

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Здоровье - это самое главное в жизни.
Это и счастье, радость, свобода, труд,
опора и общение с родными друзьями.
Это сама жизнь.**

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.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	8 классы	3	Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую и вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. *9 класс.*

Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых

заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

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 (Приложение 1) 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	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10	Личная гигиена	4,27,71,100
11	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,32,61,88
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	7,93,102
14	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	33,43,51,70
15	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	8,,44,62,89
16	Основные формы занятий физической культурой	16,,45,63,90
17	Самостроховка при выполнении упражнений	50,64,72
18	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости	52,65,73
19	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
20	Элементы самомассажа, массажа	18,37,47,76,95
21	Основы психомышечной тренировки	53,66,77
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96

23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,69,97
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
25	Признаки различной степени утомления	9,41,82,99
26	Звезды советского и российского спорта	67,75
27	Первая помощь при травмах	3,34
28	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	2,35

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

**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	21	10			11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Элементы единоборств	9		3		6
6	Лыжная подготовка	24			24	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1		
2	2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1		
3	3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1		
4	4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1		
5	5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1		
6	6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1		
7	7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1		
8	8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1		
9	9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1		
10	10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1		
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1		
14	4	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1		
15	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		

17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1		
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1		
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1		
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1		
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1		
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1		
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1		
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1		
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1		
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
29	2	Кувырки вперед и назад.	1		
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1		
31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		
31	5	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1		
33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
34	7	Лазанье по канату	1		
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1		
36	9	Акробатические упражнения	1		
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (М);	1		

		прыжок боком с поворотом на 90° (Д)			
38	11	Акробатическая комбинация	1		
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1		
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1		
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1		
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1		
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1		
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1		
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1		
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1		
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	12.01-20.01	
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Повороты переступанием в движении	1		
53	5	Подъем в гору скользящим шагом	1		
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1		
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1		
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1		

61	13	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1		
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1		
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
67	19	Коньковый ход.	1		
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
69	21	Торможение и поворот упором	1		
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1		
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1		
73	25	Элементы единоборств.	1		
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	1		
75	27	Захваты рук и туловища.	1		
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	1		
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1		
80	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
81	3	Броски мяча после ведения.	1		
82	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1		
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
84	6	Учебная игра в баскетбол.	1		
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах.	1		
86	8	Прием мяча снизу после подачи.	1		
87	9	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		
90	12	Игра по упрощенным правилам.	1		
91	13	Учебная игра в волейбол.	1		

		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1		
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1		
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1		
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1		
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1		
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
102	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	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.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
2	Эстафеты с предметами.	1		
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		
4	Преодоление полосы препятствий.	1		
5	Составление плана занятий по самостоятельному	1		

	освоению двигательных действий			
6	Работа по карточкам (акробатика)	1		
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1		
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1		
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
11	Игра «Выталкивание из круга»	1		
12	Игра «Перетягивание в парах»	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
14	Ловля и передача мяча в парах.	1		
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1		
16	Передача мяча в движении	1		
17	Игра «Борьба за мяч».	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
20	Передача мяча в движении	1		
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
23	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
24	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		