

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 5**

**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)** Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

**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 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 **5 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/  № | 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  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Значение напряжения и расслабления мышц  Личная гигиена  Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток  Основные причины травматизма  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение здорового образа жизни для человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятие об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассаж  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятия лыжами для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **5** 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/№ | № 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.***  ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.***  ***Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения.***  ***Низкий старт и старт разг.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл***  ***Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям***  ***Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Низкий старт и старт разг.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***Т.Б. на уроках по спортивным играм.***  ***Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость.******Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.*** | 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: 6**

**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)** Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

**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 **6 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  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные причины травматизма  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятий физкультурой для здоровья человека  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Упражнения для разогревания |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **6** 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/№ | № 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. Медленный бег. ОРУ в движении.***  ***Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.***  ***Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.***  ***Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.*** | 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 (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | 24 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). 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: 7**

**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)** Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

**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 **7 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  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Влияние физических упражнений на развитие телосложения |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **7** 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/№ | № 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. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.*** | 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 (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.*** | 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. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. 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. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***  ***ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА*** | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 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.

**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.

**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: 8**

**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: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

**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 **8 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/  № | 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  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **8** 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 | ***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). 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. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.*** | 1 |  |  |

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. 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.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 9**

**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: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

**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 **9 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 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Влияние физических упражнений на развитие телосложения  Реакция организма на различные физические нагрузки  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Развитие физических качеств  Основные формы занятий физической культурой  Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма  Врачебный контроль за занимающимися физкультурой  Основные причины травматизма  Одежда и обувь  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Первая помощь при травмах  Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Значение ЗОЖ  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)  Дневник самоконтроля  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **9** 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 | ***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. 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. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 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.