

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 80 г. Челябинска»

454092, г. Челябинск, ул. Елькина, д. 88 телефон-факс 8(351)237-81-21,

E-mail.: gimnazia80@mail.ru, сайт: www.gimn80.ucoz.ru

Рассмотрено на заседании
Структурного подразделения
«Кафедра естественнонаучных
предметов и валеологических
дисциплин»
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 7.10 от «29» августа 2018г.
Директор МАОУ «Гимназии №80
г. Челябинска»
_____ А. В. Макарова А.В

Рабочая программа учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(предметная область «Физическая культура»)
Основное общее образование
9 класс

Разработчики:
Дедовец Ф.В.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Кузьмин Е.А.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.



Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2009) с учетом авторской программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича \ Рабочие программы. Физическая культура 1–11 классы.

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

- Приказ МОиН РФ от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказ МОиН Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 04.07.2016 г. № 42729) (с изменениями и дополнениями);
- Комплексная программа физического воспитания: Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2009г.
- Федеральный закон РФ О физической культуре и спорте в РФ / от 04.12.2007 г. № 329.
- О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.
- О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г. № 19-336.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.

Региональный уровень

- Письмо МОиН ЧО от 28.06.2018г. № 1213/6651 (методические рекомендации по преподаванию учебного предмета «Физическая культура в 2018-2019 учебном году
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 29.08.2017 г. № 1213/7933/1 «О направлении методических рекомендаций по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ»
- Письмо от 31.07.2009 г. №103/3404. «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
- Письмо МОиН ЧО от 28.03.2016г. № 03-02/12468 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, среднего общего образования образовательных организаций Челябинской области.

Уровень образовательной организации

- Положение МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» о порядке разработки рабочей программы учебного предмета (ФКГОС);
- Учебный план МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» на 2018-2019 учебный год.

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировывать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у обучающихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания обучающихся и обеспечивает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене обучающихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются обучающимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о выдающихся спортсменах (акцент делается на спортсменах из Челябинской области), о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от

региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и особенностей работы МАОУ»Гимназия №80 г.Челябинска» (наличия лыжной базы и стадиона, материально-технической базы). Отсутствие бассейна в МАОУ» Гимназия №80 г.Челябинска» не позволяет проведение уроков по плаванию. Содержание вариативной части ШУП наполнено учебным материалом по лёгкой атлетике, спортивным играм и лыжной подготовке.

Выбор содержания вариативной части обусловлен:

- учётом потребностей и склонностей учащихся заниматься лыжной подготовкой, спортивными играми, лёгкой атлетикой;
- наличием социального заказа родителей гимназии на организацию лыжной подготовки(дополнительно к базовой части программы), обоснованным необходимостью в профилактике простудных заболеваний учащихся;
- наличием социального заказа родителей гимназии на организацию занятий по атлетической гимнастике на формирование мышечного корсета (наличие спортивного зала);
- наличием необходимой материально-технической базы и соответствующей специализацией учителей физической культуры.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Теоретические сведения «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года.

Цели и задачи физического воспитания в основной школе:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по

формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка обучающихся.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса «Физическая культура» 9 классов требует особой организации учебной деятельности обучающихся в форме: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами: быть толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у обучающихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию обучающихся, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

II. Описание места учебного предмета и курса в учебном плане.

Программа для 5-9 классов составлена на основе Примерной программы основного общего образования, Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы «Физического воспитания» для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха М.Просвещение 2009.

Количество часов по программе - 105 часов

По учебному плану – 102 часов, 3 часа в неделю. По учебному плану в 9 классе 34 учебные недели – 102 часа.

Распределение учебного времени на разделы программы 9 классов.

№	
---	--

п/п	Вид программного материала	9 класс
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний(в процессе урока)	
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
1.7	Подготовка к сдаче норм ГТО(В процессе урока)	
2	Вариативная часть	18
2.1	<i>Национально-региональный компонент:</i>	9
2.1.1	Региональные тесты	3
2.1.2	Подвижные игры	3
2.1.3	Элементы единоборств	3
2.1.4	Футбол на снегу	-
2.2	Выбор учителя, уч-ся школы.	9
2.2.1	Легкая атлетика	3
2.2.2	Спортивные игры	6
2.2.3	Гимнастика	-
2.2.4	Лыжная подготовка	-
	ИТОГО:	102

III. Национальные, региональные, этнокультурные особенности.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства» (ст. 3). При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности общеобразовательных учреждений Челябинской области.

В соответствии с требованиями основная образовательная программа МАОУ «Гимназия №80 г.Челябинска» включает вопросы, связанные с изучением национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».

На национальные, региональные и этнокультурные особенности в программе отведено 10-15% учебного времени. Темы разделов национально-регионального компонента в 6 классах : «Участие Уральских спортсменов в легкоатлетических соревнованиях», «Развитие спортивных игр на Урале», «Участие Уральских гимнастов в Российских соревнованиях», «Развитие баскетбола на Урале», «Уральские лыжники и биатлонисты», «Волейболисты Урала», «Развитие легкой атлетики на Урале», «Футболисты Урала», «Развитие футбола на Урале», Региональные и федеральные тесты. Для учащихся 7-9 классов добавлены темы: «Борьба на Урале», «Выступления Уральских борцов», «Национальные виды борьбы».

Также национальные, региональные и этнокультурные особенности представлены в виде тестирования. Тестирование проводится в процессе урока и на отдельно выделенных уроках по Региональным, школьным и программным тестам два раза в год (в начале и в конце года)

IV. Тематика содержания рабочей программы в части реализации НРК:

Класс	Раздел (тема)	№ урока	Тематика НРК	Количество часов
9	Региональные тесты	15,94-95	Региональные тесты	3
	Подвижные игры	76-78	Футбол на снегу.	3
	Элементы единоборств	46-48	Народные игры	3
Итого				9

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Теоретические сведения «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года. В соответствии с письмом Министерства образования и науки Челябинской области от 02.03.2015 года №03-02 /1464 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области» в течение учебного года в процессе уроков реализуется программа по подготовке выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

V. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Методическое и дидактическое обеспечение

Методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение
Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы М. «Просвещение», 2009.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.
	В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014.

Материально – техническое обеспечение

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечивается прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Металлические снаряды с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество (шт)
1	Сетка волейбольная	2
2	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	6
3	Мячи волейбольные	25
4	Мячи баскетбольные	50
5	Мячи футбольные	15
6	Мяч малый для метания (теннисный)	15
7	Маты гимнастические	29
8	Шест гимнастический	1
9	Мяч набивной	8
10	Штанга разборная	4
11	Бадминтон	4
12	Гимнастические палки	10
13	Козел гимнастический	3
14	Гимнастические скамейки	12
15	Гимнастические коврики	15
16	Гантели	10
17	Лыжное снаряжение	15
18	Мост гимнастический подкидной	2
19	Канат	2
20	Шведская стенка	13
21	Навесные перекладины	5
22	Планка для прыжков в высоту	2
23	Скакалка гимнастическая	50
24	Обруч гимнастический	20

25	Брусья гимнастические параллельные	1
26	Велотренажёр	1
27	Силовые тренажёры	7
28	Секундомер	6
29	Рулетка измерительная	2
30	Компрессор для накачивания мячей	1
31	Аптечка медицинская	2
32	Свисток судейский	3

Занятия на улице проводятся на спортивной площадке МАОУ «Гимназия №80 г. Челябинска». На спортплощадке имеются: 6 легкоатлетических дорожек длиной 100м и 80м; 2 баскетбольных площадки; футбольная площадка; волейбольная площадка; силовой городок.

Занятия по лыжной подготовке для учащихся 1-11 классов на спортивной площадке МАОУ «Гимназия №80 г. Челябинска»

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии оценивания характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьной образовательный стандарт.

Количественные критерии оценивания 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.

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.

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

1. Основы истории развития физической культуры в России.
2. Особенности развития избранного вида спорта.
3. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
4. Биодинамические особенности содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
5. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
6. Психофункциональные особенности собственного организма.
7. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

8. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.
9. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
5. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
6. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
7. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания в практической деятельности:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м, прыжок в длину с места, Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км, Передвижение на лыжах 2км.	8мин.50сек. 16мин. 30сек.	10мин. 20сек. 21 мин.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень.	10,0 12	14,0 10

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая	За непонимание и незнание материала программы

глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	неточности и незначительные ошибки	последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
---	------------------------------------	---	--

Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, 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	Двигательные 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 с сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню	Исходный показатель соответствует среднему уровню	Исходный показатель соответствует низкому уровню	Учащийся не выполняет государственный

<p>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</p>	<p>подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны предоставлять 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 легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу – 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.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Преподавание физкультуры ведется объяснительно-показательными и системно-деятельностными методами. Качество усвоения теоретического и практического материала проверяется через текущий и итоговый контроль. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Формы проверки: внешней, взаимной и самоконтроль

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, на становление, сохранение и более широкое использование двигательных качеств организма.

Основная задача состоит в формировании у обучающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни.

Преподавание предмета «Физическая культура» предполагает компенсацию нарушенных болезнью функций организма школьников, сообщение им знаний по физической культуре, формирование у них двигательных умений и навыков, поддержание оптимальной работоспособности на протяжении всего периода обучения. Формирование убеждения, что забота человека о своем здоровье, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, используются методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Целенаправленная работа с ослабленными детьми осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за занимающимися физической культурой. Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой проводится до 1 сентября текущего учебного года. Списки обучающихся, отнесенных к различным медицинским группам, утверждаются локальным актом школы. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания передается учителю физической культуры.

Задачи физического воспитания при работе с обучающимися отнесёнными к группе ослабленных детей

- 1). Содействовать восстановлению и укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, закаливанию организма;
- 2). Формировать навыки правильной осанки;
- 3). Формировать навыки правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- 4). Формировать основные двигательные умения и навыки;
- 5). Воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- 6). Воспитывать морально-волевые качества;
- 7). Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- 8). Сообщать теоретические сведения по физической культуре.

Формы дифференцированного подхода

Основным направлением в работе является дифференциальный подход с учетом индивидуальных особенностей школьников, в соответствии с которыми дозируется нагрузка на уроке.

Дифференциальный подход осуществляется применением следующих форм:

а) построение обучающихся на уроке физической культуры не по росту, а по степени физической работоспособности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее подготовленные. Это позволяет относительно точно дозировать упражнения (например, ученики на правом фланге продолжают приседания, на левом - отдыхают и т.д.);

б) перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений. Дети, у которых частота пульса превышает 80 ударов в минуту, ставятся на левый фланг;

в) при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, сделав два повторения, менее подготовленные - одно и т.д.;

г) при проведении игр ученики слабо подготовленные заменяются через каждые 2 - 3 минуты;

д) в 1 четверти 5 - 7 минут основной части урока уделяется выполнению индивидуальных заданий.

Особенности проведения и структуры урока

Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья - это, прежде всего, педагогический процесс. Поэтому основные методы обучения и воспитания, принятые в работе по физическому воспитанию обязательны и для работы с учащимися, отнесенными к группе ослабленных детей.

Состояние здоровья, отставание в физической подготовленности, а также психологические особенности ослабленных школьников предъявляют повышенные требования к соблюдению дидактических принципов в обучении физическими упражнениями. Педагогический процесс в этих условиях требует особой чуткости, внимания, такта со стороны учителя, полной его осведомленности о педагогической и врачебной характеристике каждого школьника. От этого во многом зависит успех дела. Учащиеся должны знать, с какой целью делается то или иное упражнение, тогда они сознательнее и активнее будут его выполнять.

Следует с первых же уроков добиваться правильного усвоения школьниками основ упражнения и особенно правильного сочетания движения с дыханием. Поэтому темп на первых занятиях будет медленным, что позволит контролировать правильность движений как самими занимающимися, так и учителем физической культуры.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, закаливании, правильном дыхании, влиянии занятий физической культурой на здоровье, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы), учит элементарным правилам самоконтроля.

Большинство занятий проводится на открытом воздухе (на школьной площадке). Особенно это важно при наличии детей с хроническими заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем. Вместе с тем во время занятий на открытом воздухе школьники нередко подвергаются переохлаждению, ведущему к рецидивам заболеваний. Поэтому учитель должен строго следить за соответствием одежды температуре воздуха.

Проводя занятия на открытом воздухе, особое внимание уделяется сочетанию движений с дыханием, не допускается длительный простой. Подготовительная и заключительная части урока в прохладную погоду проводятся в помещении.

В 1-ой четверти, которая рассматривается как подготовительный период, ставятся задачи: добиваться постепенной адаптации организма школьников к выполнению физической нагрузки; воспитывать у школьников потребность систематически заниматься физическими упражнениями. В течение этого триместра изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, бытовые условия, способность организма переносить физическую нагрузку урока физкультуры, физическая подготовленность.

В этот период на уроке особое внимание уделяется обучению правильно сочетать дыхание с движениями. Соотношение дыхательных упражнений с другими рекомендуется как 1:1 и 1:2, затем 1:3 и 1:4, т.е. после выполнения 1/4 общеразвивающих упражнений 1 дыхательное. На первых уроках дети обучаются правильно дышать в положении лежа, сидя, стоя, делая особый акцент на обучение смешанному и брюшному типам дыхания, приучаются делать вдох и выдох через нос. Обучение сочетанию движений с правильным дыханием осуществляется в медленном темпе.

Во 2 - 3 четвертях осваиваются двигательные умения и навыки программы по физической культуре соответствующего года обучения. В содержание уроков включаются упражнения в равновесии, медленный бег, метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, прыжки в длину с места, подвижные игры, лыжная подготовка. Все упражнения строго дозируются, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого школьника.

Наличие отклонений в состоянии здоровья школьников требует создания благоприятных условий для кровообращения, как во время выполнения упражнений, так и во время отдыха. С этой целью в подготовительной части урока проводятся наиболее простые, уже знакомые упражнения. Эта часть урока служит и эмоциональной настройкой, без которой урок бывает неплодотворным. В основной части изучаются упражнения одного из видов программы. Включаются подвижные игры. Организм у

обучающихся даже на малоподвижную игру реагирует учащением пульса, повышением артериального давления, причем к исходным данным и частота пульса и давление возвращаются медленно. Поэтому время игры не должно превышать 3 - 7 мин. Затем медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых, сидя после игры. В конце основной части проводятся общеразвивающие упражнения в спокойном, несколько замедленном темпе, с паузами для отдыха.

В заключительной части урока проводятся простые упражнения на расслабление, медленная ходьба, спокойные танцевальные шаги, дыхательные упражнения. Определяется частота пульса, подводятся итоги урока, повторяется задание на дом. Завершение урока должно настраивать на следующие занятия и вызывать удовлетворение прошедшим уроком.

Организация физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья не может ограничиваться только уроками физической культуры. Уроки должны подкрепляться правильным режимом учебного дня, в том числе физкультурно-оздоровительными мероприятиями (физкультминутки на уроках других дисциплин, физические упражнения на переменах, утренняя гимнастика, домашние задания и т.д.) Школьники, отнесенные к группе ослабленных детей, участвуют также в посильных для них формах внеклассной работы по физической культуре массовых физкультурных праздников, прогулках, экскурсиях и т.д. за исключением участия в спортивных соревнованиях.

Проводится разъяснительная работа с учениками и их родителями о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, мобилизуется внимание всего педагогического коллектива школы, родительского комитета к вопросам физического воспитания ослабленных школьников.

Дозирование нагрузок и подбор упражнений с учётом заболеваний обучающихся

Педагогический контроль за школьниками, отнесенными к группе ослабленных детей, осуществляется учителем физической культуры на каждом уроке. На первых 15 - 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления (потоотделение, покраснение кожных покровов и т.д.). В дальнейшем, при хорошем самочувствии, можно использовать кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости. Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение пульса как за один урок, так и за всю серию уроков. Пульс у основной массы школьников после урока физической культуры должен вернуться к исходным данным в течение 5- 10 минут.

Для детей, имеющих **отклонения со стороны сердечнососудистой системы** (неактивная форма ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Проводятся общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы: в исходном положении лежа, сидя, стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

Детям с **заболеваниями органов дыхания** (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) тоже противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Особое внимание в занятиях с ними уделяется дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно углубленного выдоха. Удлинению выдоха помогают упражнения на развитие диафрагмального дыхания и упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произношением гласных (А, У, Е, И, О) и согласных (Р, Ж, Ш, Щ, З, С) букв или их соединений, например: БРЕ, ВРИ, БРУ и т.п. Эти упражнения должны рекомендоваться детям для выполнения дома по 3 - 5 раз в день.

Для детей с **заболеваниями почек** значительно снижается нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с **нарушением нервной системы** ограничиваются упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы (например, упражнения в равновесии на повышенной опоре) уменьшается время игр и т.д.

При **заболеваниях органов зрения** исключаются упражнения, связанные с сотрясением тела.

При хронических **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Для детей, **имеющих лишний вес**, рекомендуются упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).

Значительная часть школьников имеет **какие-либо нарушения осанки**. Наибольшее число дефектов отмечается в форме плечевого пояса (асимметрия шейно-плечевых линий и положения лопаток, отставание нижних углов лопаток, сведенность плеч вперед), в снижении дееспособности стопы

(плоскостопие). Для исправления ранее возникших нарушений осанки применяется разносторонняя общефизическая подготовка. Упражнения проводятся лежа на спине и на животе, на четвереньках. Танцевальные упражнения также помогают улучшить осанку. Они применяются в виде подготовительных упражнений, танцевальных элементов, их простейших комбинаций - танцевальных игр и танцев.

Каждое физическое упражнение должно выполняться свободно, без задержки дыхания. В тех случаях, когда она неизбежна, после окончания упражнения необходимо дать 2 - 3 дыхательных движения с числом повторений не более 3 - 5.

Обращается внимание на глубину выдоха, т.к. сокращение периода и глубины выдоха отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности. Ускорение выдоха во время выполнения упражнений ведёт к увеличению среднего объема воздуха в легких, что неблагоприятно для газообмена, так как ухудшается альвеолярная вентиляция.

Оценивание обучающихся специальной медицинской группы

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательной программы по физической культуре для данной категории обучающихся (Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / авторы-составители А.П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М. : Дрофа, 2006. – 76 с.). При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», делается акцент на мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, а также в образовательном учреждении по разделам: «Знания о физической культуре» (история физической культуры, основные понятия, физическая культура человека) и "Способы двигательной деятельности" (организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой) в форме написания рефератов, эссе, проектов, устного опроса и демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. Посещение уроков обучающихся имеющих отклонения в состоянии здоровья обязательно. Во время уроков физической культуры учащийся находится на уроке и выполняет посильные задания учителя. Оценивание происходит на уроке. Ответственность за посещаемость возлагается на заместителя директора по учебно-воспитательной работе, классного руководителя и учителя физической культуры.

Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя теоретический материал, изучает его, отвечает на вопросы учителя и получает оценку в конце урока.

Если урок проходит вне зала или ученик по уважительной причине не может присутствовать в зале, то ученик получает теоретическое задание до урока, выполняет его во время урока в библиотеке и отвечает учителю после урока, либо во время консультаций.

Существенно расширяется перечень видов и форм учебных работ, которые могут свидетельствовать о результатах учебной деятельности и подлежат оценке. Заявленные в Стандарте и представленные новые для нашей школьной практики принципы и форматы оценивания полностью отвечают стратегии и формам реализации формирующего подхода к оценке учебных достижений. Необходимо также учитывать и особенности подросткового возраста. Формы работы с

такими учащимися разнообразны: реферативные работы, творческие работы, проекты по физической культуре.

Реферативные работы по физической культуре

Примерные темы рефератов:

По истории физической культуры.

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
3. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
4. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
5. Физическая культура в современном обществе.
6. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

1. Режим дня и его основное содержание.
2. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. Проведение банных процедур.
7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Творческие работы по физической культуре - это загадки и кроссворды, газеты и эссе.

Примерные темы для написания эссе:

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности
- Режим дня и его основное содержание.

Проектная деятельность позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

В методе проектов предполагает обязательное наличие исследований. Виды проектов:

- информационные проекты («Русские народные игры и забавы», «Мой любимый вид спорта», «История Олимпийского движения в России» и др.);
- исследовательские проекты («Мое здоровье в моих руках», «Физическая культура в повышении моей физической и умственной работоспособности»);
- творческие проекты;
- приключенческие, игровые проекты;
- практико-ориентированные проекты.

Требования к построению, содержанию и оформлению учебного реферата для обучающихся 9 классов общеобразовательных организаций.

1. Основные положения.

1.1 Учебный реферат выполняет следующие функции:

- позволяет оценить учащихся, временно освобожденных от физических нагрузок;
- дает представление о способности учащегося к обобщению информации, к выделению основных фактических сведений и о способности делать выводы и заключение;

1.2 Реферат должен включать, возможно, больше информации, содержащейся в первичном источнике, акцентировать внимание на новых сведениях, описании методик, может быть содержать результаты экспериментов, их обсуждение и выводы. Главным и определяющим содержание реферата, является всестороннее раскрытие темы. Весь реферат должен пронизываться одной главной мыслью, которой подчиняется все изложение материала. Строгая логическая последовательность в изложении вопросов, целостность построения – важное качество реферата.

1.3 Реферат начинается с изложения существа работы. В тексте реферата следует избегать вводных фраз типа: «Автор статьи рассматривает...». Исторические справки, если они не составляют основное содержание источника и общеизвестные положения в реферате не приводятся.

1.4. В реферате допускается излагать содержание источника с большей или меньшей детализацией, а также ограничиваться основной темой и результатами, изложенными в реферируемом источнике.

1.5. Изложение материала в реферате должно быть кратким и точным. Следует избегать сложных грамматических оборотов.

1.6. В реферате следует применять стандартизованную терминологию, избегать непривычных терминов и символов, или разъяснять их при первом упоминании в тексте.

2. Структура реферата.

2.1. Структурные элементы реферата.

Структурными элементами реферата являются:

- титульный лист;
- аннотация;
- оглавление;
- введение;
- обозначения и сокращения (при необходимости);
- основная часть;
- заключение;
- библиографический список;
- приложение (при необходимости).

Обязательные структурные элементы выделены полужирным шрифтом.

2.2. Требования к содержанию структурных элементов.

2.2.1. Титульный лист – это первая страница реферата, где приводят следующие сведения:

- наименование организации – исполнителя реферата;
- наименование темы реферата;
- наименование дисциплины, по которой выполняется реферат (по физической культуре);
- должность, фамилия и инициалы учителя;
- класс, фамилию и инициалы учащегося – исполнителя реферата;
- дату составления реферата.

2.2.2. Аннотация должна содержать:

- сведения об объеме реферата, количестве приложений, количестве используемых источников;

- цель и задачи реферата;
- краткую характеристику реферата с точки зрения содержания.

2.2.3. Оглавление включает введение, наименование всех разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование), заключение, библиографический список, отражающий использованные в реферате источники, и наименование приложений с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата

2.2.4. Введение должно содержать оценку современного состояния отражаемого в реферате вопроса; цели, задачи выполнения реферата и обоснование выбираемых источников для изучения, краткую историю вопроса или раскрывать значимость темы реферата.

2.2.5. Обозначения и сокращения. Структурный элемент «обозначения и сокращения» приводится при необходимости, если в реферате используется значительное количество (более пяти) обозначений и/или сокращений, то вводят раздел «обозначения» или раздел «сокращения», или объединяют в раздел «обозначения и сокращения». Перечень составляют в алфавитном порядке с необходимой расшифровкой и пояснениями.

2.2.6. Основная часть может состоять из нескольких разделов, связанных между собой тематически. В конце каждого раздела подводятся итоги и даются краткие и четкие выводы. В основной части реферата приводятся данные, отражающие сущность темы реферата.

2.2.7. Заключение должно содержать:

- краткие выводы по теме реферата;
- оценку полноты решения поставленных задач;
- оценку достижения цели реферата;
- рекомендации по конкретному использованию результатов выполнения реферата.

2.2.8. Библиографический список должен содержать сведения об источниках, использованных при составлении реферата. Библиографический список приводится в соответствии с требованиями. Сведения об использованных источниках следует располагать в порядке появления ссылок на литературу в тексте реферата, нумеровать арабскими цифрами без точки и печатать (писать) с абзацного отступа. Количество использованных источников должно быть не менее трех. Изучаются современные издания, в том числе и периодические, изданные не позднее 5 лет составления реферата.

2.2.9. Приложения включаются в реферат при необходимости. В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с темой реферата, которые не включены в основную часть по разным причинам. В приложения могут быть включены:

- таблицы;
- иллюстрации вспомогательного характера;

3. Оформление реферата

3.1 Общие требования

Оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями стандарта. Реферат выполняют на листах белой бумаги формата А4 (210×297 мм).

Основной текст реферата должен быть набран шрифтом TimesNewRoman размером 14 с одинарным (или полуторным) межстрочным интервалом.

Параметры страницы: верхнее поле – 20 мм, нижнее поле – 26 мм (расстояние от края листа до номера страницы – 20 мм), левое поле – 25 мм, правое поле – 10.

Красная строка абзаца набирается с отступом 0.7 см (или – 1,5) см. Текст на странице после распечатки должен быть без косины.

Допускается выполнять текст реферата рукописным способом черной пастой на одной стороне листа белой бумаги вышеприведенного формата. Высота букв и цифр не менее 2,5 мм.

Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе подготовки реферата, допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой корректирующей жидкостью (корректирующим карандашом), с последующим нанесением на том же месте исправлений, близких к компьютерному формату, шариковой или гелиевой ручками черного цвета. Повреждения листов в реферате, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста не допускаются.

3.2. Нумерация страниц. Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

3.3. Иллюстрации (графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в реферате непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки.

Аттестация обучающихся МАОУ» Гимназия №80 г.Челябинска» планируется четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Требования к разделу гимнастика с элементами акробатики

Переворот в сторону

Существенные ошибки: грубое искажение прямолинейного направления (руки и ноги ставятся не на одной линии), чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах, излишне согнуты руки и ноги, голова опущена вперед.

Мелкие ошибки: незначительное нарушение направления, слегка согнуты руки и ноги, четкого прохождения через стойку на руках, ноги врозь; незначительное сгибание в тазобедренных суставах; недостаточная слитность и легкость исполнения; носки не оттянуты.

Кувырок прыжком через веревку

Существенные ошибки: нет опоры на руки (учащийся прыгает сразу на спину); отсутствие группировки; дополнительная опора при перекате вперед.

Мелкие ошибки: недостаточная слитность и четкость в исполнении; незначительная остановка после толчка ногами перед кувырком; недостаточная плотная группировка.

Кувырок назад в стойку на руках (с помощью)

Существенные ошибки: нет разгибания вверх; значительное сгибание в тазобедренных суставах; руки не выпрямлены; слишком согнуты ноги; нет проходящего движения через стойку на руках.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание в тазобедренных суставах; незначительно согнуты руки и ноги; нет легкости и слитности в исполнении; незначительное разведение ног.

Переворот в сторону с разбега

Существенные ошибки: нет слитности выполнения; остановка перед переворотом; отсутствие темпового подскока («вальсета»).

Мелкие ошибки: недостаточная четкость в исполнении; нарушение прямолинейного направления; незначительно согнуты руки и ноги.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь

Существенные ошибки: резкое падение назад без постановки рук; отсутствие опоры; слишком согнуты ноги.

Мелкие ошибки: слегка согнуты ноги; нет слитности выполнения; ноги ставятся не одновременно.

Из положения «мост» поворот в упор на колене

Существенные ошибки: падение; слишком согнуто тело; несколько дополнительных опор коленями и руками.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание ноги; опущена голова; недостаточная уверенность в исполнении.

Акробатические упражнения

Ошибками в исполнении акробатических упражнений считаются все отклонения от правильного выполнения отдельных элементов, соединений и комбинаций в целом.

Стойка на голове с согнутыми ногами из упора присев толчком двумя

Существенные ошибки: неправильная постановка рук и ног (нет «треугольного» расположения); неустойчивое равновесие; чрезмерное пригибание в пояснице.

Мелкие ошибки: незначительные колебания в стойке; носки не оттянуты; недостаточное уверенное исполнение.

Стойка на руках махом одной и толчком другой (с помощью)

Существенные ошибки: неустойчивое равновесие; голова наклонена вперед; чрезмерное прогибание; согнуты руки.

Мелкие ошибки: незначительно согнуты ноги; недостаточно уверенное исполнение.

Кувырок вперед

Существенные ошибки: отсутствие опоры на руках; неплотная группировка; упор головой на мат; дополнительная опора при перекате в упор присев; выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления.

Мелкие ошибки: незначительное нарушение ритма; недостаточно плотная группировка; незначительное изменение прямолинейного направления; нет легкости и изящества в исполнении.

Кувырок назад

Существенные ошибки: резкое падение на спину; нет плавного переката; отсутствие опоры на руки; кувырок выполняется через плечо; приход на колени; отсутствие плотной группировки; явное изменение направления.

Мелкие ошибки: недостаточно плотная группировка; потеря слитности выполнения; незначительное изменение направления; нет легкости исполнения.

Длинный кувырок вперед

Существенные ошибки такие же, как и при исполнении обычного кувырка, и, кроме того, слишком близкая постановка рук.

Мелкие ошибки такие же, как при исполнении простого кувырка.

«Мост» из положения, лежа на спине.

Существенные ошибки: опора на голову; неустойчивое равновесие; голова наклонена вперед; сильно согнуты руки и ноги.

Мелкие ошибки: слегка согнуты руки и ноги; неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги; незначительная потеря равновесия.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

Существенные ошибки: чрезмерно согнутое положение тела; значительно согнуты и разведены ноги; нет устойчивого равновесия.

Мелкие ошибки: незначительное сгибание в тазобедренных суставах; слегка согнуты ноги; небольшое разведение ног; незначительная потеря устойчивого равновесия.

Акробатические упражнения

9 класс

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

(для мальчиков)

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев – 2,0 балла
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги – 4,0 балла
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – 2,0 балла
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с. – 2,0 балла.

(для девочек)

1. Шагом левой равновесие – 3,0 балла
2. Выпад правой, руки в стороны – 1,0 балл
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – 2,0 балла
4. Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла
5. Прыжок вверх с поворотом кругом – 2,0 балла.

Упражнения в висах и упорах.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев – 3,0 балла.
2. Махом ногами вперед сед ноги врозь – 2,0 балла
3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону – 2,0 балла.
4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям – 3,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса на в/ж вис согнув ноги – 1,0 балла.
2. Вис присев на н/ж – 1,0 балла.
3. Толчком ног вис лежа ноги врозь правой – 2,5 балла.
4. Перемах левой в вис лежа на н/ж – 2,0 балла.
5. Перехватом рук упор сзади – 1,5 балла.
6. Махом вперед соскок с поворотом налево – 2,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях – 1,0 балла.
2. Подъем махом назад в сед ноги врозь – 2,5 балла.
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад – 1,0 балла.

5. Мах вперед – 1,0 балла.
6. Соскок, махом назад прогнувшись, вправо (влево) – 2,0 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,0 балла.
2. Толчком двумя в вис лежа – 1,0 балла.
3. Перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор – 1,0 балла.
4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж – 2,0 балла.
5. Махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж – 3,0 балла.
6. Соскок махом назад – 1,0 балла.

9 класс

Перекладина (высокая).

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса подъем переворотом силой в упор – 3,0 балла.
2. Поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) – 1,0 балла.
3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой – 3,0 балла.
4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад – 1,0 балла.
5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад – 2,0 балла.

Брусья

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек – 1,0 балла.
2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание – 1,0 балла.
3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
5. Перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.
6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла.

Брусья р/в

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж – 2,0 балла.
2. Переворот в упор на н/ж – 2,0 балла.
3. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.
4. Перехватом правой за н/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж – 2,0 балла.
5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону – 0,5 балла.
6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом – 2,0 балла.

Упражнения в равновесии.

9 класс

Комбинация для контрольного урока

И.П. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны – 2,5 балла.
2. Опираясь руками впереди, упор лежа – 0,5 балла.
3. Толчком ног упор присев – 2,0 балла.
4. Встать на носки, руки в стороны – 0,5 балла.
5. Шагом правой равновесие на ней – 2,5 балла.
6. Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед – в сторону – 2,0 балла.

Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе». – М.; «Владос», 2000г.

Приложение 4 .**Контрольный урок по волейболу на освоение техники приема и передач мяча**
(За контрольный урок выставляется средний балл из 3 испытаний)

9класс. Высота сетки: юноши – 2м40см, девушки – 2м20см.

Подачи - нижняя прямая. По заданным зонам (1,2,3,4,5,6).

Из 6 подач

Оценка «5»- 5-6 подач в разные зоны.

Оценка «4»- 3-4 подачи в разные зоны.

Оценка «3»- 1-2 подачи в разные зоны.

Оценка «2»- подача выполняется неправильно или мяч не попадает в пределы площадки.

Определение уровня технической подготовленности

9 класс

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (2 - 3 метра) в ограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочерёдно в паре через сетку (из 10 передач).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с подброса партнёра (5 попыток).

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку.

Существенные ошибки:

-отсутствие вертикально взлета

-отталкивание одной ногой

-попадание по мячу не ладонью, а пальцами

-попадание по мячу предплечьем

-неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

-неэнергичное отталкивание и удар

Проверка уровня подготовленности техники подачи мяча.

Существенные ошибки:

- отклонение назад в момент удара по мячу;

- поднимание ноги, стоящей сзади;

- направление удара не вперед, а в сторону.

Мелкая ошибка:

- «скованность» движений.

Приложение 5

Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперед на расстояние 9 метров (удобнее всего использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперед испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперед и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперед, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта

Методические указания:

Бег.

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.

Бег спиной вперед.

Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверх-вперед, это даёт возможность не упасть вперед.

Существенные ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.

Мелкие ошибки: незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук.

Стойка баскетболиста.

Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется *стойкой баскетболиста*. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.

Существенные ошибки: ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперед, голова и руки опущены.

Мелкие ошибки: спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой наклон головы вперед; незначительная потеря равновесия.

Остановка двумя шагами.

Важный элемент с точки зрения освоения двухшажного ритма. Следует очень тщательно относиться к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Мелкие ошибки: незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.

Остановка прыжком.

В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

Мелкие ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.

Перемещения приставными шагами в защитной стойке.

Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользят по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.

Существенные ошибки: скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки (передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.

Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

Методические указания:

Скоростное ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в И.П. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки, туловище слегка подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.

Существенные ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места

Описание задания:

7-9 класс

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Оценка «5» - 3 попадания

Оценка «4» - 2 попадания

Оценка «3» - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания:

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5 – 7 класс) и 2,5 м (8 – 9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Учащиеся 6 классов выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.). Учащиеся 7 классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди. Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлестывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

Бросок мяча в движении после ведения мяча

Описание задания:

Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.

9 класс

Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 4 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо
«3»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо

Методические указания:

Бросок в движении после ведения начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот вот должно опускаться. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трёхсекундной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок. Описание техники броска в движении описано для игроков бросающих с правой стороны.

Существенные ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу; вынос руки с мячом для броска при выполнении шага; бросок выполняется резко, без плавного направляющего движения кистью; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе

БАСКЕТБОЛ.

Настоящие учебные нормативы предполагаются для использования в практической работе по спортивным играм с целью проверки уровня овладения навыками баскетбола и волейбола. Замечено, что ученики больше доверяют объективной оценке, чем субъективному мнению учителя, проверяющего упражнение «на технику». К тому же, эти нормативы позволяют установить постоянный и определенный уровень навыков.

1. Проверка навыка ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
6	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
7	9.5	8.2	7.4	10.0	8.5	7.7

Это упражнение проводится по методике В.И.Ляха. По сигналу учителя ученик выполняет ведение мяча змейкой между тремя стойками (от линии старта до третьей стойки и обратно). Расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 3 метра. Кроме времени учитывается также правильность выполнения с точки зрения правил баскетбола. В 6,7 классах, при этом, к ученикам предъявляется требование выполнять ведение поочередно то правой то левой рукой, в зависимости от положения ученика по отношению к стойке.

2. Проверка навыка броска в кольцо с места (на точность). Оценивается по количеству попаданий из 5 бросков.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
6	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
8	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	4 раза

Для выполнения упражнения нужно определить место, откуда будут сделаны броски. Для этого отмеряется необходимое расстояние от точки проекции центра баскетбольного кольца на пол. 6 классы выполняют броски с расстояния 1 метр, 7 классы - с 2 метров, а 8 классы – с 3 метров. Непременное условие – броски выполнять сбоку от кольца с обязательным отскоком от щита в кольцо. Так формируется «школа бросков» в кольцо.

3. Проверка навыка ловли и передачи мяча (время в секундах).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
6	19.0	15.5	14.0	21.5	17.0	15.0
7	18.0	15.0	12.5	20.0	16.0	14.0

Упражнение выполняется так: стоя в 2,5 м от ровной стены, ученик выполняет 10 быстрых передач в стену на время. Чтобы ученики не двигались вперед, желательно поставить какое-либо невысокое (до 60-70 см) препятствие.

1. Проверка навыка броска в кольцо после ведения и двух шагов (количество попаданий из 5).

Ученик с расстояния 7-9 метров от щита делает ведение и бросок в кольцо в прыжке после 2 шагов.

классы	мальчики	девочки
--------	----------	---------

	3	4	5	3	4	5
8	1р	2р	3р	0р	1р	3р
9	1р	2р	4р	0р	1р	3р

Это же упражнение выполняют на оценку 6-тиклассники, только они делают не двойной шаг, а остановку прыжком. Оценка ставится за правильность выполнения. 7-микласники также проходят проверку на правильность выполнения, только уже с двойного шага.

ВОЛЕЙБОЛ,

1. Проверка навыка верхней передачи.

Условия выполнения следующие: ученик, находясь в ограниченном пространстве (в одном из трех баскетбольных кругов), с трех попыток выполняет передачи над собой. Учитывается количество выполненных передач, при условии правильности исполнения.

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
7	6	8	10	4	6	8
8	7	10	12	5	7	9
9	9	12	15	6	8	12

2. Проверка навыка нижней передачи мяча (условия выполнения те же, что при выполнении предыдущего норматива).

классы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
8	4	6	8	3	4	5
9	5	7	9	4	6	8

При проверке навыков передач мяча возможны дополнительные условия, например: разрешается подправить мяч ударом одной руки или за счет другого вида передачи, что не входит в подсчет количества передач. Можно выходить из круга и заходить, при этом вне круга передачи не засчитываются.

3. Проверка навыков в подаче мяча (из 6 – ти подач).

классы	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
8	1	2	3	0	1	2
9	1	2	4	1	2	3

Условия выполнения: ученик с соблюдением правил волейбола, делает по сигналу учителя нужное количество подач избранным способом.

Подачи, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Нормативы не претендуют на окончательный вариант. В зависимости от уровня подготовки возможны их изменения в сторону ослабления или наоборот. Поскольку здесь проверяется все-таки умение выполнять то или иное двигательное действие, то при составлении нормативов учитывалась посильность их выполнения. Если в таблицах кое-где стоят нули, то это означает: «умеет делать, но не может в силу слабого физического развития», или по другой причине.

**Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической
подготовленности учащихся 9-х классов**

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка-5	Оценка-4	Оценка -3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
	Федеральные тесты					
Бег 30 м (сек)	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
Челночный бег 3x10	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжки в длину с места (см)	205	170	150	200	160	140
6-минутный бег (м)	1500	1250	1100	1300	1050	9 00
Наклон вперед сидя	12	8	4	20	12	7
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	16	12	5
	Региональные тесты					
Челночный бег 4x9	10,1	10,6	11,2	10,3	10,8	11,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	23	12	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	-	-	-	12	9	6
	Школьные тесты					
Броски набивного мяча 3кг (см)	780	740	700	660	610	560
Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-
Бег 1 км (мин)	3,60	4,26	5,18	4,32	5,12	6,23
Прыжки через скакалку за 1 мин	1230	110	95	145	120	110
Бег 60м (сек)	9,1	9,7	10,3	10,2	10,8	11,3
Бег 200м(сек)	31,0	33,0	35,0	37,0	39,0	41,0
Бег 300м (сек)	48,5	53,0	56,0	-	-	-
Бег 500м (сек)	1.40	1.50	2.10			

Учебные нормативы 9 класс

Мальчики					Девочки				
№	Контрольное упражнение	5	4	3	№	Контрольное упражнение	5	4	3
Лёгкая атлетика									
1.	Бег 60м (сек)	8,0	9,5	10,5	1.	Бег 60м (сек)	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 500м (мин,сек)	1,35	1,42	1,55	2.	Бег 300м (мин,сек)	1,00	1,05	1,12
3.	Бег 2000м (мин,сек)	8,00	8,30	9,15	3.	Бег 2000м (мин,сек)	7,30	8,00	8,40
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330	4.	Прыжки в длину с разбега (см)	360	310	260
5.	Прыжки в высоту (см)	125	115	105	5.	Прыжки в высоту (см)	110	105	95
6.	Метание гранаты 500гр (м)	35	30	24	6.	Метание мяча (м)	27	21	17
	Лыжные гонки 3км (мин,сек)	17,30	18,00	19,00		Лыжные гонки 3км (мин,сек)	19,30	20,30	22,30
Общезначительная подготовка									
1.	Бег 1000м (мин,сек)	4,00	4,20	5,00	1.	Бег 1000м (мин,сек)	4,40	5,10	5,40
2.	Прыжки в длину с места (см)	220	195	170	2.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150
3.	Подтягивание из виса (раз)	10	7	3	3.	Отжимание из упора лёжа (раз)	17	12	6
4.	Поднимание туловища(мин/раз)	50	43	34	4.	Поднимание туловища (мин/раз)	45	38	25
5.	Наклон вперед (см)	14	11	5	5.	Наклон вперед (см)	20	16	7
6.	Челночный бег 4х9м (сек)	9,8	10,4	11,2	6.	Челночный бег 4х9м (сек)	10,3	10,8	11,8
7.	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	110	90	70	7.	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	130	110	90

