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: 9

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

Учебник - Лях, В. И. Физическая культура: 8-9 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 **9 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.	Питание и питьевой режим
3.	Двигательный режим
4.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
5.	Режим дня школьника
6.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения
7.	Реакция организма на различные физические нагрузки
8.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
9.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
10	Развитие физических качеств
11	Основные формы занятий физической культурой
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой
14	Основные причины травматизма
15	Одежда и обувь
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
17	Первая помощь при травмах
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
20	Значение ЗОЖ
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)
22	Дневник самоконтроля
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **9** 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						14
3	Спортивные игры	33		9			14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			21				
5	Лыжная подготовка	16				16			
	Всего часов:	105	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	18		
1	1	***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	1.09.2014	
2	2	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	4.09.2014	
3	3	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	5.09.2014	
4	4	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	8.09.2014	
5	5	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	11.09.2014	
6	6	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	12.09.2014	
7	7	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.***	1	15.09.2014	
8	8	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	18.09.2014	
9	9	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	19.09.2014	
10	10	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	22.09.2014	
11	11	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.***	1	25.09.2014	
12	12	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	26.09.2014	
13	13	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1	29.09.2014	
14	14	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.***	1	2.10.2014	
15	15	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1	3.10.2014	
16	16	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1	6.10.2014	
17	17	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	9.10.2014	
18	18	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1	10.10.2014	

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
19	19	***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.***	1	13.10.2014	
20	20	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.***	1	16.10.2014	
21	21	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.***	1	17.10.2014	
22	22	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.***	1	20.10.2014	
23	23	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. способом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.***	1	23.10.2014	
24	24	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.***	1	24.10.2014	
25	25	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.***	1	27.10.2014	
26	26	***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.***	1	30.10.2014	
27	27	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.***	1	31.10.2014	

		II ЧЕТВЕРТЬ	**21**		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
27	1	***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).***	1	10.11.2014	
28	2	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).***	1	13.11.2014	
29	3	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	14.11.2014	
30	4	***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).***	1	17.11.2014	
31	5	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).***	1	20.11.2014	
32	6	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).***	1	21.11.2014	
33	7	***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).***	1	24.11.2014	
34	8	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).бревне. Упражнения на перекладине.***	1	27.11.2014	
35	9	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).***	1	28.11.2014	
36	10	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	1.12.2014	
37	11	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.***	1	4.12.2014	
38	12	***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.***	1	5.12.2014	
39	13	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.***	1	8.12.2014	
40	14	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).***	1	11.12.2014	
41	15	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).***	1	12.12.2014	
42	16	***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).***	1	15.12.2014	
43	17	***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).***	1	18.12.2014	
44	18	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).***	1	19.12.2014	
45	19	***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***	1	22.12.2014	
46	20	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).***	1	25.12.2014	
47	21	***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.***	1	26.12.2014	

		III ЧЕТВЕРТЬ	**30**		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
51	1	***ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на***	1	12.01.2015	

		одновременный ход.			
52	2	***Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).***	1	15.01.2015	
53	3	***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.***	1	16.01.2015	
54	4	***Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.***	1	19.01.2015	
55	5	***Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)***	1	22.01.2015	
56	6	***Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.***	1	23.01.2015	
57	7	***Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.***	1	26.01.2015	
58	8	***Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).***	1	28.01.2015	
59	9	***Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.***	1	29.01.2015	
60	10	***Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).***	1	2.02.2015	
61	11	***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.***	1	4.02.2015	
62	12	***Подъем в гору.Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м)***	1	5.02.2015	
63	13	***Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.***	1	9.02.2015	
64	14	***Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.***	1	12.02.2015	
65	15	***Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).***	1	13.02.2015	
66	16	***Подъем в гору. Спуски с горы.***	1	16.02.2015	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках спортивных игр***	1	19.02.2015	
66	18	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей***	1	20.02.2015	
67	19	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей***	1	24.02.2015	
68	20	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей***	1	26.02.2015	
69	21	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей***	1	27.02.2015	
70	22	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей***	1	2.03.2015	
71	23	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей***	1	5.03.2015	

72	24	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей***	1	6.03.2015	
73	25	***Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей***	1	10.03.2015	
74	26	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей***	1	12.03.2015	
75	27	***Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей***	1	13.03.2015	
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	19.03.2015	
78	30	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Круговая тренировка на развитие гибкости.***	1	20.03.2015	

		IV ЧЕТВЕРТЬ	**24**		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.***	1		
80	2	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.***	1		
81	3	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.***	1		
82	4	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.***	1		
83	5	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.***	1		
84	6	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.***	1		
85	7	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.***	1		
86	8	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.***	1		
87	9	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета.***	1		
88	10	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.***	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
89	11	***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.***	1		
90	12	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.***	1		
91	13	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1		
92	14	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.***	1		
93	15	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1		
94	16	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1		
95	17	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.***	1		
96	18	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).***	1		
97	19	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1		
98	20	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.***	1		
99	21	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.***	1		
100	22	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).***	1		
101	23	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.***	1		
102	24	***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.***	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.