

МБОУ «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

303140, г. Болхов, ул. Василия Ермакова, д. 17

тел.: 8(48640) 2-17-54, e-mail: zyzina2b@rambler.ru

Согласованно :

Руководитель УМО

Бакланова Г.В.
протокол №1 от 29.09.2017

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ №2

_____ Н.М. Зюзина
Приказ: №77 от 30 августа 2017 г.

Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс

Составитель: Кириллов А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся

1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение,) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 2-4 классов и 5-9 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Авторская	5-9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г. И. Мейк-сона. - М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2005

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и

эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

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

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	--
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз кол-во раз.	--	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием че-тырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м.с.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9

			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м,с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	Наименование разделов и тем
	I ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.

7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега.
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
11	Т.Б. и О.Т.во время спорт игр. Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
13	Учить передач мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой. Баскетбол по упрощённым правилам.
	II ЧЕТВЕРТЬ
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.
20	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.
21	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад.

22	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.
23	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.
24	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.
25	Учёт техники кувырка назад.
26	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.
27	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.
28	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.
29	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.
30	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.
31	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.
32	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.
	III ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.
34	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.
35	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.
36	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.
37	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.
38	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.

39	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.
40	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.
41	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.
42	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.
43	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.
44	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.
45	Катание с горки. Техника торможения плугом.
46	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.
47	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.
48	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.
49	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.
50	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.
51	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.
52	Повороты переступанием в движении на лыжах.
	IV ЧЕТВЕРТЬ
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
53	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.
54	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.

55	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
56	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.
57	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.
58	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.
59	Закрепить передачу от плеча.
60	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мяч ловцу».
61	Передача мяча двумя руками после ведения.
62	Совершенствовать передачу от плеча.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
63	Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Перестрелка».
67	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».
65	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.
66	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.

67	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.
68	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/ №	Наименование разделов и тем
	I ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин
2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.
3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.
4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин
5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.

6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.
7	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.
8	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
9	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.
10	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
11	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
12	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.
13	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.
14	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.
15	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
16	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.
17	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.
18	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.
	II ЧЕТВЕРТЬ
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.
20	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.

21	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.
22	Закрепить акробатическое соединение. Игра с набивными мячами.
23	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.
24	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
25	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».
26	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.
27	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.
28	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.
29	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.
30	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.
31	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.
32	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.
	III ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
34	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.
35	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.
36	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»

37	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»
38	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.
39	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.
40	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.
41	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.
42	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
44	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.
45	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.
46	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
47	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.
48	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.
49	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты
50	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
51	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.
52	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.
	IV ЧЕТВЕРТЬ
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

53	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока
54	Остановка мяча прыжком и в шаге
55	Передача двумя руками от груди в движении в парах
56	Передачи мяча в тройках с перемещением
57	Броски после ведения
58	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол
59	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.
60	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
61	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.
62	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
63	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».
64	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».
65	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
66	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
67	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
68	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.

п/ №	Наименование разделов и тем
	I ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.

13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.
	II ЧЕТВЕРТЬ

	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.
29	Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)
31	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.
36	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)
37	Передвижение по гимнастической скамейке.
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.

45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.
	III ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
50	Скользкий шаг без палок и с палками.
51	Попеременный двухшажный ход
52	Повороты переступанием в движении
53	Скользкий шаг без палок и с палками
54	Одновременный двухшажный ход
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход

58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.
60	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.
62	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
67	Поворот на месте махом.
68	Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
69	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.

70	Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.
73	Упражнения в равновесии Стойки и передвижение в стойке
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.
76	Упражнения в равновесии
77	Акробатические упражнения
78	Комбинация движений с предметами
	IV ЧЕТВЕРТЬ
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.
82	Передачи мяча в тройках с перемещением
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.

85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.
101	Медленный бег до 5 мин.

	Учет метания мяча.
102	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	Наименование разделов и тем
	I ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.

8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
11	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».
12	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.
13	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.
14	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.
15	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.
16	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.
17	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.
18	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,
	II ЧЕТВЕРТЬ
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ
19	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.
20	Кувырки вперед и назад.
21	Акробатические упражнения
22	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).
23	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н/ж опускание вперед в вис присев (Д).

24	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)
25	Акробатические упражнения
26	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)
27	Акробатические упражнения
28	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)
29	Акробатическая комбинация
30	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)
31	Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии.
32	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднятие туловища.
	III ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
33	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
34	Скользкий шаг без палок и с палками
35	Попеременный двухшажный ход
36	Повороты переступанием в движении
37	Подъем в гору скользящим шагом
38	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
39	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

40	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход
41	Торможение и поворот упором
42	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
43	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход
44	Спуски и повороты. Коньковый ход.
45	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .
46	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.
47	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
48	Коньковый ход. Эстафеты
49	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
50	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.
51	Коньковый ход.
52	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
	IV ЧЕТВЕРТЬ
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
53	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.

54	Передачи мяча в тройках с перемещением
55	Броски мяча после ведения.
56	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.
57	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
58	Учебная игра в баскетбол.
59	Передачи мяча во встречных колоннах.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
60	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
61	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.
62	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.
63	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.
64	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.
65	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.
66	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.
67	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.
68	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	Наименование разделов и тем
	I ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.
4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.
5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.
6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.
7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.
8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.
9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.
10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.

	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.
15	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.
	II ЧЕТВЕРТЬ

	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.
29	Кувырки вперед и назад.
30	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).
31	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)
34	Акробатические упражнения
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)
36	Акробатические упражнения
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)
38	Акробатическая комбинация
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. упражнения в равновесии.
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.
42	Игры на внимание.
43	Учёт техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.
44	Соединение из 3-4 элементов.
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.

46	Упражнения в равновесии
47	Упражнения в равновесии
48	Упражнения в равновесии
	III ЧЕТВЕРТЬ
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
50	Скользкий шаг без палок и с палками
51	Попеременный двухшажный ход
52	Повороты переступанием в движении
53	Подъем в гору скользящим шагом
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход
57	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
59	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.
61	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .

62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
64	Коньковый ход. Эстафеты
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.
67	Коньковый ход.
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
69	Торможение и поворот упором
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км
73	Коньковый ход
74	Стойки и передвижение в стойках.
75	Элементы баскетбола
76	Игра по упрощенным правилам.
77	Бросок в кольцо.
78	Игра по упрощенным правилам.
	IV ЧЕТВЕРТЬ

	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
79	Броски одной и двумя руками в прыжке.
80	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину
81	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
82	Учебная игра в баскетбол.
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
84	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.
85	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.
86	Прямой нападающий удар при встречных передачах.
87	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.
90	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.
91	Учебная игра в волейбол.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.
101	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).
102	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5,4,2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
-----------------------	----------------------	--------------------	----------------

1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

