


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новокаламинская средняя школа №6»

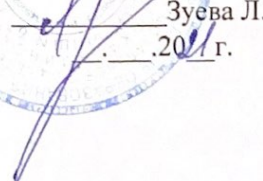
**Согласовано:**

Заместитель директора по УР

 Шишкина Н.Ю.  
« 31 » августа 2021 г.

**Утверждено:**

Директор МБОУ «НСШ №6»

 Зуева Л.А.  
« 31 » августа 2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре**

**в 5-9 классах**

**на 2021 – 2022 учебный год**

Разработал :

Учитель физической культуры

Власюк А.С.

п. Новая калами

2021 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): 1. « Физическая культура. 8-9 класс»: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 152 с. 2, М.Я.Виленский Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений - М.: Просвещение, 2012. - 239 с. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала.

Обучение очное с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Всего на изучение физической культуры в 5-8 классе выделяется 68ч, (2 ч в неделю, 34 учебных недель) и 66 часов(33 учебных недели) для 9 класса, добавлено тестирование физической подготовленности учащихся 5-9 класса в начале и конце учебного года.

Важнейшей функцией ФГОС общего образования является сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации, в том числе в плане определения обязательного ядра содержания образования. Вместе с тем ФГОС определяет возможности для развития вариативности российского образования, предоставление региону, школе права выбора приоритетов и направлений деятельности, форм и методов работы, а также УМК, по которым осуществляется образовательный процесс.

Поэтому в программу 5-9 классе были внесены следующие изменения.

Тема 1. Легкая атлетика- 28 часов и 26 часов для 9 класса

Тема 2. Гимнастика - 16 часов

Тема 3. Лыжная подготовка-14 часов

Тема 4. Спортивные и подвижные игры- 10 часов

### **Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика курса**

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

### **Планируемые результаты**

**Личностные:**

**У обучающегося будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к урокам физической культуры;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- понимание роли физических упражнений в жизни человека;

- интерес к различным видам учебной деятельности, включая элементы предметно-исследовательской деятельности;

- ориентация на понимание предложений и оценок учителей и одноклассников;

- понимание причин успеха в учебе;

- понимание нравственного содержания поступков окружающих людей.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;

- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

- ориентации на оценку результатов познавательной деятельности;

- общих представлений о рациональной организации мыслительной деятельности;

- самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;

- первоначальной ориентации в поведении на принятые моральные нормы;

- понимания чувств одноклассников, учителей;

- представления о значении физической культуры для познания окружающего мира;

- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные:**

**Обучающийся научится:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;

- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи, представленной на наглядно-образном уровне;

- вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил;

- выполнять учебные действия;

- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно- познавательной деятельности;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

#### **Познавательные:**

##### **Обучающийся научится:**

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;

-самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;  
-выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;  
-организовывать исследование с целью проверки гипотез;  
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

**Коммуникативные:**

**Обучающийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию своих действий и действий партнера
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на

нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

#### **Предметные:**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### **Обучающийся научится**

1) рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

2) характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

3) определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

4) разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

5) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

6) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **Обучающийся получит возможность научиться**

1) характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2) характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

3) определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

##### **Обучающийся научится**

1) использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

2) составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

3) классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

4) самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

5) тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

6) взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться**

1) вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2) проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

3) проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

##### **Обучающийся научится**

1) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2) выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3) выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

4) выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

5) выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

6) выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

7) выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

8) выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

9) выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### **Обучающийся получит возможность научиться**

1) выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2) преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

3) осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;

4) выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Содержание предмета**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.



Идеалы и символика Олимпийских игр олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно – ориентированное), их цели, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактика ее нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировок для повышения спортивных результатов, как средство физического совершенствования.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг, концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья.

Проведение банных процедур, их цель и задачи.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, профилактика.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с элементами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	10	10	10	10
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	16
1.4.	Лёгкая атлетика	28	28	28	28	26
1.5.	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>

### Годовой план-график распределения учебного материала для 5-8 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	28	14			14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10		4	2	2
4	Лыжная подготовка	14			12	2
5	Гимнастика с элементами акробатики	16			16	
	Всего часов:	68	18	14	20	16

### 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	26	14			12
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10		4	2	2
4	Лыжная подготовка	14			12	2
5	Гимнастика с элементами акробатики	16			16	
	Всего часов:	66	18	14	20	14

**Тематическое планирование по физической культуре 5 класс. 2 часа**

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
			план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>18 ч.</b>		
	<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>			
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Низкий старт и стартовый разгон.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. с низкого старта.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. с низкого старта.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча с разбега.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча с разбега.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча с разбега.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. с низкого старта.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. с низкого старта.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча с разбега. Бег 1 км.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1 км.	1ч		
	<i>Спортивные игры (4 ч.)</i>			
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стойка игрока и перемещение. Подвижные игры, эстафеты.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стойка игрока и перемещение. Подвижные игры, эстафеты.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1ч		

	<b>2 четверть</b>	<b>14 ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i></b>				
19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1ч		
20	Попеременный двухшажный ход. Свободное катание до 2-х км.	1ч		
21	Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход.	1ч		
22	Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход.	1ч		
23	Одновременно двухшажный ход. Подъём полуёлочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч		
24	Одновременно двухшажный ход. Повороты переступанием.	1ч		
25	Одновременно двухшажный ход. Свободное катание до 2 км.	1ч		
26	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч		
27	Попеременный двухшажный ход. Свободное катание 2 км.	1ч		
28	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1ч		
29	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч		
30	Бег по лыжне на время (1 км.)	1ч		
<b><i>Спортивные игры (2 ч.)</i></b>				
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча. Ведение мяча, броски. Эстафеты.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	1ч		
	<b>3 четверть</b>	<b>20ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i></b>				
33	Попеременный двухшажный ход. Свободное катание.	1ч		
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1ч		
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i></b>				
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гибкость. Акробатика.	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		

39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Метание мяча 1 кг.	1ч		
42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок.. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в висах и упорах.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гибкость. Упражнения на брусьях.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях.	1ч		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
51	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Остановка прыжком. Учебная игра.	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча. Учебная игра.	1ч		
	<b>4 четверть</b>	<b>16 ч.</b>		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
53	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Перемещение игрока. Учебная игра.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча, броски с разных дистанций. Учебная игра.	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (14 ч.)</b>				
55	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в высоту.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в высоту. Эстафеты.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в высоты. Прыжки через скакалку.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1ч		
59	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м.	1ч		

60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие выносливости.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м.	1ч		
67	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 2000 м.	1ч		
68	. Промежуточная аттестация	1ч		
<b>Итого часов :</b>	<b>68</b>			



## 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.

**Тематическое планирование по физической культуре 6 класс. 2 часа**

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
			план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>18 ч.</b>		
	<i><b>Легкая атлетика (14 ч.)</b></i>			
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Эстафеты. Подвижные игры.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Метание мяча.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие выносливости.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. с	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафет. Подвижные игры.	1ч		
	<i><b>Спортивные игры (4 ч.)</b></i>			
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стойка игрока, перемещение, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Баскетбол. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча различными способами. Штрафные броски.	1ч		

	<b>2 четверть</b>	<b>14 ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i></b>				
19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременно двухшажный ход. Подъёмы в гору.	1ч		
20	Одновременно двухшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
21	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
22	Одновременно двухшажный ход. Спуски с горы.	1ч		
23	Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
24	Повороты на месте. Подъёмы в гору.	1ч		
25	Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
26	Одновременно двухшажный ход. Подъёмы в гору.	1ч		
27	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
28	Одновременно двухшажный ход. Спуски с горы.	1ч		
29	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
30	Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
<b><i>Спортивные игры (2 ч.)</i></b>				
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча с различных дистанций. Учебная игра.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
	<b>3 четверть</b>	<b>20ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i></b>				
33	Одновременный двухшажный ход. Спуски с горы.	1ч		
34	Подъёмы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i></b>				
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. ОФП. Развитие силовых качеств.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1ч		

39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика.	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне.	1ч		
42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнение на перекладине.	1ч		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусках.	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнение на брусках.	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. ОФП.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. ОФП.	1ч		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
51	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча. Учебная игра.	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций.	1ч		
	<b>4 четверть</b>	<b>16 ч.</b>		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
53	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций.	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (14 ч.)</b>				
55	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
59	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Бег с низкого старта.	1ч		
60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		

61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Развитие выносливости. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
67	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
68	Промежуточная аттестация	1ч		
<b>Итого часов :</b>	<b>68</b>			

**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.



**Тематическое планирование по физической культуре 7 класс. 2 часа**

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
			план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>18 ч.</b>		
	<i><b>Легкая атлетика (14 ч.)</b></i>			
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Метание мяча.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие выносливости.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие выносливости.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры элементами лёгкой атлетики.	1ч		
	<i><b>Спортивные игры (4 ч.)</b></i>			
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стойка игрока, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в разных стойках.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча различными способами. Броски	1ч		

	мяча с различных дистанций.			
	<b>2 четверть</b>	<b>14 ч.</b>		
<b>Лыжная подготовка (12 ч.)</b>				
19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте и в движении.	1ч		
20	Попеременный двухшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
21	Попеременный двухшажный ход.	1ч		
22	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
23	Попеременный двухшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
24	Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
25	Подъём в гору различными способами. Спуски с горы.	1ч		
26	Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
27	Попеременный двухшажный ход.	1ч		
28	Подъём в гору различными способами. Спуски с горы.	1ч		
29	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
30	Повороты на месте и в движении.	1ч		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1ч		
	<b>3 четверть</b>	<b>20ч.</b>		
<b>Лыжная подготовка (2 ч.)</b>				
33	Переход с попеременного на одновременный ход.	1ч		
34	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</b>				
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. ОФП. Развитие силовых качеств.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях.	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		

38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на бревне.	1ч		
39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнение на брусках.	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. ОФП.	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнение на перекладине.	1ч		
42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусках.	1ч		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусках.	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнение на перекладине.	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусках. Акробатика.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на бревне.	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на брусках.	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Акробатика.	1ч		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
51	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Эстафеты.	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
	<b>4 четверть</b>	<b>16 ч.</b>		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
53	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (14 ч.)</b>				
55	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие выносливости.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Бег с ускорением 30 м.	1ч		
59	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		

60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Метание мяча.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1ч		
67	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Метание мяча.	1ч		
68	Промежуточная аттестация	1ч		
<b>Итого часов :</b>	<b>68</b>			

## 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.

**Тематическое планирование по физической культуре 8 класс. 2 часа**

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
			план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>18 ч.</b>		
	<i><b>Легкая атлетика (14 ч.)</b></i>			
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие выносливости.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Подвижные игры.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Развитие силовых качеств.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Эстафеты.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Подвижные игры элементами лёгкой атлетики. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
	<i><b>Спортивные игры (4 ч.)</b></i>			
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стойка игрока, перемещение, остановка, повороты. Учебная игра.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1ч		

	<b>2 четверть</b>	<b>14 ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i></b>				
19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
20	Подъём в гору различными способами. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
21	Одновременно одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1ч		
22	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
23	Одновременно одношажный ход. Подъём в гору различными способами.	1ч		
24	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
25	Подъём в гору различными способами. Спуски с горы.	1ч		
26	Одновременно одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1ч		
27	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
28	Подъём в гору различными способами. Спуски с горы.	1ч		
29	Одновременно одношажный ход. Подъём в гору различным способом.	1ч		
30	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
<b><i>Спортивные игры (2 ч.)</i></b>				
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты.	1ч		
	<b>3 четверть</b>	<b>20ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i></b>				
33	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
34	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1ч		
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i></b>				
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств.	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1ч		



39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнение на бревне.	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусках.	1ч		
42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на бревне.	1ч		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусках.	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнение на перекладине.	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусках. Акробатика.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на бревне.	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Акробатика.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на брусках.	1ч		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
51	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1ч		
	<b>4 четверть</b>	<b>16 ч.</b>		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
53	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча. Штрафные броски.	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (14 ч.)</b>				
55	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие выносливости.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафеты. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
59	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		

61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Эстафеты.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Подвижные игры.	1ч		
67	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Метание мяча.	1ч		
68	Промежуточная аттестация	1ч		
<b>Итого часов :</b>	<b>68</b>			

## 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.

**Тематическое планирование по физической культуре 9 класс. 2 часа**

П/н урока	Тема урока	Количество о часов	Дата	
			план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>18 ч.</b>		
	<b><i>Легкая атлетика (14 ч.)</i></b>			
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60м. Развитие выносливости.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 100м.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие выносливости.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Подвижные игры элементами лёгкой атлетики. Развитие выносливости.	1ч		
	<b><i>Спортивные игры (4 ч.)</i></b>			
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стойка игрока, перемещение, остановка, повороты. Учебная игра.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча разными способами. Эстафеты.	1ч		

	<b>2 четверть</b>	<b>14 ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i></b>				
19	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный 4-х шажный ход. Переход с поперечного на одновременный ход.	1ч		
20	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1ч		
21	Повороты на месте и в движении. Переход с поперечного на одновременный ход.	1ч		
22	Попеременный 4-х шажный ход. Подъёмы в гору.	1ч		
23	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1ч		
24	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с поперечного на одновременный ход.	1ч		
25	Подъём в гору. Повороты на месте и в движении.	1ч		
26	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1ч		
27	Переход с поперечного на одновременный ход. Повороты на месте и в движении.	1ч		
28	Переход с поперечного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1ч		
29	Подъём в гору. Спуски с горы.	1ч		
30	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1ч		
<b><i>Спортивные игры (2 ч.)</i></b>				
31	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1ч		
32	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Ученая игра.	1ч		
	<b>3 четверть</b>	<b>20ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i></b>				
33	Переход с поперечного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1ч		
34	Повороты на месте и в движении. Переход с поперечного на одновременный ход.	1ч		
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i></b>				
35	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях.	1ч		
36	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика.	1ч		
37	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1ч		
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях.	1ч		

39	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. ОФП.	1ч		
40	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. ОФП.	1ч		
41	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях.	1ч		
42	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне.	1ч		
43	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		
44	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. ОФП.	1ч		
45	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнение на перекладине.	1ч		
46	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. Эстафеты.	1ч		
47	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на бревне.	1ч		
48	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Акробатика.	1ч		
49	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине	1ч		
50	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях.	1ч		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
51	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1ч		
	<b>4 четверть</b>	<b>14 ч.</b>		
<b>Спортивные игры (2 ч.)</b>				
53	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча в движении. Броски с различных дистанций.	1ч		
<b>Лёгкая атлетика (12 ч.)</b>				
55	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча.	1ч		
59	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1ч		

60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с низкого старта. Эстафеты.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
66	Промежуточная аттестация	1ч		
<b>Итого часов :</b>	<b>66</b>			



## 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.