

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 10**

**Программа (название, автор, изд-во, год издания)** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник (название, автор, изд-во, год издания)** Лях, В. И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2012 г.

**Количество часов: всего в уч. г. *102*, в неделю *3***

**Учитель (Ф.И.О.): Стукалов А.Г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **10 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема беседы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ  Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия  Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля  Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений  Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время  Предстартовое состояние, «второе дыхание»  Приглашение в Олимпийский мир  Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты  Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений  Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений  Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека  Что лежит в основе отказа от вредных привычек  Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода  Современные системы физических упражнений  Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению  Порядок составления комплекса утренней гимнастики  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости  Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему  Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний  Двигательный режим  Основные формы занятий физической культурой  Звезды советского и российского спорта  Поведение в экстремальных ситуациях  Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **10** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Подъем в гору. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

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

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

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

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

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

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

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

**По уровню физической подготовленности.**

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

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

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 11**

**Программа (название, автор, изд-во, год издания)** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник (название, автор, изд-во, год издания)** Лях, В. И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2012 г.

**Количество часов: всего в уч. г. *102*, в неделю *3***

**Учитель (Ф.И.О.): Стукалов А.Г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **11 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ  Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия  Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля  Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений  Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время  Предстартовое состояние, «второе дыхание»  Приглашение в Олимпийский мир  Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты  Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений  Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений  Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека  Что лежит в основе отказа от вредных привычек  Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода  Современные системы физических упражнений  Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению  Порядок составления комплекса утренней гимнастики  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости  Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему  Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний  Двигательный режим  Основные формы занятий физической культурой  Звезды советского и российского спорта  Поведение в экстремальных ситуациях  Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **11** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Подъем в гору. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
|  |  | ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*** | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

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

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

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

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

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

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

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

**По уровню физической подготовленности.**

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

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

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.