

## 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 **10 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

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

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	10 классы	3	Лях В.И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2010

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 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, способности само регуляции 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 формирование 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/п	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при	

12	выполнении физических упражнений Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	15,41,67,93 11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминутки на сердечно сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22	Двигательный режим	5,31,57,83
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35,61,87
24	Звезды советского и российского спорта	23,50,75,101
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20,46,72,98
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	6,32,58,84

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

#### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **10** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	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/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10		
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1		
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1		
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1		
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1		
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1		
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1		
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1		
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1		
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1		

		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>17</b>		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подачи мяча	1		
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>18/3</b>		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1		
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1		
31	5	Упражнения в равновесии (д);	1		

33	6	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1		
34	7	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1		
35	8	Упражнения в равновесии (д);	1		
36	9	Лазанье по двум канатам	1		
37	10	Упражнения на брусьях	1		
38	11	Акробатическая комбинация	1		
39	12	Упражнения в равновесии (д);	1		
40	13	Упражнения на брусьях	1		
41	14	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	15	Упражнения в равновесии (д);	1		
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1		
44	17	Опорный прыжок	1		
45	18	Упражнения в равновесии (д)	1		
46	19	Опорный прыжок	1		
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1		
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>24/6</b>		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1		
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Подъем в гору скольльзящим шагом	1		
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1		
54	6	Повороты переступанием в движении	1		
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1		
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1		
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Переход с одновременных ходов на	1		



		попеременные			
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1		
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1		
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1		
64	16	Повороты переступанием в движении.	1		
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1		
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1		
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1		
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1		
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1		
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1		
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1		
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1		
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>		
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1		
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
83	5	Учебная игра в баскетбол	1		

84	6	Игра в баскетбол по правилам	1		
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
87	9	Варианты подач в волейболе.	1		
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
90	12	Игра по упрощенным правилам	1		
91	13	Учебная игра в волейбол	1		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>11</b>		
92	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1		
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1		
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1		
95	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1		
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1		
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1		
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1		
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность.	1		
100	9	Медленный бег до 25 мин.	1		
101	10	Бег 1500м (д)	1		
102	11	Игры – эстафеты. Итоги 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	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		
2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		
9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
12	Варианты подач мяча	1		
13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1		
17	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
18	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
20	Учебная игра в баскетбол	1		

21	Игра в баскетбол по правилам	1		
22	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
23	Варианты техники приема и передач мяча	1		
24	Варианты подачи в волейболе.	1		