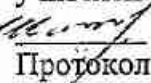
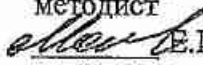
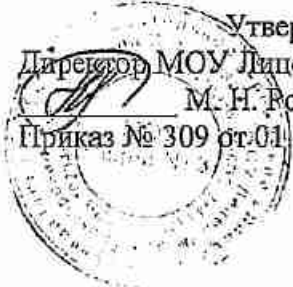


муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №3 Тракторозаводского района Волгограда»

Рассмотрено
на заседании методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
 Н.Н.Шамин
Протокол №1 от 26.08.2022 г.

Согласовано
методист
 Е.И.Москалец
26.08.2022 г.

Утверждаю
Директор МОУ Лицей №3
М. Н. Романова
Приказ № 309 от 01.09.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 9 (степень основного общего образования)
Количество часов: 102ч

Волгоград – 2022

Пояснительная записка к рабочей программе

Данная рабочая программа предмета «Физическая культура» для 9 А, класса на 2022-2023 учебный год разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, (утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., 31 декабря 2015г., 11 декабря 2020г.) (ФГОС ООО)

2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15)
3. Образовательной программы МОУ Лицея № 3 от 26.08.2022

Осуществление рабочей программы в соответствии с приказами: №345 от 28.12.2018 за №233 от 08.05.2019, №632 от 22.11.2019г, предполагает использование следующего учебно-методического комплекта:

1. Авторской программы по физической культуре В.И. Лях, А.А, Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классы. 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021

2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (базовый уровень). / Под ред. Виленского М.Я. 6-е изд.- М.: Просвещение, 2017.

3. В.И. Лях, А.А, Зданевич. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (базовый уровень). / Под ред. В.И. Ляха -7-е изд.- М.: Просвещение, 2017.

4. Образовательной программы МОУ Лицея № 3 от 26.08.2021

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю)

Изучение физической культуре в 9 классе направлено на достижение следующей цели:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и её позитивном влиянии на развитие человека. Овладение умениями организовать свою здоровьесберегающую жизнедеятельности;
2. на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
3. обучение основам базовых видов двигательных действий;
4. дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
5. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
6. углубленное представление об основных видах спорта;
7. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
8. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо последовательно решить следующие задачи:

Совершенствовать жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании.
Обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжные гонки, а также подвижным и спортивным играм, входящим в школьную программу;
Развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
Обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой;

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрация, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностным (творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

Содержание образования в 9 классе реализуется посредством следующих типов уроков:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация.

Для проверки двигательных действий:

- Метод наблюдения;
- Метод упражнений;
- Вызов;
- Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Наблюдение;
- Опрос;
- Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование. Тесты по физической культуре на сайте учителей физической культуры МОУ Лицея №3 <http://sportinfol3.ucoz.ru/>

Виды контроля:

- Предварительный;

- Текущий;
- Оперативный;
- Итоговый.

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все четыре направления (пятибалльная система).

При планировании учебного материала для учащихся 9 классов настоящей программы были внесены изменения:

- При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкой атлетикой и атлетическая гимнастика.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование. Тесты по физической культуре на сайте учителей физической культуры МОУ Лицея №3 <http://sportinfol3.ucoz.ru/>

Виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Оперативный;
- Итоговый.

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все четыре направления (пятибалльная система).

Формы организации деятельности учащихся: урок, проектная деятельность, соревнования внутри класса, внутри школы.

Содержание учебной программы 7 класс	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - в процессе урока		
<i>Физическая культура 2 часа</i>		
<p>1. Физическое развитие человека.</p> <p>2. Осанка как показатель физического развития</p>	<p>Основные показатели физического развития.</p> <p>Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать динамику показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на формирование правильной осанки.</p>
<i>История физической культуры – 2 часа</i>		
<p>1. История возникновения Олимпийских игр</p>	<p><i>Зарождение Олимпийских игр.</i></p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.</p>	<p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом</p>
<i>Физическое совершенствование – 2 часа</i>		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических качествах.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - в процессе урока		
<i>Самостоятельные занятия – 2 часа</i>		
<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закалывающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	<p><i>Режим дня и его планирование.</i></p> <p><i>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</i></p> <p><i>Физкультминутки,</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом</p>

<p>комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>правила их составления и выполнения.</i> <i>Закаливания исправила проведения закаливающих процедур.</i> <i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике нарушения.</i> <i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i></p>	<p>их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
<p>Составление игры и развлечения – 2 часа</p>		
<p>Организация и проведение Спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часов</p>		
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность – в процессе урока</p>		
<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок. 2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств 3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p>Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств</p>	<p>Осваивать универсальные умения самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 39 часов.</p>		

<p>Высокий стар. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Полоса препятствий.</p>	<p>Беговая подготовка Метание малого мяча Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ к уровню подготовки обучающихся: уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом.</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики – 18 часов</p>		
<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полупагач. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки, мальчики): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p>	<p>Движения и передвижения строем Акробатика Снарядная акробатика Прикладная гимнастика</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>

<p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки</p> <p>Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги. Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	
<p>ТРЕБОВАНИЯ к уровню подготовки обучающихся: выполнять комплекс упражнений строевой подготовки; выполнять гимнастические и акробатические упражнения; выполнять упражнения для развития равновесия; подтягивание в висе; выполнять опорные прыжки; прыжки через скакалку, лазание по канату в 2 приема.</p>		
<p>Спортивные игры – 20 часов</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Ходьба, бег и выполнение заданий.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p> <p>Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой</p>

Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Упражнения общей физической подготовки.
Баскетбол.
 Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
 Упражнения общей физической подготовки.

деятельности.
 Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила т/ безопасности во время подвижных игр.
 Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
 Осваивать технические действия из спортивных игр.
 Моделировать технические действия в игровой деятельности.
 Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

ТРЕБОВАНИЯ к уровню подготовки обучающихся: уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.

Распределение программного материала в учебных часах по учебным четвертям

Разделы программы	I четверть (часы)	II четверть (часы)	III четверть (часы)	IV четверть (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Лёгкая атлетика	12			10	21

Гимнастика		18			18
Спортивные игры			20		20
Кроссовая подготовка	9			8	18
Вариативная часть. Подвижные игры: «пионербол», «перестрелка», «мини волейбол», футбол, «Атлетическая гимнастика».	6	3	10	6	25
Физкультурно- оздоровительн ая деятельность	В процессе урока	В процессе уро ка	В процессе уро ка	В процессе урока	В процессе урока
Всего	27	21	30	24	102

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащиеся окончивший 9 класс должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

Оценка метапредметных результатов - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, тестирование, наблюдение).

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (норматива) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным

образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания и применение их в практике,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок
2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для тестов, определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Акробатические упражнения: седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнение на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ногой

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания.

Легкая атлетика: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. **Метание:** малого мяча в вертикальную цель на и дальность.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола (пионербол)

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальные сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на

широкой опоры с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабления отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей; динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте одной и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; метание набивных и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных в разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Планируемые результаты освоения программы физической культуры.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятия физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «знания о физической культуре»

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»

Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, урок физической культуры, закалывания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать на примерах (из истории или личного опыта, здоровья, развития основных. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные

физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

Организовывать места занятий физической культуры с трудовой и обороной деятельностью;

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в

зависимости от индивидуальных

особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «способы физкультурной деятельности».

Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. **Раздел «Физическое совершенствование».**

Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выполнять организующие строевые команды и приемы.

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Базовая часть содержания программного материала:

1. Основы знаний о физической культуре.

Здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком); способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения); способы самоконтроля (измерение массы тела).

2. Подвижные игры.

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

3. Гимнастика с элементами акробатики.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

Вариативная часть содержания программного материала.

Поскольку материал вариативной части обусловлен необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, связан с региональными, национальными и местными особенностями, то его выбор определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также, упражнениям, имеющим большое прикладное значение.

Содержание курса.

Характеристика деятельности учащихся

Знание о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура

Понятие о физической культуре

Основные способы передвижения человека Профилактика травматизма

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Из истории физической культуры (в процессе урока)

История развития физической культуры и первых соревнований Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

Пересказывать тексты по истории физической культуры.

Понимать и раскрывать связь физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее

представление о физическом развитии.

Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость к бегу различными способами).

Характеризовать показатели физического развития.

Гимнастика с элементами акробатики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону.

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности

Общеразвивающие упражнения с предметами: освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности

Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения: обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.

Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Бросок набивного мяча: двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении

метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метров. Беговая подготовка. Освоение навыков ходьбы и координационных способностей Прыжковая подготовка. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Описывать технику беговых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать полученные знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Физическая подготовленность: должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях; участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы общеобразовательных учреждений

Физическая культура. 8—9 классы

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха.

— 8(е изд. — М.: Просвещение, 2021

2. Основы методики гимнастики как спортивно – педагогической дисциплины: Методические материалы/Сост. В.Н. Аненков, Ю.И

Лютанин. – Волгоград: редакционно-издательский центр ВГАПО, 2016г

3. Меры безопасности на уроках физической культуры/Сост П. А. Киселев, издательство «Экстремум», 2004