

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баюновключевская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района

Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Б.Ключевская СОШ» _____ Гончарова Н.В. 25.08.2018 г.	Принято На заседании педагогического совета школы Протокол № 10 от 27.08.2018г.	Утверждаю Директор МБОУ «Б.Ключевская СОШ» _____ Ланина Е.Н. Приказ № 51 от 27.08.2018 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу **«Физической культуре» 9 класс**
Среднее общее образование
Период реализации программы
2018-2019 учебный год

Составитель: Лукин Юрий Иванович,
учитель физической культуры
первой
квалификационной категории

Пояснительная записка.

- Рабочая программа по Изобразительному искусству разработана на основе следующих документов:
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта (основного общего образования), утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004г. №1089
- Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Минобрнауки России № 253 от 31 марта 2014 г., рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Приказа Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253"
- Программы общеобразовательных учреждений. Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы М.: Просвещение 2012
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Б.Ключевская СОШ» (утверждено директором школы, приказ № 35 от 29.08.2017)
- Учебного плана МБОУ «Баюновключевскаясош» на 2018 - 2019 учебный год
- Календарного учебного графика МБОУ «Б.Ключевская СОШ» на 2018 - 2019 учебный год.

Цели и задачи курса

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Образовательный процесс по физической культуре 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» рассчитан на 3 ч в неделю–105 ч.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровительная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

Тема	9 класс
Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкая атлетика	27
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры	30
Знания о физической культуре	В процессе урока
Способы	В процессе урока
Всего	102

Календарно-тематическое планирование 9 класс (102 ч)

№урока №п/п в разде ле	Дата	Тема урока	Вид деятельности обучающихся
Лёгкая атлетика-15ч.			
1/1		Инструктаж по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
2/2		Обучение технике спринтерского бега: высокого старта, стартового разгона. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
3/3		Обучение технике спринтерского бега: низкого старта, стартового разгона	применять беговые упражнения для развития физических качеств;
4/4		Обучение технике спринтерского бега: бега по дистанции, финиширования. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности;
5/5		Выполнить контрольное упражнение - бег 60 м	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
6/6		Обучение технике прыжков в длину с места. Правильная осанка как один из основных	

		показателей физического развития человека	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
7/7		Обучение технике прыжков в длину с 11-13 шагов разбега	
8/8		Выполнить контрольное упражнение - прыжки в длину с места и с разбега	применять упражнения метания для развития физических качеств;
9/9		Обучение технике равномерного бега. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
10/10		Выполнить контрольное упражнение - бег 200 м	
11/11		Обучение технике бега с ускорением. Значение нервной системы в управлении движениям и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;
12/12		Обучение технике челночного бега. Психологические предпосылки овладения движениями	метаниями соблюдать правила и технику безопасности;
13/13		Выполнить контрольное упражнение - челночный бег 4 по 9 м	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
14/14		Обучение технике метания мяча весом 150 грамм. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
15/15		Выполнить контрольное упражнение - метание мяча	освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест
Баскетбол-15ч.			
1/16		Инструктаж по технике безопасности. Правила и	Изучить историю баскетбола,

		терминология игры	футбола, волейбола и запомнит
2/17		Обучение технике перемещений в защитной стойке. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
3/18		Обучение технике ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	соблюдать правила и технику безопасности;
4/19		Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения и скорости	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
5/20		Выполнить контрольное упражнение - ведение мяча	
6/21		Обучение технике остановки двумя шагами; технике поворотов с мячом. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры;
7/22		Обучение технике остановки прыжком; технике поворота	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
8/23		Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений)	
9/24		Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Техника движений и ее основные показатели	
10/25		Обучение технике броска одной рукой и двумя руками в прыжке. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	
11/26		Обучение технике броска одной рукой от плеча в движении	с

		противодействием
12/27		Обучение технике перехвата мяча. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека
13/28		Обучение позиционному нападению и личной защите
14/29		Обучение взаимодействию трёх игроков. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности
15/30		Игра по упрощённым правилам баскетбола

Волейбол-15ч.

1/31		Инструктаж по технике безопасности. Правила и терминология игры. Стойки игрока	Изучить историю волейбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
2/32		Обучение технике перемещения в стойке лицом и спиной вперёд. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
3/33		Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками после перемещения. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека	соблюдать правила и технику безопасности;
4/34		Выполнить контрольное упражнение - приём мяча снизу	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
5/35		Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
6/36		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели	осуществлять судейство игры;
7/37		Выполнить контрольное упражнение - передача мяча двумя руками сверху	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
8/38		Обучение технике нижней подачи мяча. Банные	

		процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья
9/39		Обучение технике верхней подачи мяча. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам
10/40		Выполнить контрольное упражнение - подача мяча
11/41		Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
12/42		Обучение комбинации из освоенных элементов: приёма - передачи - удара. Характеристика типовых травм
13/43		Обучение позиционному нападению с изменением позиций игроков. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
14/44		Учебная игра по упрощенным правилам
15/45		Учебная игра по упрощенным правилам

Элементы единоборств-9ч.

1/46		Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения в стойках	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах
2/47		Обучение технике захвата рук и туловища	
3/48		Обучение технике освобождения от захватов	
4/49		Обучение технике борьбы за предмет	
5/50		Обучение приёмам борьбы за выгодное положение	
6/51		Обучение упражнениям по овладению приёмами страховки	
7/52		Игра «Выталкивание из круга»	
8/53		Игра «Перетягивание в парах»	
9/54		Единоборства в парах	

Лыжная подготовка-18ч.

1/55		Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыж	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
2/56		Обучение технике попеременного четырёхшажного хода. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей	соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;
3/57		Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода	описать технику изучаемых лыжных ходов;
4/58		Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные. Основные правила их совершенствования	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
5/59		Выполнить контрольное упражнение - переход с хода на ход	применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
6/60		Прохождение дистанции по пересечённой местности	
7/61		Прохождение дистанции по пересечённой местности	
8/62		Обучение технике подъёма в гору скользящим шагом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья	
9/63		Обучение технике подъёма в гору коньковым ходом. Коррекции осанки и телосложения	
10/64		Выполнить контрольное упражнение - прохождение подъёмов	
11/65		Обучение технике преодоления контруклонов. Профилактики утомления	
12/66		Обучение технике торможения и поворота «плугом». Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной	

		деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования
13/67		Выполнить контрольное упражнение - торможение и поворот «плугом»
14/68		Эстафета с преодолением препятствий
15/69		Игра «Гонка с выбыванием»
16/70		Игра «Биатлон»
17/71		Прохождение дистанции 4 км (девочки); 5 км (мальчики)
18/72		Прохождение дистанции 4 км (девочки); 5 км (мальчики)

Гимнастика-18ч.

1/73		Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений	<p>Описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p>
2/74		Обучение технике кувырка назад в упор стоя, длинного кувырка вперёд с 3 шагов разбега. Появление первых примитивных игр и физических упражнений	
3/75		Совершенствование техники кувырка вперёд, назад. Физическая культура в разные общественно-экономические формации	
4/76		Выполнить контрольное упражнение - кувырок вперёд, назад	
5/77		Обучение упражнениям на развитие координационных способностей	
6/78		Обучение технике опорного прыжка. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	
7/79		Совершенствование техники опорного прыжка	
8/80		Выполнить контрольное упражнение - опорный прыжок	
9/81		Обучение упражнениям на параллельных брусьях (мал), бревне (дев). Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды	

		состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
10/82		Обучение технике упражнений на параллельных брусьях (мал), бревне (дев). Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии
11/83		Выполнить контрольное упражнение - на параллельных брусьях (мал), бревне (дев)
12/84		Обучение технике лазанья по канату. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх
13/85		Выполнить контрольное упражнение - лазанье по канату
14/86		Обучение технике упражнений на развитие гибкости. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)
15/87		Обучение технике упражнений на гимнастической скамейке
16/88		Обучение технике висов, упоров. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
17/89		Совершенствование техники висов, упоров. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г
18/90		Выполнить контрольное упражнение - подтягивание (мал), отжимание (дев)

Лёгкая атлетика-12ч.

1/91	Инструктаж по технике безопасности	Соблюдать правила и технику безопасности;
2/92	Повторение техники высокого и низкого старта. Летние и зимние Олимпийские игры современности	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
3/93	Совершенствование техники спринтерского бега	выполнять и устранять

4/94		Выполнить контрольное упражнение - бег 100 м	характерные ошибки в процессе освоения;
5/95		Обучение технике эстафетного бега. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр	применять упражнения метания для развития физических качеств;
6/96		Выполнить контрольное упражнение - эстафетный бег	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
7/97		Повторение техники равномерного бега. Допинг	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
8/98		Выполнить контрольное упражнение - бег 400 м	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
9/99		Обучение технике длительного бега. Концепция честного спорта	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
10/10 0		Выполнить контрольное упражнение - бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики)	
11/10 1		Обучение технике броска набивного мяча двумя руками с двух шагов	
12/10 2		Выполнить контрольное упражнение - бросок набивного мяча с двух шагов	

Требования к уровню подготовки обучающихся

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Критерии оценивания образовательных результатов обучающихся

Двигательные умения и навыки.

оценка «**5**» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «**4**» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «**3**» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «**2**» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в

изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

№ 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	13.3 0
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

