

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре 2004 г.
2. «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов». Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2009 г. Программа допущена Министерством образования и науки РФ.

В рабочей программе по физической культуре представлена основная - урочная форма предметной области. В гимназии № 1 им. А.С. Пушкина урок физической культуры в 9-х классах проводится в объеме 3 уроков в неделю (99 ч. в год). Целью физического воспитания в гимназии № 1 им. А.С. Пушкина является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- ☞ содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ☞ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ☞ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- ☞ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ☞ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- ☞ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ☞ воспитание привычки к самостоятельным занятиям в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ☞ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ☞ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ☞ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Таблица 1

Годовой план распределения программного материала на 2018-2019 учебный год.

Разделы программы	Кол-во часов
1.1 Легкая атлетика	18
1.2 Гимнастика	18
1.3 Баскетбол	24
1.4 Лыжная подготовка	15
1.5 Волейбол	21
1.6 Повторение	3
Всего:	99

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА - НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ЛИНИЙ.

Таблица 2

Программный материал по легкой атлетике

Темы, разделы		Тип урока		
		О	З	С
Овладение техникой спринтерского бега.	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м.		x	x
Совершенствовать технику бега на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. юноши, до 15 мин. девушки. Бег на 2000 (м).		x	x
Овладение техникой прыжка в длину.	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.		x	x
Овладение техникой прыжка в высоту.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.			x
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх.		x	x
Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	В процессе урока.		
Самостоятельные занятия.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	-	-	-
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	В процессе урока		
Знания о физической культуре.	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, к/с. Правила т/б. при занятиях.	В процессе урока		

Таблица 3

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Темы, разделы		Тип урока		
		О	З	С
Освоение строевых упражнений.	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.	В процессе урока.		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Совершенствование двигательных способностей.	В процессе урока.		
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3- 5 кг), тренажёров, эспандеров.	В процессе урока.		
Освоение акробатических упражнений.	Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	x	x	
Развитие координационных способностей.	Совершенствование координационных способностей. Челночный бег 3х10 метров.	В процессе урока		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях	В процессе урока		
Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку	В процессе урока		
Развитие гибкости.	Совершенствование двигательных способностей. Наклон вперед из положения сед ноги врозь.	В процессе урока		
Освоение и совершенствование висов и упоров.	Юноши: подъём переворотом в упор махом и силой. Девушки: из упора опускание вперёд в вис присев; вис лёжа; сед боком, соскок. Подтягивание в виси (юноши), в виси лёжа (девушки).	x	x	x
Освоение опорных прыжков.	Юноши: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девушки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110 см).	x	x	
Самостоятельные занятия.	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	-	-	-
Овладение организаторскими умениями.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	В процессе урока.		
Знания о физической культуре.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Основные правила проведения соревнований. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.	-	-	-

Таблица 4

Программный материал по баскетболу.

Темы, разделы		Тип урока		
		О	З	С
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	В процессе уроков		
Освоение техники ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			x
Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.			x
Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) с пассивным противодействием.			x

Освоение индивидуальной техникой защиты.	Совершенствование техники перехвата мяча, выбивания и вырывания мяча.	В процессе уроков.		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	В процессе уроков.		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	В процессе уроков.		
Освоение тактики игры.	Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).			x
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.			x
Знания о физической культуре.	История и правила баскетбола. Терминология баскетбола. Основные приемы игры. Тактика игры. Правила и организация игры. Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта.	-	-	-
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину с места.	-	-	-
Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.				

Таблица 5

Программный материал по волейболу.

Темы, разделы		Тип урока		
		О	З	С
Овладение техникой передвижений, стоек.	Совершенствование техники перемещений и стоек.	В процессе урока.		
Освоение техники приёма и передач мяча.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	x	x	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.		x	x
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и построение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	Совершенствование координационных способностей.	В процессе урока.		
Развитие выносливости.	Совершенствование выносливости.	В процессе урока.		

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	В процессе урока.		
Освоение техники нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём мяча отраженного сеткой. Прием подачи.	x	x	x
Знания о физической культуре.	История возникновения волейбола. Терминология игры волейбола. Правила и организация игры волейбол. Основные двигательные действия в волейболе.	-	-	-
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (прием, передача, нападающие удары, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье. Челночный бег 3x10 метров. Подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки).	-	-	-
Освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	x		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствование координационных способностей	В процессе урока.		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствование координационных способностей	В процессе урока.		
Освоение тактики игры.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	x	x	x
Знания о спортивной игре.	Терминология избранной спортивной игры: техника передачи, нападающего удара; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	-	-	-
Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (передача, удары в цель, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	-	-	-
Овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе урока.		
Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.				

Таблица 6

Программный материал по лыжной подготовке (лыжные гонки).

Темы, разделы		Тип урока		
		О	З	С
Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	x	x	x
Знания.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и	В процессе		

	домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	урока
--	---	-------

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (см. таб.7).**

1. Контрольная работа по теме «Бег на 60 метров».
2. Контрольная работа по теме «Бег на 2000 метров».
3. Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».
4. Контрольная работа по теме «Метание мяча весом 150 г на дальность».

Таблица 7

Критерии оценивания: бег на 60 м, бег на 2000 м, прыжок в длину с места, метание мяча (150 г) на дальность.

	Бег на 60 м, с			Бег 2000 м, мин, с			Прыжок в длину с места, см			Метание, м		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Д.	10,9	10,6	9,6	12.10	11.40	11.00	155	156-204	205	18	21	26
Ю.	10,0	9,7	8,7	9.55	9.30	9.00	175	176-219	220	30	35	40

ГИМНАСТИКА (см. таб.8-9).

1. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье».
2. Контрольная работа по теме «Челночный бег 3х10 метров».
3. Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки)».
4. Контрольная работа по теме «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях».
5. Контрольная работа по теме «Прыжки через скакалку».

Таблица 8

Критерии оценивания: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье, челночный бег 3х10 метров.

	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье			Челночный бег 3х10 метров, с		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Д.	7	8-19	20	9,7	9,6-8,6	8,5
Ю.	4	5-11	12	8,6	8,5-7,8	7,7

Таблица 9

Критерии оценивания: подтягивания, поднимание туловища за 30 секунд, прыжки через скакалку.

	Подтягивание			Поднимание туловища за 30 с			Прыжки через скакалку за 30 с		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Д.	5	6-15	16	14	15-20	21	47	48-66	67
Ю.	3	4-9	10	16	17-26	27	41	42-61	62

БАСКЕТБОЛ.**Техническая подготовка** (см. таб. 10).

1. Контрольная работа по теме «Бросок мяча в кольцо со штрафной линии (6 бросков)».

ОФП (см. таб. 11).

- Контрольная работа по теме «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
- Контрольная работа по теме «Прыжок в длину с места».

Таблица 10

Критерии оценивания: бросок мяча в кольцо со штрафной линии.

№ п/п	Содержание	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок мяча в кольцо со штрафной линии (6 бросков).	4	3-2	1	4	3-2	1

Критерии оценки «Бросок мяча в кольцо со штрафной линии».

- техника выполнения броска;
- фиксируется количество попаданий.

Таблица 11

Критерии оценивания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места.

Упражнение	Девушки			Юноши		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	7-8	9-14	15	16	17-21	22
Прыжок в длину с места.	155	156-204	205	175	176-219	220

ВОЛЕЙБОЛ.**Техническая подготовка** (см. таб. 12).

- Контрольная работа по теме «Нижняя прямая подача в заданную часть площадки» (девушки), «Верхняя прямая подача» (юноши).

Таблица 12

Критерии оценивания: подача мяча.

Упражнение	Девушки			Юноши		
	5	4	3	5	4	3
Нижняя прямая подача (кол-во подач). Верхняя прямая подача.	3	2	1	3	2	1

Критерии оценки;

- техника выполнения.
- кол-во выполненных подач из 6.

ОФП (см. таб. 13).

- Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье».
- Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
- Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки)».

Таблица 13

Критерии оценивания: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье, челночный бег 3x10 метров подтягивание.

Упражнение	Девушки			Юноши		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье	7	8-19	20	4	5-11	12
Челночный бег 3x10 метров.	9,7	9,6-8,6	8,5	8,6	8,5-7,8	7,7
Подтягивание.	5	6-15	16	3	4-9	10

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Контрольная работа по теме «Переход с попеременных ходов на одновременные».
2. Контрольная работа по теме «Прохождение дистанции 5 км без учёта времени».

Оценка контрольных работ по лыжной подготовке состоит из техники выполнения контрольного упражнения.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ВЫРАЖЕННАЯ В ФОРМАХ И ВИДАХ КОНТРОЛЯ.

Методика оценки успеваемости по физической культуре разработана на основе методики, опубликованной в издании «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. В.И. Ляха, В.Н. Шаулина, Г.Б. Мейксона. – М.: Физкультура и Спорт, 1998 – 496.

Методика оценки по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки, («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

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

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

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» ставится за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» ставится за непонимание и незнание материала программы, а так же за невыполнение теоретического задания в установленные сроки.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

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

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

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

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

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

Отметка «5» ставится когда: двигательные действия и отдельные их 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.

Отметка «4» ставится когда: при выполнении двигательных действий и отдельных их элементов действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Отметка «3» ставится когда: двигательное действие выполнено в основном 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.

Отметка «2» ставится когда: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, за непонимание и незнание материала программы.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся.

Оценивая уровень физической подготовленности. Следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3», «2», необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой оценки.

Отметка «5» ставится когда: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям обязательного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Отметка «4» ставится когда: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Отметка «3» ставится когда: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Отметка «2» ставится когда: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Комплексная оценка по физической культуре в гимназии №1 им. А.С. Пушкина формируется по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению учебного материала по триместрам:

1 триместр.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка уровня физического развития;
2. оценка умений и навыков, легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр;
3. оценка знаний по легкой атлетике, гимнастике и спортивным играм.

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;
3. оценка за участие в соревнованиях и т.д.

2 триместр.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка уровня физического развития;
2. оценка умений и навыков по спортивным играм и лыжной подготовке;
3. оценка знаний по спортивным играм и лыжной подготовке.

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;
3. оценка за участие в соревнованиях и т.д.

3 триместр.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка уровня физического развития;
2. оценка умений и навыков по спортивным играм, лыжной подготовке и легкой атлетике.
3. оценка знаний и умений по спортивным играм, лыжной подготовке и легкой атлетике.

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;
3. оценка за участие в соревнованиях и т.д.

Итоговая оценка за год состоит из комплексных оценок за 3 триместра - средний балл.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучающийся 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.
- 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

Обучающийся 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;
- 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.
- 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;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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 тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ ОСНОВНУЮ И ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ЛИТЕРАТУРУ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ И ДЛЯ ПЕДАГОГА**

- 1.1 Лях В.И., Зданевич А.А.. Физическая культура 8—9 классы– М.: *Просвещение*, 2010г.
- 1.2 «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов». Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2009 г.