

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Кумакская средняя общеобразовательная школа»

Соль- Илецкого городского округа Оренбургской области

РАССМОТРЕНО  
МО естественно-научного цикла

\_\_\_\_\_Тажманова М. Т.  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_Есенова Ж. А.  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОБУ «Кумакская СОШ»

\_\_\_\_\_Таубаева Г. Н.  
Приказ № 133-ОД от 30.08.2022 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мулдагалиев Тимур Абаевич  
учитель физической культуры

с. Кумакское 2022

## 1. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты.**

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты.**

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты.**

##### В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

##### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

##### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### **Физическая культура как область знаний.**

#### ***История и современное развития физической культуры.***

*Олимпийские игры древности.*

*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

*Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.*

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

*Физическое развитие человека.*

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

*Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.*

*Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.*

*Спорт и спортивная подготовка.*

*Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*

#### ***Физическая культура человека***

*Здоровье и здоровый образ жизни.*

*Коррекция осанки и телосложения.*

*Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.*

*Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

*Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.*

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

*Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).*

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

*Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.*

*Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.*

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

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

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы.*

*Акробатические упражнения и комбинации.*

*Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).*

*Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).*

##### **Самбо:**

*Специально-подготовительные упражнения Самбо*

*Приёмы самостраховки*

*Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.*

*Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.*

*Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.*

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперед на руки из стойки на руках. Самостраховка вперед на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).

Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.

Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.

Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

### **Лапта:**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования

тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

### **Баскетбол:**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

### **Футбол:**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

### **Легкая атлетика:**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами.

**Совершенствование навыков бега.** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

### **Лыжные гонки**

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в



высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры:**

техничко – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: техничко – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика:**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки:**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол:**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол:** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**3. Тематическое планирование 9 класса.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1.	Основы знаний	6
2.	Легкая атлетика	20
3.	Лыжная подготовка	16
4	Самбо	7
5.	Гимнастика с элементами акробатики	12
6.	Баскетбол	12
7.	Волейбол	16
8.	Футбол	6
9.	Лапта	10
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>105</b>

## **Приложение 1.**

### **Критерии оценивания учащихся 9 класса по предмету «физическая культура»**

Учитывая три основные функции оценки (контролирующую, обучающую и воспитывающую), отметка по физической культуре может быть выставлена за любой из компонентов учебной деятельности: усвоение теоретического материала, овладение техникой двигательного действия, достигнутый уровень физических качеств, выполнение домашнего задания, умение осуществлять физкультурно-спортивную деятельность т.д. В отдельных случаях суммируются все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

**Оценка знаний:** оценивая теоретические знания учащихся по предмету «физическая культура», учитываются их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать полученные знания на практике. Оценке подлежит степень усвоения программного материала, полнота, логичность изложения, способность приложения теоретических знаний для решения задач практического характера, умение обосновать свои положения, приводить примеры.

#### **Критерии оценки знаний:**

«5» - глубокое и прочное усвоение программного материала; исчерпывающее, последовательное, грамотное, логически стройное его изложение.

«4» - твёрдое знание программного материала; грамотное, логическое, конкретное его изложение, в котором содержатся небольшие неточности.

«3» - знание общих положений основного материала, но имеются пробелы в усвоении его деталей, допускаются недостаточно правильные формулировки.

«2» - не знание значительной части программного материала, допускаются существенные ошибки при его изложении.

**Оценка владения техникой двигательного действия:** определение степени освоения двигательного действия осуществляется на основе определённых критериев и оценивается на:

«5» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, без ошибок, чётко, легко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме.

«4» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

«3» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной ошибкой или более чем с тремя незначительными.

«2» - если двигательное действие не выполнено

**Оценка индивидуальной физической подготовленности:** в начале учебного года данная оценка складывается из оценок, полученных при выполнении трёх и более контрольных упражнений, и определяется:

«5» - если более половины оценок «отлично», а остальные «хорошо».

«4» - если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные – «удовлетворительно».

«3» - если более половины оценок «удовлетворительно», при отсутствии неудовлетворительных оценок или при наличии одной оценки «неудовлетворительно», если другие оценки не ниже «хорошо».

**Оценка методической подготовленности:** оценивается умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность в баллах, которые затем складываются в отметку:

1 балл - умение составить комплекс упражнений одностороннего воздействия и продемонстрировать его выполнение.

2 балла - умение составить комплекс упражнений одностороннего воздействия, продемонстрировать его выполнение и объяснить назначение, влияние отдельных упражнений на организм.

3 балла - умение составить комплекс упражнений разностороннего воздействия и продемонстрировать его выполнение.

4 балла - умение составить комплекс упражнений разностороннего воздействия, аргументировать и продемонстрировать его выполнение, объяснить назначение, влияние на организм отдельных упражнений и комплекса в целом.

5 баллов - умение провести занятие с группой по одному из разделов программы, виду спорта, или по составленному комплексу упражнений.

В процессе обучения методическая подготовленность может оцениваться по качеству выполнения отдельных заданий в качестве помощника учителя (страховка, помощь при демонстрации упражнений, объяснение, судейство и т.д.).

Дифференцированный индивидуальный характер оценки заключается в том, что определяя успеваемость учащегося, педагог учитывает психические и физические особенности, состояние здоровья, особенности физического развития и телосложения, абсолютный уровень показателей подготовленности и их динамику. На разных этапах овладения ЗУН к учащимся предъявляются не одинаковые требования: на этапе начального изучения они более просты, а на этапах углублённого разучивания и совершенствования требования значительно повышаются.