

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №55»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Ел.А.Нагина/ Протокол №_1_ от «_21_»_08_2022 г.	«Согласовано» зам.директора по УВР _____/З.И.Чечулина/ Протокол №_1_ от «21_»_08_2022 г.	«Утверждено» Директор школы: _____/Т.Г.Миронова/ Приказ №_398-осн_ от «_24_»_08_2022 г.
---	--	---

**Рабочая программа
курса «Физическая культура»
для 9-х классов
на 2022/2023 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы основного общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-9 классы / сборник рабочих программ. Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012. – с. 3- 65.

Составитель:
Бутин Игорь Анатольевич,
учитель физической культуры
первой категории.

Барнаул 2022 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- календарного учебного графика на 2022/2023 учебный год;
- положения о рабочей программе предметов, курсов, модулей...
- федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;

и учебно – методических документов:

- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации;
- **авторской программы** основного общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-9 классы/ сборник рабочих программ. Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012. – с. 45- 65.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы. Вместе с тем, для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (60 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

Согласно учебного плана школы на физкультуру для 9 классов предусматривается обучение в объёме **3 часа в неделю, 102 часа в год**. Согласно авторской программы – на 108 часов в год. Согласно календарному учебному графику на 2022/2023 учебный год для выполнения образовательной программы внесена корректировка:

Номер урока	Номера объединенных уроков	Тема урока
97	97	Техника безопасности на уроках спортивными играми. Совершенствование техники перемещений, стоек в футболе. Удары мячом по воротам.
	98	Удар по мячу внутренней стороной подъем, по катящемуся мячу средней частью подъема.
98	99	Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии
	100	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
99	101	Удары по воротам
	102	Комбинация из освоенных элементов техники

		перемещений и владения мячом. Игра: футбол по упрощенным правилам.
--	--	--

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Отличительные особенности рабочей программы 9 класса

В связи с тем, что авторская программа рассчитана на 108 ч, из Раздела 2 темы «Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений» интегрирована в изучение содержания раздела «Спортивные игры».

При планировании «Упражнений прикладно-ориентированной направленности» основной акцент сделан на упражнения, которые не входят в тематический раздел «Гимнастика».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

- раскрывать 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 доврачебной 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, принёсших 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 физкультурной 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 движений);
- 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки 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.

Предмет	Физическая культура
Класс	8
Авторская программа	Программа по физической культуре А.П. Матвеева (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2014.
Учебник для учащихся (издательство ,год выпуска)	учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 5-9 классов.
Методические рекомендации для учителя(издательство ,год выпуска)	Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2014.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА. 9 класс

№	Раздел программы	Общее количество часов
1	Знание о физической культуре	4
2	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	6
3	Физическое совершенствование:	92
	ИТОГО:	102

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура (основные понятия). Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.

Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.

Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.

Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).

Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность

Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения

Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание

Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.

Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека

Физическая культура человека. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.

Телосложение, как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.

Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.

Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.

Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале

тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия

Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.

Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.

Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).

Опорные прыжки: Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девочки). Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девочки). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на бревне.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши). Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши). Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность

Беговые упражнения: Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Прыжковые упражнения Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания.перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания.перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания.полёта, приземления. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

Метание мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.

Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами

Спортивные игры.

Баскетбол: Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол: Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам

Футбол: Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам

Прикладно-ориентированная физическая подготовка

Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку, расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне), лазание по канату в два и три приема (мальчики) и т.д.(см. Стандарты 5-9 кл.). Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

Общefизическая подготовка

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности,

обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНИВАНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

При выставлении оценки соблюдаются следующие **требования:**

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Рабочая программа предусматривает следующие виды контроля:

Предварительный контроль проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы.

Оперативный контроль (в течение урока) позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Текущий контроль (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 60 м на результат и пр.).

Этапный контроль – контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

Итоговый контроль применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Знания о физической культуре (1 раздел)

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Отметка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие методы:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация знаний учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел)

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Отметка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел)

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Перечень грубых и незначительных ошибок при выполнении двигательных заданий

Ходьба обычная

Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперед; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперед, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

Бег по прямой

Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперёд; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность)

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлестообразного движения кисти метаемой руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метаемой руки после броска; траектория броска.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или [излишняя]) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега

Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.

Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; неправильное положение ног в безопорной фазе, положение туловища в фазе опоры, положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперёд-назад)

Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди

Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.

Приём мяча двумя руками

Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.

Ведение мяча в движении

Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; натывание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.

Незначительные ошибки: неправильное положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.

Попеременный двухшажный ход

Грубые ошибки: двухопорное скольжение; несогласованность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; укороченная амплитуда движений; использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук при постановке палок; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; неправильное положение лыжи после отталкивания; неправильное положение ноги после отталкивания.

Подъём «ёлочкой»

Грубые ошибки: отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; положение лыж друг на друга; остановка в движении подъёма; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног.

Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, туловища; замедленный темп подъёма.

Спуск с горок

Грубые ошибки: отклонения от позы лыжника; неустойчивость равновесия.

Незначительные ошибки: неправильные положения головы, рук, стоп по отношению друг к другу; касание (не упор) палками снега.

Примерные учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8

Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58