

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей ОБЖ, ИЗО,  
физкультуры и технологии  
Протокол  
от 28 08 2018 г. № 1

Руководитель ШМО  
  
/Есипова С.А./

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

  
/Полякова Е.Ю./

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета

Протокол  
от 29 08 2018 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

  
Королькова Ю.М. /



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для учащихся 5-9 классов  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

г. Новомосковск  
2018-2019 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре по физической культуре для средней ступени основного общего образования (5-9) классов ступени основного общего образования составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г.;
- Приказа Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 6» 2018г.;
- Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ № 6» , утвержденного приказом от 05.09.2016г. № 81-Д;
- Авторской программы общеобразовательных учреждений, допущенных Министерством образования РФ. Физическая культура 5 -9 классы 2-е издание, в соответствии с требованиями ФГОС - М.: «Просвещение», 2010
- Примерных программ по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Лях. 8 - 9 классы.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ отводит на уроки физической культуры в 9 классе —102 часа (по 3 урока в неделю).

**Целью** изучения предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 приемами базовых видов спорта;
- Освоение 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.

## Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса, ученик должен **знать/понимать**:

- терминологию избранной спортивной игры, правила и организацию избранной игры, правила техники безопасности при занятиях спортивными играми,

влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма, правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий;

- правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите);
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
- страховка и помощь во время занятий;
- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;
- правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях;
- значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности;
- разминка для легкоатлетических упражнений;
- представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
- виды лыжного спорта;
- применение лыжных мазей;
- ориентирование на местности;
- организация бивака.

**Знать:**

- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,
- помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения,
- установка и уборка снарядов,
- составление с помощью учителя комбинаций упражнений,
- правила соревнований,
- измерение результатов,
- подача команд, демонстрация упражнений,
- помощь в оценке результатов и проведении соревнований,
- устанавливать туристическое снаряжение,
- преодоление естественных препятствий,
- оказание первой помощи.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз		18
Выносливость	Кроссовый бег 2000 м, мин., сек.	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек.	16.30	21.00
	Последовательное выполнение пяти	10,0	14,0

Координация	кувырков, сек. Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
-------------	--	------	------

## Содержание курса 9 класс Знания о физической культуре (6 часов)

### *История физической культуры*

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

### *Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### *Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

#### Ученик научится:

- определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
- обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
- определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
- руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
- характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование (96 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-

двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### Гимнастика с основами акробатики (20 час)

##### *Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;  
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

##### *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

##### *Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

##### *Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

##### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

##### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

##### *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

##### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);  
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);  
- приземление на точность и сохранение равновесия;  
- преодоление полос препятствий.

##### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

### Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

### Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

## **Легкая атлетика (28 часов)**

### *Беговые упражнения:*

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общезначительная подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Спортивные игры (36 часов)**

*Баскетбол (16 часов)*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### *Волейбол (20 часов)*

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча, отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

##### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

#### **Планируемые результаты изучения учебного раздела**

#### **"Спортивные игры"**

##### Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

##### Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.



### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

#### Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

##### Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

##### Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Темы уроков	Примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г. Презентации учащихся
2.	Совершенствование Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Корректировка техники старта
3.	Совершенствование Скоростной бег до 70 м.	Фиксирование результата
4.	Бег на результат 60 м.	Фиксирование результата
5.	Обучение технике высокого старта.	Корректировка техники бега и старта
6.	Бег в равномерном темпе девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	Корректировка техники бега, старта
7.	Совершенствование Кроссовый бег.	Фиксирование результата
8.	Бег на результат 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	Фиксирование результата
9.	Совершенствование Челночный бег.	Фиксирование результата
10.	Обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г.
11.	Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».	Корректировка техники исполнения
12.	Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».	Фиксирование результата

13.	Обучение технике метания теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м).	Корректировка техники исполнения
14.	Совершенствование техники метание малого мяча на дальность.	Корректировка техники метания
15.	На результат броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	Корректировка техники броска
16.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Обучение технике стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г.
17.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
18.	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
19.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
20.	Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
21.	Обучение технике отбивания кулаком через сетку.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
22.	Совершенствование техники передаче мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Корректировка техники исполнения Тактические действия
23.	Закрепление техники передаче мяча сверху, стоя спиной к цели.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
24.	Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки, прием подачи.	Корректировка техники исполнения Тактические действия
25.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Корректировка техники исполнения Тактические действия
26.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
27.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Адаптивная физическая культура.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г.
28.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Презентации учащихся
29.	Построение и перестроение на месте, в движении.	Корректировка техники

		исполнения
30.	Обучение технике перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	Корректировка техники исполнения
31.	Обучение технике из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	Страховка Корректировка действий
32.	Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	Страховка Корректировка действий
33.	Обучение технике кувырка вперед и назад (мальчики и девочки). Обучение технике длинного кувырка с трех шагов (мальчики).	Страховка Корректировка действий
34.	Закрепление техники кувырка вперед и назад (мальчики и девочки), техники длинного кувырка с трех шагов (мальчики).	Страховка Корректировка действий
35.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад (мальчики и девочки), техники длинного кувырка с трех шагов (мальчики).	Страховка Корректировка действий
36.	Совершенствование длинного кувырка с трех шагов (мальчики). Ритмическая гимнастика (девочки).	Страховка Корректировка действий
37.	Совершенствование Ритмическая гимнастика (девочки). Длинного кувырка с трех шагов (мальчики).	Страховка Корректировка действий
38.	Совершенствование Ритмическая гимнастика (девочки). Длинного кувырка с трех шагов (мальчики).	Корректировка действий
39.	Совершенствование Ритмическая гимнастика (девочки). Длинного кувырка с трех шагов (мальчики).	Корректировка действий
40.	Обучение технике Мальчики прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
41.	Совершенствование техники Мальчики прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Страховка
42.	Закрепление техники Мальчики прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Страховка Корректировка действий
43.	Обучение технике из виса - подъем переворотом в упор	Страховка

	силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	Корректировка действий
44.	Совершенствование техники из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед – соскок (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	Страховка Корректировка действий
45.	Закрепление техники из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед – соскок (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	Страховка Корректировка действий
46.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Обучение технике Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г.
47.	Совершенствование техники Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	Корректировка техники движений
48.	Закрепление техники Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки:	Корректировка техники движений

	Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	
49.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Восстановительный массаж.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г. Презентации учащихся
50.	Обучение технике попеременному четырехшажному ходу.	Корректировка техники движений
51.	Совершенствование техники попеременному четырехшажному ходу.	Корректировка техники движений
52.	Обучение технике перехода с попеременного хода на одновременный.	Корректировка техники движений
53.	Совершенствование техники перехода с попеременного хода на одновременный.	Корректировка техники движений
54.	Обучение технике преодоления контруклонов.	Корректировка техники движений
55.	Совершенствование техники преодоления контруклонов.	Корректировка техники движений
56.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
57.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
58.	Передвижение на лыжах до 5 км.	Корректировка техники движений
59.	Передвижение на лыжах до 5 км.	Корректировка техники движений
60.	Передвижение на лыжах до 5 км.	Корректировка техники движений
61.	Передвижение на лыжах до 5 км.	Корректировка техники движений
62.	Обучение технике приема и передаче мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	Корректировка техники движений
63.	Совершенствование техники приема и передаче мяча сверху двумя руками.	Корректировка техники движений
64.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г.
65.	Совершенствование техники отбивания кулаком через сетку.	Корректировка техники движений
66.	Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Корректировка техники движений
67.	Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	Корректировка техники исполнения
68.	Совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки, прием подачи.	Корректировка техники исполнения и
69.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Корректировка техники

		исполнения и
70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Корректировка техники исполнения
71.	Совершенствование техники стойки игрока баскетболиста, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Корректировка техники исполнения
72.	Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.	Корректировка техники исполнения
73.	Совершенствование техники поворотов без мяча и с мячом.	Корректировка техники исполнения
74.	Закрепление техники комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Корректировка техники исполнения
75.	Совершенствование техники ведения мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Корректировка техники исполнения
76.	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Контрольное тестирование
77.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Судейство
78.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Проведение банных процедур.	Знакомятся с ИОТ -014 - 2016г. Презентации учащихся
79.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
80.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
81.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
82.	Совершенствование техники броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
83.	Совершенствование техники штрафного броска.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
84.	Закрепление техники штрафного броска.	Корректировка техники исполнения
85.	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
86.	Совершенствование техники вырывания и выбивания	Корректировка техники

	мяча.	исполнения и тактики игры
87.	Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
88.	Игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
89.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Совершенствование Низкий старт до 30 м.	Корректировка техники бега, ходьбы
90.	Совершенствование Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Фиксированный результат
91.	Совершенствование Скоростной бег до 70 м.	Корректировка техники бега, ходьбы
92.	Бег на результат 60 м.	Фиксированный результат
93.	Совершенствование Бег в равномерном темпе девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	Корректировка техники бега, ходьбы
94.	Совершенствование Кроссовый бег.	Корректировка техники исполнения
95.	Бег на результат Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	Корректировка техники исполнения
96.	Бег на результат Челночный бег.	Корректировка техники исполнения
97.	Обучение технике прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	Корректировка техники исполнения
98.	Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	Корректировка техники исполнения
99.	Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".	Корректировка техники исполнения
100.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Корректировка техники исполнения
101.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	Корректировка техники Фиксированный результат
102.	Современные летние Олимпийские игры. Олимпийские принципы, традиции и правила.	Проект

## Контрольно-оценочные материалы по физической культуре для 9 классов

Назначение контрольно-оценочных материалов – оценить уровень общеобразовательной подготовки обучающихся 9 классов 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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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:

#### 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
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

#### 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 и комбинированный метод.



Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
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 сущность движения, его назначение, может разобраться 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 незначительных 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 его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 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

### 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 определенный 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 определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
9 - класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

