**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение   
  
«Ишимовская СОШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании педсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_       ФИО  Протокол № \_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_/Мутыгуллина И .Ф./       ФИО  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждено»**  приказ № \_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_2013г.  директор  \_\_\_\_\_\_/Рахматуллин И.Р./       ФИО |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА   
  
 по физической культуре в 5-8 классах**

**Учитель: Шайхиев Вячеслав Марселевич**

**Количество часов:**

* На учебный год: 105
* В неделю: 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Практика | Вид спорта |
| 1 четверть | 28 | легкая атлетика, спортигры |
| 2 четверть | 22 | гимнастика |
| 3 четверть | 30 | лыжная подготовка, элементы  единоборства |
| 4 четверть | 25 | спортигры, легкая атлетика |
| Итого | 105 |  |

**Планирование составлено на основе:**

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11

классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

**Учебник:** Лях, В. И. Физкультура: 5 -9 кл. – М.: Просвещение, 2009

**Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**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 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.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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 учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**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 ориентаций 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 основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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 психическойсаморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• 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 уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить 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 | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180  — | 165  18 |
| Вынослиность | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четьгрехшажного 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 гимнастическах и акробатическах упражнениях**: 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 спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

**Способы фазкультурно-оздоровательной 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.

**Календарно - тематическое планирование**

**уроков физической культуры**

**на 2012/2013 учебный год.**

**5 класс**

Планирование для **5 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

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

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

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

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

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 | 5 классы | 3 | Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011 |

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.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Значение напряжения и расслабления мышц  Личная гигиена  Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток  Основные причины травматизма  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение здорового образа жизни для человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятие об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассаж  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятия лыжами для здоровья человека | 1,2,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  3,24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,34,44,62,89  16,35,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77,81  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Катание на санках  Передвижение на лыжах до 3 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,27,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18 19  20  86  87,88 |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 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 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **5** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 30 |  | |  | 30 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м. | 1 | 02.09-09.09 |  |
| 2 | 2 | Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину. | 1 | 12.09-16.09 |  |
| 5 | 5 | Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты. | 1 | 19.09-23.09 |  |
| 8 | 8 | Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин. | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин. | 1 |  |  |
| 10 | 10 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м. | 1 | 26.09-30.09 |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |
| 11 | 1 | Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 12 | 2 | Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 13 | 3 | Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку. | 1 | 03.10-07.10 |  |
| 14 | 4 | Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 15 | 5 | Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча. | 1 |  |  |
| 16 | 6 | Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка». | 1 | 10.10-14.10 |  |
| 17 | 7 | Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов. | 1 |  |  |
| 18 | 8 | Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой. | 1 |  |  |
| 19 | 9 | Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | 17.10-21.10 |  |
| 20 | 10 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 |  |  |
| 21 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |  |  |
| 22 | 12 | Нижняя прямая подача. | 1 | 24.10-28.10 |  |
| 23 | 13 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 24 | 14 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 25 | 15 | Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись». | 1 | 31.10-04.11 |  |
| 26 | 16 | Подтягивание. Игра «Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 27 | 17 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса. | 1 | 14.11-18.11 |  |
| 29 | 2 | Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд. | 1 |  |  |
| 30 | 3 | Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |  |  |
| 31 | 4 | Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад. | 1 | 21.11-25.11 |  |
| 31 | 5 | Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |  |  |
| 33 | 6 | Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 34 | 7 | Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма. | 1 | 28.11-02.12 |  |
| 35 | 8 | Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. | 1 |  |  |
| 36 | 9 | Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание. | 1 |  |  |
| 37 | 10 | Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение. | 1 | 05.12-09.12 |  |
| 38 | 11 | Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками. | 1 |  |  |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 | 12.12-16.12 |  |
| 41 | 14 | Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 42 | 15 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | 16 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы. | 1 | 19.12-23.12 |  |
| 44 | 17 | Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 45 | 18 | Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 46 | 19 | Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров. | 1 | 26.12-29.12 |  |
| 47 | 20 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 48 | 21 | Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 |  |  |
| 49 | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. | 1 | 12.01-20.01 |  |
| 50 | 2 | Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы. | 1 |  |  |
| 51 | 3 | Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | 1 |  |  |
| 52 | 4 | Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 53 | 5 | Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м. | 1 | 23.01-27.01 |  |
| 54 | 6 | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. | 1 |  |  |
| 55 | 7 | Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью. | 1 | 30.01-04.02 |  |
| 57 | 9 | Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью. | 1 |  |  |
| 58 | 10 | Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | 1 |  |  |
| 59 | 11 | Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов. | 1 | 06.02-10.02 |  |
| 60 | 12 | Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом. | 1 |  |  |
| 61 | 13 | Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км. | 1 |  |  |
| 62 | 14 | Катание с горки. Техника торможения плугом. | 1 | 13.02-17.02 |  |
| 63 | 15 | Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км. | 1 |  |  |
| 64 | 16 | Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км. | 1 |  |  |
| 65 | 17 | Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов. | 1 | 20.02-24.02 |  |
| 66 | 18 | Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. | 1 |  |  |
| 67 | 19 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |  |  |
| 68 | 20 | Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. | 1 | 27.02-02.03 |  |
| 69 | 21 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | 1 |  |  |
| 70 | 22 | Повороты переступанием в движении на лыжах. | 1 |  |  |
| 71 | 23 | Спуски с пологих склонов.  Эстафеты. | 1 | 05.03-09.03 |  |
| 72 | 24 | Прохождение дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 73 | 25 | Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |  |
| 74 | 26 | Прохождение дистанции до 3 км | 1 | 12.03-16.03 |  |
| 75 | 27 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |  |  |
| 76 | 28 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | 1 |  |  |
| 77 | 29 | Игра «Быстрый лыжник» | 1 | 19.03-21.03 |  |
| 78 | 30 | Игра «Шире шаг», «Накаты». | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | 1 | Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой. | 1 | 02.04-06.04 |  |
| 80 | 2 | Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола. | 1 |  |  |
| 81 | 3 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. | 1 |  |  |
| 82 | 4 | Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с. | 1 | 09.04-13.04 |  |
| 83 | 5 | Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 84 | 6 | Учить передаче мяча двумя руками после ведения. | 1 |  |  |
| 85 | 7 | Закрепить передачу от плеча. | 1 | 16.04-20.04 |  |
| 86 | 8 | Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 87 | 9 | Челночный бег 3х10 м.  Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 88 | 10 | Передача мяча двумя руками после ведения. | 1 | 23.04-27.04 |  |
| 89 | 11 | Совершенствовать передачу от плеча. | 1 |  |  |
| 90 | 12 | Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча | 1 |  |  |
| 91 | 13 | Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти. | 1 | 30.04-04.05 |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  |  |
| 92 | 1 | Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин. | 1 |  |  |
| 93 | 2 | Прыжки через скакалку за 1мин.  Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 94 | 3 | Бег 60м со старта с опорой на одну руку.  Игра «Перестрелка». | 1 | 07.05-11.05 |  |
| 95 | 4 | Высокий старт, ускорения 15м.  Эстафеты. | 1 |  |  |
| 96 | 5 | Бег 60 м.  Эстафеты с этапом до 30м. | 1 |  |  |
| 97 | 6 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка» | 1 | 14.05-18.05 |  |
| 98 | 7 | Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м. | 1 |  |  |
| 99 | 8 | Медленный бег до 15 мин | 1 |  |  |
| 100 | 9 | Бег 1000 м.  Эстафеты с предметами. | 1 | 21.05-25.05 |  |
| 101 | 10 | Комплексы физкультминуток.  Бег в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 102 | 11 | Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

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

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**По уровню физической подготовленности.**

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

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

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

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

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

(Приложение 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
| 1 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 2 | Игры с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 |  |  |
| 4 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. | 1 |  |  |
| 5 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 6 | Выполнение упражнений в равновесии | 1 |  |  |
| 7 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |  |  |
| 9 | Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 10 | Эстафеты с набивными мячами | 1 |  |  |
| 11 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 12 | Игры – эстафеты с палочкой. | 1 |  |  |
| 13 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 14 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 15 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 16 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 17 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 18 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 19 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 20 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 21 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 22 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 24 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 25 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 27 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 28 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 29 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 30 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**уроков физической культуры**

**на 2012/2013 учебный год.**

Планирование для **6 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

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

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

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

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

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 | 6 классы | 3 | Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011 |

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.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные причины травматизма  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятий физкультурой для здоровья человека  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Упражнения для разогревания | 1,2,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  3,24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,34,44,62,89  16,35,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77,81  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Катание на санках  Передвижение на лыжах до 3 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,27,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18 19  20  86  87,88 |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 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 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **6** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 30 |  | |  | 30 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин. | 1 | 02.09-09.09 |  |
| 2 | 2 | Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин. | 1 | 12.09-16.09 |  |
| 5 | 5 | Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м. | 1 | 19.09-23.09 |  |
| 8 | 8 | Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м. | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин. | 1 |  |  |
| 10 | 10 | Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м. | 1 | 26.09-30.09 |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |
| 11 | 1 | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 |  |  |
| 12 | 2 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 |  |  |
| 13 | 3 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 | 03.10-07.10 |  |
| 14 | 4 | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 |  |  |
| 15 | 5 | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 16 | 6 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. | 1 | 10.10-14.10 |  |
| 17 | 7 | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 18 | 8 | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 |  |  |
| 19 | 9 | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 | 17.10-21.10 |  |
| 20 | 10 | Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. | 1 |  |  |
| 21 | 11 | Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3. | 1 |  |  |
| 22 | 12 | Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка». | 1 | 24.10-28.10 |  |
| 23 | 13 | КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 24 | 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 |  |  |
| 25 | 15 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед | 1 | 31.10-04.11 |  |
| 26 | 16 | Нижняя прямая подача  Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  Итоги успеваемости четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения. | 1 | 14.11-18.11 |  |
| 29 | 2 | Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. | 1 |  |  |
| 30 | 3 | Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно. | 1 |  |  |
| 31 | 4 | Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу. | 1 | 21.11-25.11 |  |
| 31 | 5 | Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад. | 1 |  |  |
| 33 | 6 | Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 34 | 7 | Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату. | 1 | 28.11-02.12 |  |
| 35 | 8 | Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 36 | 9 | Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание. | 1 |  |  |
| 37 | 10 | Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». | 1 | 05.12-09.12 |  |
| 38 | 11 | Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой. | 1 |  |  |
| 39 | 12 | Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета. | 1 |  |  |
| 40 | 13 | Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90◦. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета. | 1 | 12.12-16.12 |  |
| 41 | 14 | Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета. | 1 |  |  |
| 42 | 15 | Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок. | 1 |  |  |
| 43 | 16 | Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра. | 1 | 19.12-23.12 |  |
| 44 | 17 | Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
| 45 | 18 | Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |
| 46 | 19 | Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда». | 1 | 26.12-29.12 |  |
| 47 | 20 | Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  |
| 48 | 21 | Подтягивание. Полоса препятствий.  Итоги четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 |  |  |
| 49 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 12.01-20.01 |  |
| 50 | 2 | Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. | 1 |  |  |
| 51 | 3 | Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. | 1 |  |  |
| 52 | 4 | Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник» | 1 |  |  |
| 53 | 5 | Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер» | 1 | 23.01-27.01 |  |
| 54 | 6 | Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. | 1 |  |  |
| 55 | 7 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км. | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. | 1 | 30.01-04.02 |  |
| 57 | 9 | Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 58 | 10 | Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 |  |  |
| 59 | 11 | Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. | 1 | 06.02-10.02 |  |
| 60 | 12 | Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  |
| 61 | 13 | Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 62 | 14 | Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 | 13.02-17.02 |  |
| 63 | 15 | Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон. | 1 |  |  |
| 64 | 16 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 |  |  |
| 65 | 17 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 | 20.02-24.02 |  |
| 66 | 18 | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | 1 |  |  |
| 67 | 19 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. | 1 |  |  |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 | 27.02-02.03 |  |
| 69 | 21 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты | 1 |  |  |
| 70 | 22 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |
| 71 | 23 | Подъем «полуелочкой»  Прохождение дистанции до 3,5 км | 1 | 05.03-09.03 |  |
| 72 | 24 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |
| 73 | 25 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. | 1 |  |  |
| 74 | 26 | Подъем «полуелочкой»  Прохождение дистанции до 3,5 км | 1 | 12.03-16.03 |  |
| 75 | 27 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты | 1 |  |  |
| 76 | 28 | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | 1 |  |  |
| 77 | 29 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | 1 | 19.03-21.03 |  |
| 78 | 30 | Эстафеты. Итоги четверти | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока | 1 | 02.04-06.04 |  |
| 80 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге | 1 |  |  |
| 81 | 3 | Передача двумя руками от груди в движении в парах | 1 |  |  |
| 82 | 4 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 | 09.04-13.04 |  |
| 83 | 5 | Броски после ведения | 1 |  |  |
| 84 | 6 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
| 85 | 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 | 16.04-20.04 |  |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |  |  |
| 87 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |
| 88 | 10 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | 1 | 23.04-27.04 |  |
| 89 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 90 | 12 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 91 | 13 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 | 30.04-04.05 |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  |  |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 93 | 2 | ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 94 | 3 | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». | 1 | 07.05-11.05 |  |
| 95 | 4 | Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 96 | 5 | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 97 | 6 | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | 14.05-18.05 |  |
| 98 | 7 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | 1 |  |  |
| 99 | 8 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |
| 100 | 9 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | 21.05-25.05 |  |
| 101 | 10 | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | 1 |  |  |
| 102 | 11 | Подтягивание. Бег 1500 м. 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 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 2 | Игры с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 |  |  |
| 4 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. | 1 |  |  |
| 5 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 6 | Выполнение упражнений в равновесии | 1 |  |  |
| 7 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |
| 8 | Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |  |  |
| 9 | Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 10 | Эстафеты с набивными мячами | 1 |  |  |
| 11 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 12 | Игры – эстафеты с палочкой. | 1 |  |  |
| 13 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 14 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 15 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 16 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 17 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 18 | Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 19 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 20 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 21 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 22 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 24 | Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |  |
| 25 | Игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. | 1 |  |  |
| 27 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 28 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 29 | Передвижения и остановка прыжком | 1 |  |  |
| 30 | Эстафеты с мячом | 1 |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**уроков физической культуры**

**на 2012/2013 учебный год.**

**7 класс**

Планирование для **7 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

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

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

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

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

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 | 7 классы | 3 | Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011 |

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.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Влияние физических упражнений на развитие телосложения | 1,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,34,44,62,89  16,35,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77,81  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75  3,34  2,35 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,23,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18 19  20,86  87,88 |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **81** |
| 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 | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 6 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **7** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  | |  | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 24 |  | |  | 24 |  |  | |
| 6 | Элементы | 6 |  | |  |  | 6 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин. | 1 | 02.09-09.09 |  |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев.до 500 м. | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м | 1 | 12.09-16.09 |  |
| 5 | 5 | Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. | 1 | 19.09-23.09 |  |
| 8 | 8 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений | 1 |  |  |
| 10 | 10 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | 1 | 26.09-30.09 |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |
| 11 | 1 | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 |  |  |
| 12 | 2 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 |  |  |
| 13 | 3 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 | 03.10-07.10 |  |
| 14 | 4 | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 |  |  |
| 15 | 5 | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 |  |  |
| 16 | 6 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. | 1 | 10.10-14.10 |  |
| 17 | 7 | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 18 | 8 | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 |  |  |
| 19 | 9 | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 | 17.10-21.10 |  |
| 20 | 10 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 |  |  |
| 21 | 11 | Техника выполнения верхней и нижней передачимяча над собой на месте. | 1 |  |  |
| 22 | 12 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 | 24.10-28.10 |  |
| 23 | 13 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 24 | 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | 1 |  |  |
| 25 | 15 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | 31.10-04.11 |  |
| 26 | 16 | Нижняя прямая подача  Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  Итоги успеваемости четверти. | 1 |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. | 1 | 14.11-18.11 |  |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 31 | 4 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | 1 | 21.11-25.11 |  |
| 31 | 5 | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) | 1 |  |  |
| 33 | 6 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
| 34 | 7 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 | 28.11-02.12 |  |
| 35 | 8 | Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 |  |  |
| 36 | 9 | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | 1 |  |  |
| 37 | 10 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 | 05.12-09.12 |  |
| 38 | 11 | Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». | 1 |  |  |
| 39 | 12 | Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок) | 1 |  |  |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 | 12.12-16.12 |  |
| 41 | 14 | Упражнения в равновесии.  Прыжки на длинной скакалке. | 1 |  |  |
| 42 | 15 | Упражнения с предметами. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 43 | 16 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 | 19.12-23.12 |  |
| 44 | 17 | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | 1 |  |  |
| 45 | 18 | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). | 1 |  |  |
| 46 | 19 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | 1 | 26.12-29.12 |  |
| 47 | 20 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.. | 1 |  |  |
| 48 | 21 | Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | 1 |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 |  |  |
| 49 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 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 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | 23.01-27.01 |  |
| 54 | 6 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 55 | 7 | Совершенствовать технику лыжных ходов.  Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Совершенствовать технику лыжных ходов.  Подъем «полуелочкой» | 1 | 30.01-04.02 |  |
| 57 | 9 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 58 | 10 | Торможение и поворот упором.  Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 |  |  |
| 59 | 11 | Одновременный одношажный ход  Повороты на спуске плугом. | 1 | 06.02-10.02 |  |
| 60 | 12 | Подъем в гору скользящим шагом.  Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  |
| 61 | 13 | Одновременный одношажный ход.  Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 |  |  |
| 62 | 14 | Подъем в гору скользящим шагом.  Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 | 13.02-17.02 |  |
| 63 | 15 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |  |
| 64 | 16 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 |  |  |
| 65 | 17 | Попеременный двухшажный ход.  Эстафеты с этапом до 100м. | 1 | 20.02-24.02 |  |
| 66 | 18 | Одновременныйдвухшажный и бесшажный ходы. | 1 |  |  |
| 67 | 19 | Поворот на месте махом. | 1 |  |  |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 | 27.02-02.03 |  |
| 69 | 21 | Подъем в гору скользящим шагом.  Эстафеты. | 1 |  |  |
| 70 | 22 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |
| 71 | 23 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой».  Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 | 05.03-09.03 |  |
| 72 | 24 | Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |
| 73 | 25 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м) | 1 |  |  |
| 74 | 26 | Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м). | 1 | 12.03-16.03 |  |
| 75 | 27 | Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках. | 1 |  |  |
| 76 | 28 | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) | 1 |  |  |
| 77 | 29 | Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м). | 1 | 19.03-21.03 |  |
| 78 | 30 | Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |
| 79 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 | 02.04-06.04 |  |
| 80 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |  |
| 81 | 3 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |  |  |
| 82 | 4 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 | 09.04-13.04 |  |
| 83 | 5 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |
| 84 | 6 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 85 | 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 | 16.04-20.04 |  |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |  |  |
| 87 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |
| 88 | 10 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | 1 | 23.04-27.04 |  |
| 89 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 90 | 12 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 91 | 13 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 | 30.04-04.05 |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА | 11 |  |  |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 93 | 2 | ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  |
| 94 | 3 | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 | 07.05-11.05 |  |
| 95 | 4 | Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 96 | 5 | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |
| 97 | 6 | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 | 14.05-18.05 |  |
| 98 | 7 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | 1 |  |  |
| 99 | 8 | Прыжки в длину с разбега,  метание мяча. | 1 |  |  |
| 100 | 9 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | 21.05-25.05 |  |
| 101 | 10 | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | 1 |  |  |
| 102 | 11 | Подтягивание. Бег 1500 м. 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.

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

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

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

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

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

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

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

**По уровню физической подготовленности.**

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

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

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

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

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

(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 освоению двигательных действий | 1 |  |  |
| 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 |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**уроков физической культуры**

**на 2012/2013 учебный год.**

**8 класс**

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 |

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.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) | 1,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,,44,62,89  16,,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75  3,34  2,35 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,23,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18 19  20,86  87,88 |

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-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |
| 1 | 1 | Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. | 1 | 02.09-09.09 |  |
| 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 | 12.09-16.09 |  |
| 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 | 19.09-23.09 |  |
| 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 | 26.09-30.09 |  |
|  |  | 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 | 03.10-07.10 |  |
| 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 | 10.10-14.10 |  |
| 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 | 17.10-21.10 |  |
| 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 | 24.10-28.10 |  |
| 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 | 31.10-04.11 |  |
| 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 | 14.11-18.11 |  |
| 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 | 21.11-25.11 |  |
| 31 | 5 | Из виса 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 | 28.11-02.12 |  |
| 35 | 8 | 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) | 1 |  |  |
| 36 | 9 | Акробатические упражнения | 1 |  |  |
| 37 | 10 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 | 05.12-09.12 |  |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 39 | 12 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |  |  |
| 40 | 13 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | 1 | 12.12-16.12 |  |
| 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 | 19.12-23.12 |  |
| 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 | 26.12-29.12 |  |
| 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 | 23.01-27.01 |  |
| 54 | 6 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 55 | 7 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход | 1 | 30.01-04.02 |  |
| 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 | 06.02-10.02 |  |
| 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 | 13.02-17.02 |  |
| 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 | 20.02-24.02 |  |
| 66 | 18 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |
| 67 | 19 | Коньковый ход. | 1 |  |  |
| 68 | 20 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | 27.02-02.03 |  |
| 69 | 21 | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |
| 70 | 22 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  |  |
| 71 | 23 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | 1 | 05.03-09.03 |  |
| 72 | 24 | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | 1 |  |  |
| 73 | 25 | Элементы единоборств. | 1 |  |  |
| 74 | 26 | Стойки и передвижение в стойке. | 1 | 12.03-16.03 |  |
| 75 | 27 | Захваты рук и туловища. | 1 |  |  |
| 76 | 28 | Игра «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |
| 77 | 29 | Борьба за предмет(м), акробатика (д) | 1 | 19.03-21.03 |  |
| 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 | 02.04-06.04 |  |
| 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 | 09.04-13.04 |  |
| 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 | 16.04-20.04 |  |
| 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 | 23.04-27.04 |  |
| 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 | 30.04-04.05 |  |
|  |  | 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 | 07.05-11.05 |  |
| 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 | 14.05-18.05 |  |
| 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 | 21.05-25.05 |  |
| 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 освоению двигательных действий | 1 |  |  |
| 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 |  |  |