

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

<p>Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 <i>Лопатин В.В.</i></p>	<p>Принято Протокол педагогического совета от <u>28.06.17</u> № <u>11</u></p>
	<p>Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229 <i>Петрова И.А.</i> Приказ от <u>28.06.17</u> № <u>168</u></p>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
Физической культуре 9-б класс  
на 2017-2018 учебный год**

**Составил учитель первой  
квалификационной категории  
Михайлова Марта Игоревна**

**Санкт-Петербург  
2017**

## **Содержание**

<b>1. Паспорт рабочей программы</b>	<b>-3</b>
<b>2. Пояснительная записка</b>	<b>-4</b>
<b>3. Содержание учебного курса</b>	<b>-6</b>
<b>4. Планируемый результат</b>	<b>-7</b>
<b>5. Календарно-тематическое планирование</b>	<b>-11</b>
<b>6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)</b>	<b>-14</b>
<b>7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ</b>	<b>-15</b>
<b>8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися</b>	<b>-16</b>
<b>9. Список литературы</b>	<b>-19</b>

## **1. Паспорт рабочей программы**

<b>Тип программы</b>	Программа общеобразовательных учреждений
<b>Статус программы</b>	Рабочая программа учебного курса
<b>Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа;</b>	Рабочие программы. Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Издательство «учитель», 2012
<b>Категория обучающихся</b>	Учащиеся 9-б класса ГБОУ средней школы №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
<b>Сроки освоения программы</b>	1 год
<b>Объём учебного времени</b>	102__ часа
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Режим занятий</b>	3_ часа в неделю

## **2. Пояснительная записка**

Содержание программы по физической культуре направлена, в первую очередь, на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Программа рассчитана на условия типовых государственных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

### **Цель:**

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучаемых;
- творческое использование учащимися средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучаемых культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение учащимися знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии;
- способствовать развитию физических качеств и навыков двигательных действий для сдачи норм комплекса ГТО.

### **Основные формы:**

Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Из трех типов уроков физической культурой выбран 2-й: уроки образовательно-

комплексные, преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта, освоения знаний, относящихся к предмету обучения /терминология, техника, тактика выполнения соответствующих приемов, тактике игры/.

#### **Основные технологии:**

- двигательная активность;
- диагностика двигательной активности, физического состояния;
- наглядно-обучающие элементы;
- физкультурно-оздоровительная работа.

#### **Методы обучения:**

Традиционно, в соответствии с поэтапным формированием двигательного навыка (начальное обучение, углубленное разучивание, закрепление, совершенствование).

Динамика нагрузки в соответствии с закономерностями постоянного нарастания утомления.

Задачи развития физических способностей осуществляются после решения задач обучения.

Обучение технике основных видов спорта основывается на приобретенных ранее двигательных умениях и навыков – применением подводящих упражнений, расчлененного и целостного метода обучения, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств.

В зависимости от этапа разучивания применяются фронтальный и групповой методы (одновременно, поточно). При развитии двигательных способностей плотность нагрузки достигается круговым методом.

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м. **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль-

чки), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), выполнять опорный прыжок, заниматься на гимнастических снарядах.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### **3. Содержание учебного курса**

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания в 9 классе.

	Год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>				
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
Спортивные игры	27	8	-	13	6
Гимнастика с акробатикой	21	1	18	1	1
с единоборством	9	2	3	2	2
Легкая атлетика	27	12	-	-	15
Кроссовая подготовка	18	4	-	14	-
Итого	102	27	21	30	24

- I. Основы знаний — в процессе занятий
1. Выполнение основных движений
  2. Анализ техники физических упражнений
  3. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям
  4. Терминология спортивных игр (волейбол, баскетбол)
  5. Техника безопасности на уроках, соревнованиях
  6. Знание правил игр, помощь в судействе
  7. Значение гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка, основы выполнения гимнастических упражнений
  8. Терминология лёгкой атлетики, правила соревнований, судейство, техника безопасности
  9. Организация соревнований по кроссу
- II. Спортивные игры, волейбол, баскетбол — 27
- III. Гимнастика с акробатикой и единоборства — 3
- IV. Лёгкая атлетика — 27
- бег на короткие дистанции;
  - прыжки в длину;
  - прыжки в высоту;
  - метания.
- V. Кроссовая подготовка — 18

## **4. Планируемый результат**

### **Спортивные игры**

1. Волейбол
  - уметь выполнять передачи и приёмы мяча двумя руками сверху, снизу
  - овладеть техникой подачи и выполнять её
  - уметь совершать подачу мяча и принимать мяч с подачи
  - научиться выполнять нападающий удар
  - знать правила игры, судейство и уметь играть в волейбол
2. Баскетбол
  - владеть ведением мяча в различных стойках, правой (левой) рукой, с изменением направления и скорости
  - уметь выполнять изученные передачи мяча в движении
  - знать правило «двух шагов» и уметь выполнять бросок в кольцо, владеть умением выполнять штрафной бросок
  - правильно действовать при игре в защите и нападении
  - знать правила игры, судейство и уметь играть в баскетбол

## ***УДД***

### Познавательные

- осознавать выполнение действий
- освоение двигательных действий
- прогнозирование развития ситуаций и уметь действовать
- анализ изучаемого действия

### Коммуникативные

- умение слушать и вступать в диалог
- управлять эмоциями
- владеть культурой общения

### Регулятивные

- оценивать правильность выполняемых действий
- контролировать и регулировать функциональное состояние
- планировать свои действия и контролировать выполнение действия и приёмы

### Личностные

- создать условия для мотивации выполнения заданий и двигательных действий
- стимулирование выполнения заданий
- желание добиваться хорошего результата

### ***Личностные результаты***

1. Овладеть приёмами действий с мячом
2. Разучить технику владения мячом, передачи и приёмы мяча
3. Правильно выполнять подачу и штрафной бросок
4. Владеть разнообразием игровых правил
5. Знать правила и уметь играть в баскетбол

### **Гимнастика с акробатикой, единоборства**

1. Уметь выполнять строевые упражнения и перестроения
2. Овладеть акробатическими элементами и выполнять из них комбинацию
3. Разучить упражнения в висах и упорах, владеть навыками выполнения опорного прыжка
4. Знать правила техники безопасности на занятиях, способы страховки и страховки с помощью товарища

## ***УУД***

### Познавательные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- владение знаниями о функциональных возможностях

### Коммуникативные

- уметь оценивать ситуацию, оперативно принимать решения
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия
- умение управлять эмоциями

### Регулятивные

- умение оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности
- владение основами самоконтроля, самооценки

### Личностные

- формирование положительного отношения к занятиям
- достижение личностно значимых результатов



## **Лёгкая атлетика**

1. Бег на короткие дистанции
  - овладение техникой высокого и низкого старта
  - уметь бежать со старта и по дистанции
  - показать максимальный результат
2. Бег на средние дистанции
  - добиться равномерного бега от 500-1000 м
  - знать что такое повторный и переменный бег, правильно и контролированно его выполнять
3. Прыжки в длину
  - добиться быстрого и своевременного отталкивания
  - владеть переходом от разбега к отталкиванию
  - знать технику прыжка «согнув ноги»
  - уметь прыгать в длину с разбега в до 13 шагов
4. Прыжок в высоту
  - овладеть техникой прыжка способом «перешагивание»
  - правильно считать разбег в 7-9 шагов с прыжком в высоту
5. Метание малого мяча в цель и на дальность
  - демонстрировать правильную технику метания с места, с разбега со скоростным шагом
  - уметь метать малый мяч в цель и на дальность
6. Кроссовая подготовка
  - уметь бегать равномерным темпом длительно
  - уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
  - добиваться настойчивости и упорства при совершении двигательных действий

### ***УДД***

#### **Познавательные**

- осознание двигательных действий, переосмысливая имеющийся опыт
- моделирование и прогнозирование развития ситуаций, действия учащихся
- овладение приёмами анализа изучаемого движения и его влияния на организм

#### **Коммуникативные**

- умение выражать свои мысли
- умение вести диалог
- управлять эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками
- владеть культурой общения

#### **Регулятивные**

- умение выделять части двигательного действия
- владение приёмами контроля и самоконтроля
- нахождение своих способов решения ситуации в двигательной деятельности

#### **Личностные**

- формирование саморегуляции
- акцентирование мотивации
- определение стимулирования

#### ***Личностные результаты***

- овладение изучаемыми двигательными действиями
- проявление заинтересованности

- желание достичь выполнения нормативов и высоких результатов своей деятельности
- физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей

## 5. Календарно-тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания в 9 классе

№ пп	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Домашние задания	Коррек- тировка
1	5.IX		Кроссовая подготовка: бег по дистанции		
2	10.IX		Кроссовая подготовка: повторный бег 2 x 500 и 3 x 500 метров		
3			Кроссовая подготовка: финиширование		
4	12.IX		Пробегание дистанции 1500 метров без учёта времени		
5	17.IX		Бег 60 метров: низкий старт, выход со старта		
6			Бег 60 метров: стартовый разбег, бег по дистанции 3 x 10		
7	19.IX		Бег 60 метров: бег по дистанции, финиширование		
8	24.IX		Бег 60 метров: повторный бег 3 x 30 и 4 x 30 метров		
9			Бег 60 метров: выполнение учебного норматива		
10	26.IX		Прыжок в длину: подбор разбега, отталкивание		
11	1.X		Прыжок в длину: отталкивание и полёт по высокой траектории		
12			Прыжок в длину: работа рук и ног в фазе полёта, приземление		
13	3.X		Прыжок в длину с оптимального разбега на результат		
14	8.X		Выполнение учебного норматива по прыжкам в длину		
15			Упражнения со скакалкой и обручем		
16	10.X		Беговые и прыжковые эстафеты		
17	15.X		Упражнения с набивным мячом и отягощениями		
18			Беговые и эстафеты с преодолением препятствий		
19	17.X		Элементы волейбола: приём и передача мяча 2-я руками сверху		
20	22.X		Приём и передача мяча 2-я руками сверху. Нижняя подача		
21			Приём и передача мяча 2-я руками сверху. Нижняя подача		
22	24.X		Приём и передача мяча 2-я руками сверху. Нижняя подача		
23	29.X		Приём и передача мяча 2-я руками снизу. Верхняя подача		
24			Приём и передача мяча 2-я руками снизу. Верхняя подача		
25	9.XI		Приём и передача мяча 2-я руками снизу. Верхняя подача		
26	12.XI		Приём и передача мяча 2-я руками снизу. Верхняя подача		
27			Учебная игра с применением изученных элементов		
28	14.XI		Гимнастика, ТБ, строй, ОРУ, кувырок, мост, стойка на лопатках, равновесие		
29	19.XI		ОРУ, кувырок, мост, стойка на лопатках, равновесие		

30			ОРУ, кувырок вперед-назад, кувырок в полушагат		
31	21.XI		ОРУ, кувырок, мост, полушагат, равновесие		
32	26.XI		ОРУ, кувырок, в стойку на лопатках, полушагат, равновесие		
33			Комбинация из акробатических упражнений		
34	29.XI		ОРУ, подъем переворотом, висы, равновесие		
35	3.XII		Соединение акробатических элементов, висы, равновесие		
36			Кувырки, стойки, висы, присев; присев завесом, вис на подколелках		
37	5.XII		ОРУ – упоры на бревне, на брусьях, подъем переворотом		
38	10.XII		Упоры – ходьба в упорах на руках, размахивание, равновесие		
39			Стойка на лопатках, на голове, висы, упоры, равновесие		
40	12.XII		Упоры, размахивание – сед ноги врозь, вис переворотом		
41	17.XII		Висы и упоры, равновесие, упражнения на пресс		
42			Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги, лазание		
43	19.XII		Опорный прыжок (220-115), лазание, подтягивание, отжимание		
44	24.XII		Опорный прыжок, упражнения в висах		
45			Опорный прыжок, упражнения в лазаниях		
46	26.XII		Опорный прыжок в соответствии с техническими требованиями		
47	28.XII		Полоса препятствий – комбинации изученных элементов		
48			Преодоление полосы препятствий: равновесие, лазание, опор.прыжок		
49	12.I		Приём и передача мяча 2-я руками снизу. Верхняя подача		
50	14.I		Приём и передача мяча 2-я руками снизу. Верхняя подача		
51			Выполнение зачёта по передачам мяча в парах		
52	16.I		Жонглирование мяча 2-я руками сверху над головой		
53	21.I		Жонглирование мяча 2-я руками сверху над головой		
54			Прямой нападающий удар. Скидка на сторону соперника		
55	23.I		Прямой нападающий удар. Скидка на сторону соперника		
56	28.I		Прямой нападающий удар. Скидка на сторону соперника		
57			Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
58	30.I		Учебная игра с применением изученных технических приёмов		
59	4.II		Равномерный бег, упражнения с мячом – ловля, передача		
60			Равномерный бег, упражнения в движении, преодоление препятствий		
61	6.II		Равномерный бег, преодоление препятствий, прыжки - скакалка		

62	11.П	Равномерный бег 10, ОРУ в движении, повторный бег 3 x 2 мин.		
63		Бег 10, беговые упражнения, преодоление препятствий		
64	13.П	Чередование ходьбы и бега, челночный бег 6 x 100		
65	18.П	Бег, бег с препятствиями, упражнения с набивным мячом		
66		Бег, бег через скакалку, упражнения с отягощениями		
67	20.П	Бег, ОРУ, эстафеты с мячом		
68	25.П	Чередование ходьбы и бега, спортивные игры		
69		Элементы круговой тренировки, прыжки со скакалкой		
70	27.П	Упражнения с набивным мячом, бег с препятствиями		
71	4.П	Чередование ходьбы и бега, повторный бег 3 x 1 мин.		
72		Бег на выносливость - шестиминутный бег- расстояние		
73	6.П	Бросок с 2-х шагов после ведения мяча		
74	11.П	Бросок с 2-х шагов после ведения мяча		
75		Оценка техники выполнения броска с 2-х шагов		
76	13.П	Штрафной бросок. Персональная защита		
77	18.П	Штрафной бросок (расстановка игроков). Персональная защита		
78		Штрафной бросок (подбор отскока). Персональная защита		
79	20.П	Бросок со средней дистанции, Зонная защита		
80	24.П	Бросок со средней дистанции, Зонная защита		
81		Бросок со средней дистанции, Зонная защита		
82	3.IV	Выполнение зачёта по броскам со средней дистанции		
83	8.IV	Взаимодействия в нападении. Учебная игра		
84		Взаимодействия в нападении. Учебная игра		
85	10.IV	Взаимодействия в защите.		
86	15.IV	Взаимодействия в защите. Учебная игра		
87		Равномерный медленный бег 15		
88	17.IV	Прыжок в высоту, разбег и отталкивание		
89	22.IV	Прыжок в высоту (мах и отталкивание при преодолении планки)		
90		Повторный бег 4 x 500 и 5 x 500 метров		
91	24.IV	Прыжок в высоту (переход через планку, уход от планки)		
92	29.IV	Прыжок в высоту в объёме технических требований		
93		Шестиминутный бег (определение уровня подготовленности)		
94	2.V	Прыжковые упражнения со скакалкой и отягощениями		

95	6. V	Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту	
96		Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту	
97	8. V	Бег 60 метров (старт, выход со старта)	
98	13. V	Бег 60 метров (повторный бег 4 x 30 м, финиширование)	
99		Выполнение учебного норматива по бегу на 60 метров	
100	15. V	Метание мяча с четырёх шагов	
101	20. V	Метание мяча с разбега в 4 шага	
102		Выполнение учебного норматива по метанию мяча 150 гр Бег на выносливость 2000 м	

## **6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)**

Использование: таблицы и рисунки, магнитофонные записи, телевидение, учебно-методические комплексы, учебно-методическая литература, учебно-практическое оборудование.

### **Учебно-методический комплект.**

#### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

### **Учебники:**

**1. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

#### **Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича**

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### **Методические пособия:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с. – ISBN 978-5-09-021674-6

2. Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 класс. Комплексная программы физического воспитания учащихся // под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича // авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курверова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 141 с. – ISBN 978-5-7054-2965-4
3. Попова Е.В., Старолашникова Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. ред. Е.В. Половой. – СПб.: СПбАППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5
4. В сборнике представлено примерное поурочное тематическое планирование учебного материала (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевич 2010) и поурочное планирование третьего урока физической культуры (из опыта работы учителей физической культуры Санкт-Петербурга).
5. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсонно – Ростов н/д.: Феникс, 2005, - 432 с.
6. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителей / В.И. Лях. Г.П. Мейксон, Ю.А. Коптев и др. / под. ред. В.И. Ляха – 2-е издание – М.: Просвещение, 2001. – 141 с., ил. – ISBN 5-09-010262-7

## 7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

### Контрольные нормативы – 9 класс.

№	Наименование норматива	Мальчики		Девочки			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (с)	4.8	5.0	5.3	5.1	5.3	5.7
2.	Бег 60 м. (с)	8.5	9.5	10.1	9.0	10.0	10.4
3.	Бег 2000м.(м), 1500м.(д) (мин.)	9.20	10.00	11.00	8.00	8.40	9.30
4.	Бег 1000м. (мин.)	4.00	4.30	5.10	4.05	4.40	5.30
5.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	30	25	20	12	9	7
6.	Прыжки на скалке (кол./мин.)	125	115	100	135	125	110
7.	Челночный бег 3x10м. (с) 10x5м.(с.)	7.6 17.1	8.1 18.1	8.7 20.1	7.8 17.6	8.4 18.6	9.3 20.6
8.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	175	185	175	160
9.	Пресс 30с. (кол.) 1 мин. (кол.)	26 45	21 40	15 35	25 40	20 35	15 30
10.	Подтягивание М-вис (кол.) Д-низ. Вис (кол.)	10	8	6	20	15	10

## 8. Критерии и нормы оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственную оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------



Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержится не-большие неточности и незначительные ошибки	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.
---	--	---	-------------------------------

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух значительных ошибок.	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	Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: -самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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 определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, освобожденные от физической нагрузки, оцениваются в соответствии с «Положением»

## 9. Список литературы

### **Учебно-методический комплект.**

#### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

### **Учебники:**

**1. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

### **Методические пособия:**

6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с. – ISBN 978-5-09-021674-6
7. Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся // под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича // авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курверова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 141 с. – ISBN 978-5-7054-2965-4
8. Попова Е.В., Старолавинова Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПбАППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5  
В сборнике представлено примерное поурочное тематическое планирование учебного материала (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевич 2010) и поурочное планирование третьего урока физической культуры (из опыта работы учителей физической культуры Санкт-Петербурга).
9. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов н/д.: Феникс, 2005, - 432 с.
10. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Пособие для учителей / В.И. Лях, Г.П. Мейксон, Ю.А. Коптев и др. / под. ред. В.И. Ляха – 2-е издание – М.: Просвещение, 2001. – 141 с., ил. – ISBN 5-09-010262-7