

# **ФИЗКУЛЬТУРА**

**2016-2017**

**Учебный год**

# Учитель Физической культуры



**СОКОЛОВА**  
**Марина Михайловна**

**Урок проходит три раза в неделю.  
Согласно Приказа №889 от 30 августа 2010  
года «О внесении изменений в  
федеральный базисный план и  
примерные учебные планы для  
образовательных учреждений РФ,  
реализующих программы общего  
образования РФ от 9 марта 2004 года  
№1312 « Об утверждении федерального  
базисного учебных планов для ОУ РФ,  
реализующих программы общего  
образования». Два урока проходят в  
физкультурном**

# УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ проходят:

- На улице
- В физкультурном зале
- В бассейне

# На улице





# В бассейне



# В физкультурном зале



# **Согласно программе дети изучают:**

- Первая четверть – Легкая атлетика. Плавание.**
- Вторая четверть – Гимнастика. Плавание.**
- Третья четверть – Лыжная подготовка. Плавание.**
- Четвертая четверть – Спортивные игры. Плавание.**

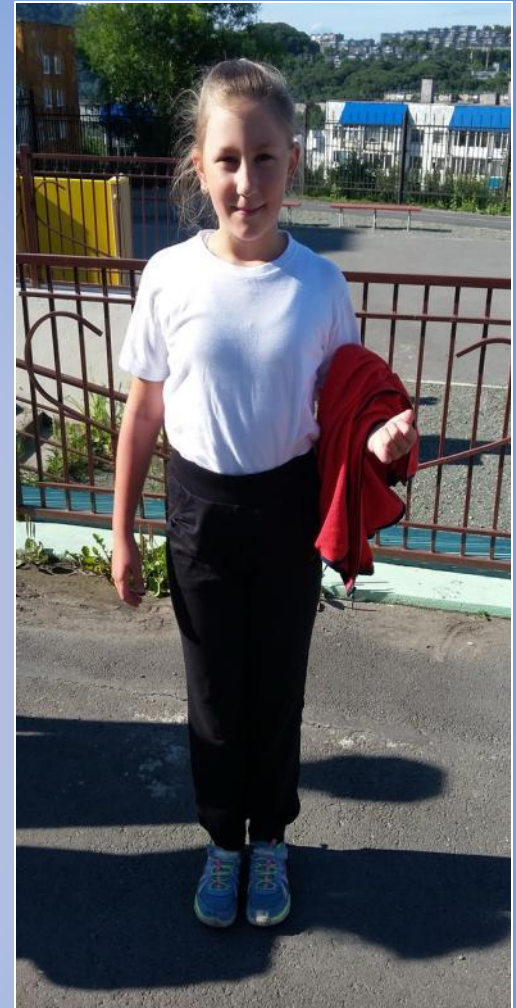


# Физкультурная форма

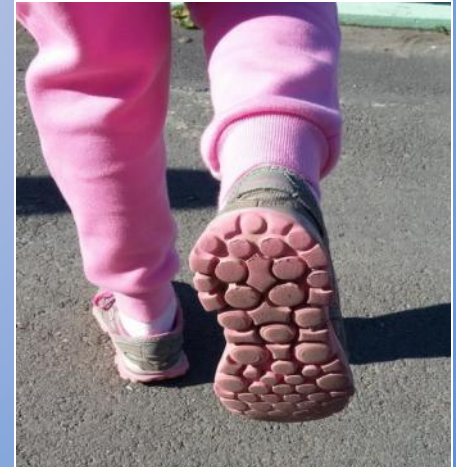
- Для зала
- Для улицы
- Для лыжной подготовки
- Для бассейна

# Для улицы

- Для уроков на улице – спортивный костюм, любой. Под мастеркой обязательно футболка, кроссовки или кеды, любые.







# Для уроков в физкультурном зале

- Для зала – футболка, белого цвета, спортивные брюки, или шорты или лосины черного или синего цвета. Обувь – кроссовки или кеды с нечертящей пол подошвой





# Для уроков в бассейне

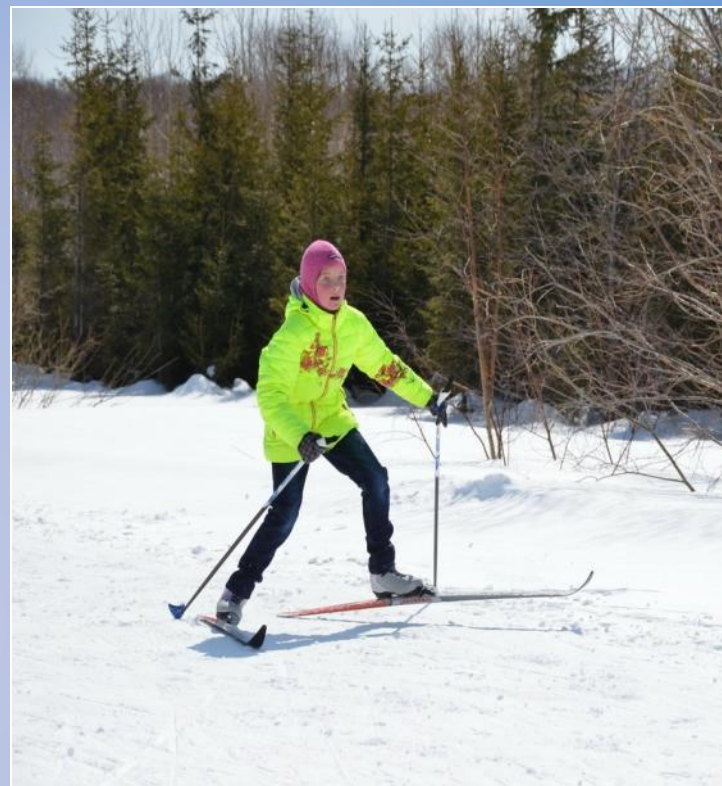
- Для бассейна – купальник для девочек, плавки для мальчиков, халат с капюшоном, сланцы, шапочка. Очки не обязательно. После урока принадлежности забирать домой для стирки.



# Для уроков лыжной подготовкой

- Для уроков лыжной подготовки – легкий спортивный костюм, комбинезон, горло должно быть закрыто (гольф, свитер, вязанная манишка) перчатки, две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные), лыжные ботинки. Лыжи, палки, ботинки должны быть подписаны.







# Учебники



# **Критерии выставления оценок**

- При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.**

# **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

- Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении**

# Ошибки

- **Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:**
  - - **старт не из требуемого положения;**
  - - **отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;**
  - - **бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;**
  - - **несинхронность выполнения упражнения.**
- **Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.**



# Характеристика цифровой оценки (отметки)

- Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
- Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
- Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
- Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.