

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Чекаловская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
 Исупова М.И.
Протокол № 1 от 30.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «Чекаловская ООШ»
 Солопова А.А.
30.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Чекаловская ООШ»
 Гнутова Н.В.
Приказ № 108 от 31.08.2022



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

для начального (основного) общего образования

Срок освоения программы: 1 год

9 класс

Количество часов: всего 68 ч, в неделю 2 часа

**Составитель: Сарипова А.Я.,
учитель физической культуры**

Содержание.

Раздел I. Пояснительная записка

Раздел II. Планируемые результаты

Раздел III. Содержание учебного предмета

Раздел IV. Тематическое планирование

Раздел V. Оценочные и методические материалы

Раздел VI. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Раздел I Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическая культура для 9 класса разработана на основе:

- 1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- 2.Примерная программа по учебным предметам. Основная школа. ФГОС НОО;
- 3.Основная образовательная программа МБОУ Чекаловская ООШ на 2022-2023 уч. год
- 4.Положение МБОУ Чекаловская ООШ «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин» приказ №78 от 17.08 2022г.;
- 5.Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2019-2020 году». от 01.10.2018 N 1163, от 10 июля 2019 г. N 875
- 6.Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2019 г «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Учебное пособие для общеобразовательных организаций автор В.И. Лях. «Просвещение» 2016г.
- 8.Программа для общеобразовательных учреждений (сборник Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского. В.И. Ляха 5 – 9 классы 9 учебное пособие для общеобразовательных организаций автор В.И. Лях «Просвещение» 2016г

Освоение физической культуры в основной школе имеет особую значимость:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корригирующей направленностью;
- воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» ведется с 1 по 9 класс. Программа делится на две части **базовую и вариативную**.

Базовая часть – выполняет обязательный минимум по предмету.

Вариативная часть – часть включает в себя программный материал по аэробике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» (информационный комплект учебного материала), «способы физической деятельности» (операционный компонент), «физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебной программы).

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. В разделе «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка в зависимости от климатических условий (беснежные зимы) материально-технической оснащённости школы (отсутствие бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, единоборства - на спортивные игры.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Изучение физической культуры с элементами фитнес-аэробики на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры,

- оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья,

- организации активного отдыха.

формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

- целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств,

- социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества

Данная программа предназначена для работы по учебнику В.И. Лях Физическая культура 8 -9 классы Москва Просвещение 2012 год включенному в федеральный перечень

учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2020 -2021 учебный год. Курс рассчитан на 68 часов в год (по 2 часа в неделю). В соответствии с календарным графиком работы школы количество часов сокращено на 2 часа 23.02, 24.02 выходной за счет уменьшения количества уроков повторения в конце учебного года. Поэтому календарно- тематическое планирование учебного материала, представленное в рабочей программе, состоит из 68 часов физической культуры.

Раздел II. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная программа предназначена для работы по учебнику В.И. Лях Физическая культура 5-9 классы Москва Просвещение 2012 год включенному в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2019 - 2020 учебный год.

Курс рассчитан на 68 часов в год (по 2 часа в неделю.). В неделю 2 часа.

В соответствии с календарным графиком работы школы количество часов сокращено на 4 часа праздничные календарные выходные за счет уменьшения количества уроков повторения в конце учебного года. Поэтому календарно-тематическое планирование учебного материала, представленное в рабочей программе, состоит из 68 часов физической культуры.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы

физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел III. Содержание учебного предмета.

№ п/п	Наименование разделов учебной программы курса	Характеристика основных содержательных линий(краткое описание содержания, основные термины)	Указания планируемых результатов на базовом и повышенном уровнях к каждому разделу учебной программы (знания и умения по разделу)	Формы и виды контроля с указанием даты проведения
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	7.09; 9.09;14.09; 13.04;
2		Метание в цель	Развитие скоростно-силовых способностей.	30.09 , 4.05
3		Метание мяча на дальность.	Развитие скоростно-силовых способностей.	7.10,11.05
4		Прыжок в длину с места	Развитие силовых способностей и прыгучести	12.10,20.04
5		Прыжок в длину с разбега.	Развитие силовых способностей и прыгучести	11.10; 11.05
6		Длительный бег 6 мин	Развитие силовой выносливости	
7		Преодоление препятствий Работа на буме	Развитие выносливости.	
8		Переменный бег Бег 1000 м	Развитие выносливости.	23.09.,27.04
9		Гладкий бег	Развитие выносливости.	
10		Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	
11	Гимнастика	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые	8.11

			упражнения; комбинацию на перекладине	
12		Акробатические упражнения. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	18,11 25.11
13		Упражнения на брусья Висы, подъем переворотом , сходы	Корректировка техники выполнения упражнений	9.12;16.12
14		Развитие силовых способностей .Лазание по канату в два приема.	Корректировка техники выполнения упражнений	23.12
15		Опорные прыжки через гимнастический козел	Корректировка техники выполнения упражнений	2.12; 9.12
16		Развитие скоростно-силовых способностей. Отжимание, пресс, подтягивание	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	23.09;18.05 ;28.10; 14.10 21,10; 13.04
17	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	17.02
18		Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	10.02
19		Бросок двумя руками от головы с места	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	21.02
20		Тактика свободного нападения	Корректировка техники ведения мяча.	2.03
21		Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	Уметь выполнять защитные действия	13.03
22		Вырывание и выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	20.03
23		Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре защитные действия	20.03

24		Игровые задания	Уметь владеть мячом в игре баскетбол и принимать правильное игровое решение	В ходе урока
25		Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		20. 03
26	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре знать и выполнять технику безопасности на уроке	13.01
27		Прием и передача мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	22.11
28		. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	27.01
29		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Верхняя передача в парах через сетку	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	28.01
30		Нападающий удар (н/у.).	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	3.02
31		Тактика игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	В ходе уроков

			в игре	
--	--	--	--------	--

Раздел IV. «Тематическое планирование»

№п/п	Название темы	Кол- во часов	ЭОР/ЦОР
1	Основы знаний		ЦОК
2	Легкая атлетика	17	ЦОК
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	ЦОК
4	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	21	ЦОК
5	Легкая атлетика	16	ЦОК
	Всего часов	68	

Раздел V. Оценочные и методические материалы.

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного обучающегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

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.).

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные

двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

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.

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

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.

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

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

«5» - ставится, если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

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

По способам (умениям) осуществлять самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность критерии оценивания следующие:

«5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретных физических способностей и комплекс упражнений избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности;

«3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретных индивидуальных физических качеств или избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Испытывает существенные затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги задания.

Умение осуществлять физкультурно-спортивную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока. Существенным дополнением к оценке по данному разделу являются сведения физкультурно-спортивной активности обучающегося, выражающиеся в количестве физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий школы, посёлка, района, в которых принимал участие обучающийся. К перечню сведений о физкультурно-спортивной активности можно также отнести и дополнительное посещение различных секций и кружков, связанных с двигательной активностью: секции по виду спорта, туризму, военно-спортивные клубы, танцевальные кружки и т.д.

Техническая подготовленность 9 класс

- Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.
- Уметь выполнять базовые шаги степ-аэробики.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;
- Технически правильное положение рук, ног и топ.
- Контроль осанки;

Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка) *

- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы

При оценивании так же необходимо учитывать **критерий артистизма:**

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- *Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.) **;
- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

“5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

“4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

“3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

“2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

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

Обучающиеся, 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.

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

В ходе промежуточной аттестации учащихся в Чекаловской школе по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов **ГТО** с учетом возрастной группы.

Тестовые и контрольные упражнения

9 класс.

Физические упражнения	юноши		девушки			
	уровень					
	В	С	Н	В	С	Н
Бег на 30 м, с	4,6	4,8	5,2	4,9	5,2	5,9
Бег на 60 м, с	8,6	9,4	10,0	9,4	10,0	10,5
Сгибание и разгибание рук в упоре	35	24	13	18	14	10
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	24	22	19	22	20	16
«Челночный бег» 3х10 м, с	7,9	8,3	8,8	8,4	9,0	9,6
Шестиминутный бег, м	1500	1300	1150	1350	1150	950
Прыжок в длину с места, см	218	200	176	206	184	162
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	7	5	12	9	7

Раздел VI. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Современные требования к площадям занятыми под проведение уроков физической культуры предполагают наличие в учебном учреждении от двух до четырех спортивных помещений, одно из них может быть бассейн.

Первый зал наибольшей площади до 600 кв.м., занимается под проведения большинства уроков физкультуры во всем временном диапазоне. Предполагается использование первого зала в свободное от занятий время как зал дополнительных и факультативных занятий. Может использоваться как зал для игровых видов спорта, как мини-футбол, баскетбол. В зале возможно проведение соревнований между учениками.

Второй зал может быть меньшей площади до 300 кв.м., и используется под проведение уроков физкультуры для начальных классов и секционных занятий. Так же второй зал является дублером первого в пиковые часы и может быть использован в качестве основного.

Третий зал может быть такой же или меньшей площади до 200 кв.м., и используется для проведения основных и дополнительных занятий. Может быть оснащен специализированным оборудованием или покрытием, как для тренировок по боевым искусствам, но возможно и проведение групповых занятий по другим видам фитнеса.

Оснащение залов необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом проведения трех уроков

физкультуры в неделю в каждом классе, либо проведение занятий физкультурой по выбору учеников одного класса по трем программам одновременно.

Перечень оборудования можно разделить на две части: обязательное и дополнительное оборудование. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций и программ, рекомендованных для школьников или исходя из возможностей школы.

Все обязательное оборудование, находящееся на данный момент в школах согласно образовательным программам остается на балансе школ.

Для расчета количества оборудования в первый и второй залы будем брать цифру 4 м² на одного занимающегося плюс 5 комплектов в запас.

Для каждого зала необходимо музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение, микрофоны для учителя (A-mic), стойка для музыкального оборудования.

Для проведения занятий по аэробике желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка - не менее 3м;

размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала)-на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

структура полов -деревянная, предпочтительно-плавающий паркет;

стены, дверь - звукоизоляция

Необходимое оборудование: степы, гантели, резиновые амортизаторы, бодибары, штанги, маты, коврики, фитболы, мячи;

стойки для хранения оборудования;

температурный режим от 18 до 30 градусов С, влажность-менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.

желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
<p>Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования</p> <p>Примерная программа по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11- классов. – М.: Просвещение, 2012г. Учебник по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Рабочие программы. Дидактические карточки</p>	Д	
<p>Учебно-методические пособия и рекомендации</p> <p>Журнал «Физическая культура в школе»</p> <p>Журнал «Спорт в школе»</p>	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
<p>Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение</p> <p>микрофоны (A-mic)</p> <p>стойка для музыкального оборудования</p> <p>Мегафон</p>	Д	
Экранно-звуковые пособия		
<p>Аудиозаписи</p> <p>Видеозаписи</p>	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		
Ворота для мини- футбола, гандбола	Д	
Канат для лазания	п	

Канат для перетягивания		
Мат гимнастический	ф	2x1x0,05
Мат гимнастический		2x3x0,1
Мат гимнастический		2x1x0,05
Коврик для аэробики	п	
Комплект поливалентных матов		
Медицин бол	п	1 кг
Медицин бол	п	2 кг
Медицин бол	п	
Обруч гимнастический	К	
Скакалка	к	
Скамейка гимнастическая	п	
Брусья настенные	Д	
Бревно гимнастическое	п	
Козел гимнастический	Д	
Конь гимнастический		
Мяч для метания	п	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойки для прыжков в высоту	ф	
Эстафетная палочка	п	
Стойки финишные	ф	
Сетка для бадминтона	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Сетка для футбола	Д	
Дорожка резиновая		
Перекладина гимнастическая		
Шахматы		

Секундомер		
Мяч баскетбольный №3	ф	
Мяч баскетбольный №5	ф	
Мяч баскетбольный №5		
Мяч волейбольный	ф	
Мяч футбольный	ф	
Мяч резиновый	ф	75 мм
Мяч резиновый	ф	100 мм
Мяч резиновый	ф	125 мм
Волан	ф	
Ракетка	ф	
Гантели	п	1 кг
Гантели	п	2,5 кг
Мяч для настольного тенниса	п	
Стойки для бадминтона		
Стойки волейбольные		
Барьеры легкоатлетические	п	
Палки гимнастические		
Брусья гимнастические	п	
Ракетки для тенниса		
Щиты баскетбольные	п	
Фитбольные мячи	ф	
Тренажеры	п	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис	п	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	п	
Оборудование класса		

Компьютер, мультимедийный проектор.

1. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы В.И. Лях Москва Просвещение 2012г
2. Тренажеры

Список используемой литературы.

. Гальперин С. И. «Физиология человека. –М.: Высшая школа, 1977.»

2. Гейхман, Трофимов О. Н. «Лёгкая атлетика в школе. – М. Фис, 1972.»

3. Квапилик, « Сто советов- М.: Физкультура и спорт, 1993.»

4. Колесов Д. В. «Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1999»

5 Погадаев Г.И. « Настольная книга для учителя Ф.К. –М.: Фис, 2000.»

6 В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений .М.: Просвещение 2012г.

7. Чусов Ю. Н. « Закаливание школьников: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1989.»

8. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников»,М.: «Просвещение», 1991.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЕТЯМ

1. Шишовой Т.Л. «Твоё питание и здоровье», М. «Росмэн», 1996. Школьный иллюстрированный справочник.

2. Возрастная физиология. Изд. «наука». Л. 1995.

3. Иванченко В.А. «Как быть здоровым», 1998.

4. Доман Г.А. «Гармоничное развитие ребёнка». М.: изд. «Знание»,1996

5. Линдерман Х.Н. «Система психофизического регулирования» .М., 1992г.

6. Энциклопедия для мальчиков. С- ПБ, 1996.

7 Энциклопедия для девочек. С- ПБ, 1996.

8. Учебник В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений . М.:Просвещение 2012г.

Поддержка курса

Презентации видео ролики по разделу:

Легкая атлетика

Гимнастика

Волейбол

Баскетбол