МБОУ «Сабнавинская средняя общеобразовательная школа имени Умаханова М-С.И.»

Утверждаю: Согласовано

Директор школы Зам. директора по УВР Османов В.М Кирхляров Я. З..

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

Количество часов в год 102

Учебный год: 2020-2021

Класс 5

Учитель: Султанов А.П.

**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 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 **5 класса,** составленона 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 учрежденийРоссийской

Федерации,реализующих программы общего образования» о введениив

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

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

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

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/  № | Тема беседы |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Значение напряжения и расслабления мышц  Личная гигиена  Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток  Основные причины травматизма  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение здорового образа жизни для человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятие об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассаж  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятия лыжами для здоровья человека |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **5** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Гимнастика | 16 |  | |  | 16 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | 24 | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | | | | | Домашнее задание |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** | По | | | По | |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | 18 | плану | | | факту | |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики.  Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.  Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения.  Низкий старт и старт разг. | 1 |  | | |  | |  |
| 2 | 2 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям  Спец. беговые и прыжковые упражнения  Низкий старт и старт разг. | 1 |  | | | |  |  |
| 3 | 3 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | 1 |  | | | |  |  |
| 4 | 4 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта | 1 |  | | | |  |  |
| 5 | 5 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | 1 |  | | | |  |  |
| 6 | 6 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | 1 |  | | | |  |  |
| 7 | 7 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | 1 |  | | | |  |  |
| 8 | 8 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |  | | | |  |  |
| 9 | 9 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |  | |  | | |  |
| 10 | 10 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |  | |  | | |  |
| 11 | 11 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | 1 |  | |  | | |  |
| 12 | 12 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | 1 |  | |  | | |  |
| 13 | 13 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | 1 |  | |  | | |  |
| 14 | 14 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | 1 |  | |  | | |  |
| 15 | 15 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |  | |  | | |  |
| 16 | 16 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |  | |  | | |  |
| 17 | 17 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | 1 |  |  | | | |  |
| 18 | 18 | Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | 1 |  |  | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | 6 |  |  |  |
| 19 | 19 | Т.Б. на уроках по спортивным играм.  Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 1 |  |  |  |
| 20 | 20 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 1 |  |  |  |
| 21 | 21 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 22 | 22 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 23 | 23 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 24 | 24 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IIЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  | | |  | |  |
|  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **24** |  | | |  | |  |
| 25 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. | 1 |  | |  | | |  |
| 26 | 2 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | 1 |  | |  | | |  |
| 27 | 3 | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  | |  | | |  |
| 28 | 4 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. | 1 |  | |  | | |  |
| 29 | 5 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | 1 |  | |  | | |  |
| 30 | 6 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор. -силовых качеств. | 1 |  |  | | | |  |
| 31 | 7 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. | 1 |  |  | | | |  |
| 32 | 8 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  |  | | | |  |
| 33 | 9 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  |  | | | |  |
| 34 | 10 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  | | | |  |
| 35 | 11 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 |  | | | |  |  |
| 36 | 12 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  | | | |  |  |
| 37 | 13 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 |  | | | |  |  |
| 38 | 14 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1 |  | | | |  |  |
| 39 | 15 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1 |  | | | |  |  |
| 40 | 16 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  | | | |  |  |
| 41 | 17 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 |  | | | |  |  |
| 42 | 18 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 |  | | | |  |  |
| 43 | 19 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. | 1 |  | | | |  |  |
| 44 | 20 | Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. | 1 |  | | | |  |  |
| 45 | 21 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  | | | |  |  |
| 46 | 22 | Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. | 1 |  | | | |  |  |
| 47 | 23 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. | 1 |  | | | |  |  |
| 48 | 24 | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  | | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IIIЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  | |  | |  |
|  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | 16 |  | |  | |  |
| 49 | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | 1 |  | |  | |  |
| 50 | 2 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | 1 |  | |  | |  |
| 51 | 3 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. | 1 |  | |  | |  |
| 52 | 4 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | 1 |  | |  | |  |
| 53 | 5 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | 1 |  | |  | |  |
| 54 | 6 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. | 1 |  | |  | |  |
| 55 | 7 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  | |  | |  |
| 56 | 8 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  | |  | |  |
| 57 | 9 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 |  | |  | |  |
| 58 | 10 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 |  | |  | |  |
| 59 | 11 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  | |  | |  |
| 60 | 12 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 |  |  | | |  |
| 61 | 13 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | | |  |
| 62 | 14 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  | | |  |
| 63 | 15 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |  |  | | |  |
| 64 | 16 | Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 |  |  | | |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | 14 |  |  | | |  |
| 65 | 17 | ТБ на уроках по баскетболу.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | 1 |  |  | | |  |
| 66 | 18 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 |  |  | | |  |
| 67 | 19 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  | | |  |
| 68 | 20 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  | | |  |
| 69 | 21 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  | | |  |
| 70 | 22 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | | |  |
| 71 | 23 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 |  |  | | |  |
| 72 | 24 | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. | 1 |  | | |  |  |
| 73 | 25 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  | | |  |  |
| 74 | 26 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  | | |  |  |
| 75 | 27 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  | | |  |  |
| 76 | 28 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | 1 |  | | |  |  |
| 77 | 29 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  | | |  |  |
| 78 | 30 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  | |  | |  | |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | 10 |  | |  | |  | |
| 79 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра. | 1 |  | |  | |  | |
| 80 | 2 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 1 |  | |  | |  | |
| 81 | 3 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра. | 1 |  | |  | |  | |
| 82 | 4 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | 1 |  |  | |  | |  | |
| 83 | 5 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |  |  | | |  | |
| 84 | 6 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетболу. | 1 |  |  | | |  | |
| 85 | 7 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. | 1 |  |  | | |  | |
| 86 | 8 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетболу. | 1 |  |  | | |  | |
| 87 | 9 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. | 1 |  |  | | |  | |
| 88 | 10 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетболу. | 1 |  |  | | |  | |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  | | |  | |
| 89 | 11 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | 1 |  |  | | |  | |
| 90 | 12 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | 1 |  |  | | |  | |
| 91 | 13 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | 1 |  |  | | |  | |
| 92 | 14 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | 1 |  |  | | |  | |
| 93 | 15 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | 1 |  |  | | |  | |
| 94 | 16 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | 1 |  |  | | |  | |
| 95 | 17 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. | 1 |  |  | | |  | |
| 96 | 18 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. | 1 |  |  | | |  | |
| 97 | 19 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | 1 |  |  | | |  | |
| 98 | 20 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | | |  | |
| 99 | 21 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 |  |  | | |  | |
| 100 | 22 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  | | |  | |
| 101 | 23 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | 1 |  |  | | |  | |
| 102 | 24 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | 1 |  |  | | |  | |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

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

**По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**По уровню физической подготовленности.**

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

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

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

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

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