МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ПЕРЕСЛЕГИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Рассмотрено на заседании кафедры гуманитарных дисциплин Зав.кафедрой _____ Е.Г. Анисова «___» _____20__ г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ В.В. Гоголева «___» _____20__ г.	Утверждено Директор гимназии _____ В.А. Гусева «___» _____20__ г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: Физическая культура

Класс: 6

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник - Лях, В. И. Физическая культура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2013

Количество часов: всего в уч. г. ***105*****, в неделю** ***3***

Учитель (Ф.И.О.): Лапшин Андрей Николаевич

Переслегино -2014г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

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

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

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **105 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Пагубность вредных привычек
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10	Виды легкой атлетики
11	Основные причины травматизма
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13	Мир Олимпийских игр
14	Требования к температурному режиму
15	Понятия об обморожении
16	Профилактика плоскостопия
17	Профилактика близорукости
18	Профилактика простуды
19	Поведение в экстремальных ситуациях
20	Элементы самомассажа
21	Основы аутогенной тренировки
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Значение занятий физкультурой для здоровья человека
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25	Виды лыжного спорта
26	Упражнения для разогревания

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **6** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть	3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока						
2	Легкая атлетика	32	18						15
3	Спортивные игры	33		9			14	12	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			21				
5	Лыжная подготовка	16				16			
	Всего часов:	105	27		21	30		27	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	**27**		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.***	1	1.09.2014	
2	2	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	2.09.2014	
3	3	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	3.09.2014	
4	4	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.***	1	8.09.2014	
5	5	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	9.09.2014	
6	6	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	10.09.2014	
7	7	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (***	1	15.09.2014	
8	8	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	16.09.2014	
9	9	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	17.09.2014	
10	10	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.***	1	22.09.2014	
11	11	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.***	1	23.09.2014	
12	12	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1	24.092014	
13	13	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в.***	1	29.09.2014	
14	14	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости.***	1	30.09.2014	
15	15	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	1.10.2014	
16	16	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1	6.10.2014	
17	17	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	7.10.2014	
18	18	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.***	1	8.10.2014	

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
19	19	***ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.***	1	13.10.2014	
20	20	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.***	1	14.10.2014	
21	21	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.***	1	15.10.2014	
22	22	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.***	1	20.10.2014	
23	23	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.***	1	21.10.2014	
24	24	***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.***	1	22.10.2014	
25	25	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.***	1	27.10.2014	
26	26	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.***	1	28.10.2014	
27	27	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.***	1	29.10.2014	

		II ЧЕТВЕРТЬ	**21**		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	1	***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).***	1	10.11.2014	
29	2	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	11.11.2014	
30	3	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).***	1	12.11.2014	
31	4	***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).***	1	17.11.2014	
32	5	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.***	1	18.11.2014	
33	6	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	19.11.2014	
34	7	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.***	1	24.11.2014	
35	8	***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	25.11.2014	
36	9	***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).***	1	26.11.2014	
37	10	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).***	1	1.12.2014	
38	11	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).***	1	2.12.2014	
39	12	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	3.12.2014	
40	13	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).***	1	8.12.2014	
41	14	***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	9.12.2014	
42	15	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).***	1	10.12.2014	
43	16	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).***	1	15.12.2014	
44	17	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	16.12.2014	
45	18	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	17.12.2014	
46	19	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).***	1	22.12.2014	
47	20	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	23.12.2014	
48	21	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).***	1	24.12.2014	

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	1	***ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.***	1	12.01.2015	
50	2	***Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.***	1	13.01.2015	
51	3	***Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.***	1	14.01.2015	
52	4	***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.***	1	19.01.2015	
53	5	***Бег по дистанции до 3 км.***	1	20.01.2015	
54	6	***Повороты на месте. Подъемы в гору.***	1	21.01.2015	
55	7	***Бег по дистанции до 3 км.***	1	26.01.2015	
56	8	***Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.***	1	27.01.2015	
57	9	***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.***	1	28.01.2015	
58	10	***Повороты на месте. Спуски с горы.***	1	2.02.2015	
59	11	***Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.***	1	3.02.2015	
60	12	***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.***	1	4.02.2015	
61	13	***Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.***	1	9.02.2015	
62	14	***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.***	1	10.02.2015	
63	15	***Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.***	1	11.02.2015	
64	16	***Бег по дистанции до 3 км.***	1	16.02.2015	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	***ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол***	1	17.02.2015	
66	18	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни***	1	18.02.2015	
67	19	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.***	1	24.02.2015	
68	20	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.***	1	25.02.2015	
69	21	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.***	1	26.02.2015	
70	22	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.***	1	2.03.2015	
71	23	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне, через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.***	1	3.03.2015	
72	24	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар***	1	4.03.2015	

		после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
73	25	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.***	1	10.03.2015	
74	26	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.***	1	11.03.2015	
75	27	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.***	1	12.03.2015	
76	28	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Круговая тренировка на развитие выносливости.***	1	16.03.2015	
77	29	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Круговая тренировка на развитие силы.***	1	17.03.2015	
78	30	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Круговая тренировка на развитие гибкости.***	1	18.03.2015	

		IV ЧЕТВЕРТЬ	27		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12		
79	1	***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.***	1		
80	2	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.***	1		
81	3	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.***	1		
82	4	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.***	1		
83	5	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.***	1		
84	6	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.***	1		
85	7	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.***	1		
86	8	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.***	1		
87	9	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.***	1		
88	10	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.***	1		
89	11				
90	12				
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15		
91	13	***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1		
92	14	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1		
93	15	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1		
94	16	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1		
95	17	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.***	1		
96	18	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1		
97	19	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1		
98	20	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.***	1		
99	21	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1		
100	22	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1		
101	23	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1		
102	24	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1		
103	25				
104	26	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1		

105	27	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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.

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.