Знать требования техники безопасности, виды легкой атлетики.	PP2 ПР2 КР2	текущий	Прыжки со скакалкой
60			Техника метания мяча. Развитие	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Специальные упражнения для метания. Метание мяча с	Уметь выполнять метание мяча на дальность.	PP2 ПР2 КР2	текущий	Подвижная игра

			скоростно-силовых возможностей	разбега 3-5 шагов. Круговая эстафета.				
61			Техника метания мяча. Развитие скоростно-силовых возможностей	ОРУ в разомкнутом строю. Спец. беговые упражнения. Низкий старт, выбегание со старта 2x15м. Спец. упражнения для метания .Метание мяча 150гр.на дальность-зачет.	Уметь выполнять метание мяча на дальность.	КР1 РР2	зачет	Комплекс ОРУ для развития силы
62			Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Выбегание с низкого старта 2x15 м. Бег 30 м. на время. Повторный бег 2x60 м. Игра – волейбол.	Уметь бежать дистанцию 30 м. с максимальной скоростью.	КР1 РР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития гибкости
63			Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Выбегание с низкого старта 2x15 м. Бег 30 м. на время – зачет. Повторный бег 2x60 м. Игра – волейбол.	Уметь бежать дистанцию 30 м. с максимальной скоростью.	КР1 РР2	зачет	Комплекс ОРУ для развития гибкости
64			Спринтерский бег, развитие скоростных способностей.	ОРУ в разомкнутом строю. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. на время – зачет. Повторный бег 2x100 м. Игра – волейбол.	Уметь бежать дистанцию 60 м. с максимальной скоростью.	КР1 РР2	зачет	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств
65			Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей	Строевые упражнения. ОРУ в разомкнутом строю. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра – мини-футбол.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	КР1 РР2	текущий	Спортивная игра

66		Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	ОРУ со скакалками. Прыжки со скакалками различными способами. Прыжок в длину с места-зачет.	Уметь выполнять прыжок в длину с места на результат.	КР1 РР2	зачет	Комплекс ОРУ для развития силы
67		Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	ОРУ в разомкнутом строю. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4х60 м. ОФП (упражнения у гимнастической стенки для развития силы). Игра – мини-футбол.	Уметь бежать эстафету 4х60 м.	КР1 РР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития гибкости
68		Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4х100 м. Прыжки через длинную скакалку на координацию. Игра – волейбол.	Уметь бежать эстафету 4х100 м.	КР1 РР2 РР2	текущий	Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств

Контрольно-измерительные материалы

Гимнастика (мальчики)

Контрольное упражнение	класс	5	4	3
Прыжок в длину с места, см. <i>(скоростно-силовые способности)</i>	5	170	150	120
	6	180	160	130
	7	185	170	140
	8	200	180	150
	9	220	190	165
	10-11	240	210	180
Челночный бег 3x10 м, сек. <i>(координационные способности)</i>	5	9.9	10.5	11.0
	6	8.5	9.0	9.5
	7	8.3	8.8	9.3
	8	8.0	8.5	9.0
	9	7.7	8.2	8.7
	10-11	7.2	7.8	8.2
Поднимание туловища в сед из положения лежа, количество раз за 30 сек <i>(пресс)</i>	5	20	15	10
	6	22	17	12
	7	24	19	14
	8	26	21	16
	9	28	23	18
	10-11	30	25	20
Наклон вперед из положения сед ноги врозь, см. <i>(гибкость)</i>	5	10	7	5
	6	11	8	6
	7	12	9	7
	8	13	10	7
	9	14	11	6
	10-11	15	12	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз <i>(силовые способности)</i>	5	14	10	8
	6	16	12	10
	7	20	15	12
	8	25	18	15

	9	30	20	18
	10-11	40	25	20
Подтягивание из виса, количество раз (силовые способности)	5	6	4	3
	6	7	5	4
	7	8	6	5
	8	9	7	6
	9	10	8	7
	10-11	12	10	8
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек (координационные способности)	5	45	35	25
	6	50	40	30
	7	60	50	40
	8	60	50	40
	9	65	55	45
	10-11	70	60	50

Гимнастика(девочки)

Контрольное упражнение	класс	5	4	3
Прыжок в длину с места, см. (скоростно-силовые способности)	5	155	130	110
	6	165	140	120
	7	175	150	130
	8	185	160	140
	9	190	170	150
	10-11	200	180	160
Челночный бег 3x10 м, сек. (координационные способности)	5	10.0	10.7	11.7
	6	8.9	9.5	10.1
	7	8.8	9.3	10.0
	8	8.7	9.1	9.9
	9	8.6	9.0	9.7
	10-11	8.5	8.9	9.5
Поднимание туловища в сед из положения лежа, количество раз за 30 сек	5	16	12	9
	6	17	13	10
	7	18	14	11

<i>(пресс)</i>	8	19	15	12
	9	20	16	13
	10-11	21	17	14
Наклон вперед из положения сед ноги врозь, см. <i>(гибкость)</i>	5	13	9	6
	6	15	10	7
	7	17	11	8
	8	18	12	7
	9	19	12	7
	10-11	19	13	7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз <i>(силовые способности)</i>	5	10	8	6
	6	11	9	7
	7	12	10	8
	8	14	11	9
	9	16	12	9
	10-11	16	12	9
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз <i>(силовые способности)</i>	5	14	12	6
	6	15	13	7
	7	16	14	8
	8	17	14	9
	9	18	14	9
	10-11	18	13	9
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 сек <i>(координационные способности)</i>	5	50	40	30
	6	55	45	35
	7	60	50	40
	8	65	55	45
	9	70	60	50
	10-11	70	60	50

Лёгкая атлетика(мальчики)

Контрольное упражнение	класс	5	4	3
Бег 30 м	5	5,8	6,3	6,8
	6	5,6	6,0	6,6

(скорость)	7	5,2	5,8	6,2
	8	5,0	5,5	6,0
	9	4,8	5,2	5,8
	10-11	4,7	5,0	5,7
Бег 60 м (скорость)	5	10,0	10,5	11,2
	6	9,8	10,2	11,0
	7	9,6	10,0	10,8
	8	9,0	9,8	10,4
	9	8,8	9,6	10,2
	10-11	8,6	9,4	10,0
Бег 100 м (скорость)	8	15,0	16,0	17,0
	9	14,5	15,5	16,0
	10-11	13,8	14,3	15,0
Бег 1000 м (выносливость)	5	5,15	6,15	7,15
	6	5,00	6,00	7,00
	7	4,50	5,50	6,50
	8	4,30	5,30	6,30
	9	4,20	5,20	6,00
	10-11	4,10	5,00	5,30
Бег 1500 м (выносливость)	5	7,50	8,10	8,50
	6	7,30	8,00	8,30
	7	7,00	7,30	8,00
	8	6,45	7,10	7,30
	9	6,30	7,00	7,30
	10-11	6,20	6,50	7,20
Бег 2000 м (выносливость)	5	11,30	12,30	13,30
	6	11,00	12,00	13,00
	7	10,30	11,30	12,00
	8	10,00	11,00	11,30
	9	9,00	10,00	10,30
	10-11	8,30	9,00	10,00
Прыжок в длину с разбега	5	300	250	220

(скоростно-силовые)	6	320	300	260
	7	340	310	270
	8	380	340	300
	9	430	380	330
	10-11	450	400	350
Метание мяча 150 гр. (гранаты 10-11 кл.) на дальность (скоростно-силовые)	5	27	20	17
	6	30	25	18
	7	34	27	21
	8	38	33	24
	9	40	35	30
	10-11	35	30	25

Лёгкая атлетика(девочки)

Контрольное упражнение	класс	5	4	3
Бег 30 м (скорость)	5	6,2	6,6	7,2
	6	6,0	6,5	7,0
	7	5,6	6,0	6,6
	8	5,4	5,8	6,4
	9	5,2	5,6	6,2
	10-11	5,0	5,4	6,0
Бег 60 м (скорость)	5	10,6	11,0	11,6
	6	10,4	10,8	11,4
	7	10,2	10,6	11,2
	8	10,0	10,4	11,0
	9	9,8	10,4	10,8
	10-11	9,8	10,4	10,8
Бег 100 м (скорость)	8	17,0	18,0	18,5
	9	16,5	17,5	18,5
	10-11	16,0	17,0	18,0
Бег 1000 м (выносливость)	5	5,30	6,30	7,30
	6	5,20	6,20	7,20
	7	5,10	6,10	7,10
	8	5,00	6,00	7,00

	9	5,00	6,00	7,00
	10-11	5,00	6,00	7,00
Бег 1500 м (выносливость)	5	9,00	10,00	11,00
	6	8,15	9,15	10,15
	7	7,40	8,40	9,40
	8	7,30	8,30	9,30
	9	7,30	8,30	9,30
	10-11	7,30	8,30	9,30
Бег 2000 м (выносливость)	5	12,30	13,30	Без уч. вр.
	6	12,00	13,00	Без уч. вр.
	7	11,30	12,30	13,30
	8	11,00	12,00	13,00
	9	10,30	11,30	12,30
	10-11	10,00	11,00	12,00
Прыжок в длину с разбега (скоростно-силовые)	5	250	220	180
	6	280	250	200
	7	300	280	220
	8	320	300	240
	9	330	310	250
	10-11	350	310	250
Метание мяча 150 гр. (гранаты 10-11 кл.) на дальность (скоростно-силовые)	5	22	17	14
	6	23	19	15
	7	25	20	16
	8	26	21	17
	9	27	22	18
	10-11	28	22	18

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет также учёт *психических* особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым учащимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами учащимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие **виды учёта**: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

При **оценке знаний** учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и *владение способами, осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*. Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить *уровень физической подготовленности* учащегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

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

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

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