

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Целинная средняя школа № 14

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
Т.А. Делявская /Делявская Т.А./  
« 30 » августа 2018г



Утверждено:  
Директор МБОУ Целинная СШ № 14  
/Синяк О.В./  
Приказ № 131 от 31.08.18 г

**Рабочая программа по физической культуре  
на 2018-2019 учебный год  
9 класс**

Составитель: Морозов Александр Анатольевич, учитель физической культуры и ОБЖ

Программа рассмотрена на школьном методическом объединении учителей естественно-математического цикла, учителей технологии, физкультуры и ОБЖ.

Протокол № 1 от 29.08.2018г

с. Целинное  
2018 г

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание учебного предмета .....	4
3. Календарно-тематическое планирование.....	5
4. Требования к уровню подготовки учащихся.....	6
5. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся.....	7
6. Источники информации.....	8
7. Средства обучения.....	9

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основании следующих документов:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования.(приказ МО РФ от 05.03.2004г № 1089)
- Письмо МО и науки РФ от 07.07.2005г. №03-1263 «О Примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Положение о порядке разработки и утверждении рабочих программ, учебных курсов и дисциплин (приказ по школе № 4 от 13.01.2016г.)
- Образовательная программа МБОУ Целинной СШ № 14 (приказ по школе от 31.08.2018г. № 130)

Данная рабочая программа соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования и учебному плану МБОУ Целинной средней школы № 14. Программа реализуется с учетом УМК В.И Ляха и А.А.Зданевича.

Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана ОУ, на реализацию которого отводится 3 недельных часа. Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год.

Предмет ведется с учетом культурно-исторических и национально-родовых традиции региона, его климатических и географических условий; состояния здоровья учащихся, показателей их физического развития и физической подготовленности, возрастных интересов в сфере физической культуры и спорта. Оздоровительное направление ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья учащихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости. На уровне основного общего образования – использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, организации индивидуального двигательного режима.

Спортивное направление характеризуется углубленным освоением учащимися на уровне основного общего образования одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта.

Общеразвивающее направление ориентируется на расширенное и углубленное освоение учащимися отдельных разделов программ основного общего образования.

Необходимо учитывать состояние здоровья учащихся и деление их на группы, а также использовать школьные спортивные сооружения и спортивные площадки.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Первая содержательная линия двигательной деятельности (как учебного предмета) - «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия двигательной деятельности (как учебного предмета) - «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа направлена на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В ходе реализации программы осуществляются межпредметные связи: с математикой, физикой и биологией при изучении раздела «Легкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Этнокультурные особенности рассматриваются в виде контекстных включений в теме «Спортивные игры».

Программа предназначена для реализации в общеобразовательном классе. В 9 классе 21 обучающихся. Физкультурная группа (основная).

### Содержание учебного предмета (99ч)

№ темы	Название темы	Содержание темы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	<p>Высокий старт от 10 до 15 м (от 10 до 30 м), бег с ускорением от 30 до 40 м (от 30 до 50 м), скоростной до 40 м (до 50 м), бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин (до 15 мин), бег на 1000 м (на 1200 м).</p> <p>Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега, прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в цель с расстояния 6 – 8 м (8 – 10 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на месте, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Эстафеты, старты из различных и.п.; бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, название упражнений, правила соревнований, правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростных и координационных способностей.</p>	35
2	Спортивные игры.	<p>Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Техника свободного нападения, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Волейбол. Стойки игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.</p>	44

		<p>Эстафеты, подвижные игры с мячом. Бег с ускорением, изменением направления, ведение мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки, через сетку. Комбинации из освоенных элементов. Техника свободного нападения, позиционное нападение без изменений позиций игроков.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости.</p>	
3	Гимнастика элементами акробатики. с	<p>Построение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 – 3 кг), девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом.</p> <p>Всклок в упор присев, соскок пригнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см), прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см).</p> <p>Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, перекладине. Акробатические упражнения.</p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий.</p> <p>Помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов.</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.</p>	20

Согласовано:  
 Зам.директора по УВР  
 \_\_\_\_\_/Делявская Т.А./  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

## КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

9 класс

№	Дата		ТЕМА УРОКА	Форма контроля	Повторение	Оборудование
	по плану	ФАКТИЧЕСКИ				
<b>Легкая атлетика – 19 ч</b>						
1	03.09		«Т. безопасности на уроках по легкой атлетике, техника низкого.		Бег 30м	Сек-р
2	05.09		Совершенствование низкого старта, стартового разгона.		Бег 30м	Сек-р
3	07.09		Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции.		Бег 1000м	Сек-р
4	10.09		Совершенствование бега на короткие дистанции.		Бег 200м	эстаф. Пал Бита, мяч.
5	12.09		Бег 60 метров с хода, Техника прыжка в длину с разбега..		Бег 60м	Сек-р , палка 1м.
6	14.09		Техника прыжка в длину с разбега.		Метание мяча	метр, грабли,
7	17.09		Бег 60 метров, прыжки в длину с места.	зачет	Прыжок в длину с места	Сек-р. Грабли, рулетка мяч
8	19.09		Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы.		Бег 600м	сек-р.
					Бег 1000м	Мячи

9	21.09		Метание гранаты на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин.			разные
10	24.09		Челночный бег 3 x 10 метров. Передача эстафетной палачи.		Бег 1500м	Эст. полочк и кубики
11	26.09		Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 5 мин.			Эст. Полочк и
12	28.09		Прыжок в длину с разбега, Русская лапта.			кубики
13	01.10		Прыжок в высоту способом (перешагивания),			Стойки . Мат.
14	03.10		Прыжок в высоту способом (перешагивания),			Стойки . Маты.
15	05.10		Прыжок в высоту способом (перешагивания),			Стойки . Маты.
16	08.10		Бег 2000 метров.			Стойки . Маты.
17	10.10		Шестиминутный бег.		Правило игры в волейбол	Сек-р. Ф.мяч Г.палки
18	12.10		Бег 1500м			Сек-р.
19	15.10		Легко атлетическое многоборье класса.			Сек-р
20	17.10		<b>Волейбол – 21 ч</b> Техника безопасности на уроках по волейболу, передача мяча.		Стойка игрока	Рулетка сек-р
21 (1)	17.10		Передача мяча над собой, после перемещения Беседа: особенности обучения.		Жонглир ование мяча	Кубики .
22 (2)	22.10		Передача мяча над собой, после перемещения		Правила личной гигиены	Мячи.

23 (3)	24.10	Передача мяча над собой после перемещения.		Первая помощь при травмах	в. Мяч
24 (4)	26.10	Прием мяча в парах. Подача мяча. Учебная игра.			в. мяч
25 (5)	07.11	Верхняя передача мяча. Беседа личная гигиена в процессе занятий.		Жесты судьи	в. мяч
26 (6)	09.11	Передача мяча в парах. учебная игра .			в. мяч
27 (7)	12.11	Передачи мяча в парах, через сетку, игра в зоне №3.			в. Мяч
28 (8)	14.11	Передача мяча в парах через сетку . игра в зону № 3			в. Мяч
29 (9)	16.11	Прием мяча после подачи в зону № 3			в. мяч
30 10	19.11	Командно тактические действия в нападении.			в. мяч
31 11	21.11	Ирга в нападении. Нападающий удар.			в. Мяч
32 12	23.11	Позиционное нападение. Нападающий удар.			в. мяч
33 13	26.11	Обучение игре в зоне №3, комбинационные действия.			в. мяч
34 14	28.11	Прямой нападающий удар. Техника игры в зоне 3.			
35 15	30.11	Правило судейства игры, учебная игра.			в. мяч

36 16	03.12	Техника игры прием мяча после подачи. Учебная игра.			В. МЯЧ
					В. МЯЧ
37 17	05.12	Игра в защите. Прием мяча после подачи, Учебная игра.			В. МЯЧ
38 18	07.12	Техника игры в защите прием мяча. после подачи.			В. МЯЧ
39 19	10.12	Техника игры в нападении. наподдающий удар.			В. МЯЧ
40 20	12.12	Двухсторонняя игра по правилам.			В. МЯЧ
41 (1)	14.12	<b>Гимнастика – 20 ч</b> Техника безопасности на уроках по гимнастики, акробатика.			В. МЯЧ
42 (2)	17.12	Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические упражнения. (девочки)			В. МЯЧ
43 (3)	19.12	Длинный кувырок вперед. Опорные прыжки через гимнастического козла.			В. МЯЧ
44 (4)	21.12	Акробатические элементы( кувырок вперед, назад.			Г.маты кольца
45 (5)	24.12	Упражнения на высокой перекладине. вис девочки.			Г.маты Г.КОНЬ Г.КОЗЕЛ
46 6	26.12	Акробатика, опорный прыжок через гимнастического козла в ширину способом: ноги врозь.			Г.маты Ск-ка перекла дина
47 (7)	28.12	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла в длину.			Г.маты
48 8	29.12	Опорный прыжок через гимнастического козла.			Г.маты

49 (9)	09.01	Стойка на голове из упора присев силой.			перекладина
50 10	11.01	Стойка на голове из упора присев силой.			Г. Конь Г. Козел
51 11	14.01.	Акробатика девушки, опорный прыжок юноши.			Г. маты
52 12	16.01	Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)			Г. Конь Г. Козел Г. маты
53 13	18.01	Опорный прыжок. Прыжок через коня в длину (мальчики).			г. Маты перекладина
54 14	21.01	Совершенствование упражнений с элементами акробатики			Г. Конь Г. Козел
55 15	23.01	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.			Г. маты
56 (1)	25.01	Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки).			Г. Конь Г. Козел Г. маты
57 (2)	28.01	Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки).			Г. Конь Г. Козел Г. маты
58 (3)	30.01	Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)			
59 (4)	01.02	Строевые упражнения. Совершенствование упражнений на высокой перекладине (мальчики). Акробатика (девочки).			г. Маты перекладина г.кольца а канат
60 (5)	04.02	Соревнования класса по гимнастическому многоборью. РК			
61 (6)	06.02	<b>Баскетбол – 23 ч</b> Техника безопасности на уроках по спортивным играм (баскетбол). Повторение элементов изученных в 8 классе. Учебная игра.			г. Маты перекладина г. Маты перекла

62 (7)	08.02	Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.			дина
63 (8)	11.02	Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.			Г. маты Перекладина
64 (9)	13.02	Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.			Г. маты
65 10	15.02	Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра			Перекладина
66 11	18.02	Броски мяча в движении. Учебная игра			Г. маты
67 12	20.02	Техника броска в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра. РК			Баскетбольные мячи
68 13	22.02	Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника.			Баскетбольные мячи
69 14	25.02	Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра (мини баскетбол).			Баскетбольные мячи
70 15	27.02	Броски мяча со средней дистанции, Понятие траектория полета. Штрафной бросок. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
71 16	01.03	Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника игры в защите. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
72 17	04.03	Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника Техника игры в нападении. Учебная игра. РК			Баскетбольные мячи
73 18	06.03	Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
74 19	11.03	Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Игра 2-3 человека.			Баскетбольные мячи
75 20	13.03	Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
76 (1)	15.03	Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
77	18.03	Тактико-тактические действия при игре в			Баскетбольные мячи

(2)			нападении. Учебная игра.			мячи
78 (3)	20.03		Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
79 (4)	22.03		Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.			Баскетбольные мячи
80 (5)	01.04		Командно тактические действия при игре баскетбол			Баскетбольные мячи
81 (6)	03.04		Правило судейства, тактика- тактические действия в игре. двухсторонняя игра.			Баскетбольные мячи
82 (7)	05.04		Правило судейства, тактика- тактические действия в игре. двухсторонняя игра.			Баскетбольные мячи
83 (8)	08.04		Соревнования класса по мини баскетболу, судейство.			Баскетбольные мячи
84 (9)	10.04		<b>Легкая атлетика – 16 ч</b> Т. безопасности на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30 м.с низкого старта.			Баскетбольные мячи
85 10	12.04		Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, 30 метров с низкого старта. Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.			Баскетбольные Мячи
86 11	15.04		Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, Беседа: влияние возрастных особенностей организма.			Баскетбольные мячи
87 12	17.04		Совершенствование бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки. РК			Баскетбольные мячи
88 13	19.04		Бег 30 метров с хода, Техника прыжка в длину с разбега. Футбол			Баскетбольные Мячи
89 14	22.04		Техника прыжка в длину с разбега. Беседа: Роль опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений.			Сек-р
9015	24.04		Бег 60 метров, прыжки в длину с места. Прохождение полосы препятствий.			Сек-р

91 16	26.04		Метание гранаты на дальность прыжок в длину с разбега на результат. РК			Сек-р
92 17	29.04		Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы в управлении движениями, регуляция систем организма.			эстаф.
93 18	06.05		Метание гранаты на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин. Футбол. РК			Пал Бита, мяч.
94 19	08.05		Челночный бег 3 x 10 метров. Передача эстафетной палочки, бег 4 x 60, 4 x 100 метров			Сек-р, палка 1м.
95 20	13.05		Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям			
96	15.05		Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол			
97	17.05		Прыжок в высоту способом (перешагивания), Беседа: самоконтроль			
98	20.05		Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 7 минут.кросс.			
99	22.05- 24.05		Эстафетный бег. Бег до 7 мин.			

## Требования к уровню подготовки учащихся

### Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические основы обучения двигательными действиями воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проверить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся

### Теоретические знания учащихся по предмету «Физическая культура»

**Отметку «5»** выставляют за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

**Отметкой «4»** оценивают ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметку «3»** ученики получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в излагаемом материале, не содержится должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Отметку «2»** ставят за плохое понимание и значение теоретического и методического материала.

### Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

**Отметка «5»** ставится, если:

- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»** ставится, если:

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** ставится, если:

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, при ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

## **Источники информации**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. В.И Лях, А.А. Зданевич, 2007 год издания.
2. Хакасские народные игры и состязания. А.И. Чекингмашев,
3. Теория и методика физической культуры и спорта Матвеев Л.П.- М.: Фис
4. Учебник по физической культуре В.И Лях, А.А.Зданевич
5. Волейбол в школе Ю.Д Железняк- М.: Просвещение
6. Легкая атлетика в школе. И.Г. Холодов.- М.: ФиС.
7. Гимнастика с методикой преподавания.- Учебник для учащихся. Просвещение
8. Баскетбол. К.И Травкин.- М.: ФиС.

## **Средства обучения**

Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные. Малые мячи, мяч 150 г. Гранаты, мишень для метания мяча. Стойки для прыжков в высоту, кубики. Гимнастические снаряды: конь, козел, мостик, г.маты, гимнастическая стенка, канат, кольца, обруч, скакалки, высокая перекладина, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, полоса препятствий. Оборудование спортивного зала для игры в волейбол, баскетбол.

## **Плакаты по разделам:**

1. Легкая атлетика.
2. Гимнастика.