


Ростовская область Азовский район село Новотроицкое
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новотроицкая основная общеобразовательная школа
Азовского района



«Утверждена»

Директор МБОУ Новотроицкая ООШ

 Е.А. Мершина/
Приказ от 27.08.2020 г. № 93

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружку
«Здоровячок»

Уровень общего образования (класс)

Основное общее образование 5-6 класс

Количество часов 68 часов

Учитель Грошев Руслан Владимирович

Программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре. / Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 / сост.В.И.Лях– М.: Просвещение, 2017;

2020-2021 учебный год

1. Пояснительная записка.

Программа разработана и составлена на основе примерных программ по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.- 61с.- (Стандарты второго поколения) в соответствии с требованиями ФГОС.

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 за № 1897 о введении ФГОС ООО;
- Федерального закона «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012 г №273-ФЗ;
- Федеральным базисным учебным планом общего образования от 9.03.2004 №1312 с дополнениями и пояснениями;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Приказ МОиН РФ от 9.04.2015 г за № 387)
- Устава школы от 20.04.2015 за № 157;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Положения о рабочей программе педагога, утверждённым приказом № 74.4 от 18.05.2016 г по МБОУ «Усть-Кяхтинской СОШ» и учебным планом МБОУ «Усть-Кяхтинская СОШ».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 8 июня 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации России от 31 марта 2014 г. № 253)

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

3. Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 2 года (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю. В Федеральном базисном учебном плане на изучение внеурочной деятельности в 5-6 классах отводится 34 учебных часа из расчёта 1 учебного часа в неделю. Программой В.И. Лях предусмотрено - 34 часа 1 час в неделю.

Учебным планом школы предусмотрено на изучение внеурочной деятельности в 5-6 классах 1 час в неделю за счёт федерального компонента - **34 часа** (34 учебных недель).

Фактически в соответствии с годовым календарным учебным графиком МБОУ Новотроицкая ООШ Азовского района на 2020-2021 учебный год: **5-6 классе –34 учебных часов.**

4.Содержание учебного предмета.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувьрки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

5. Тематическое планирование.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	10	2	8
2	Волейбол	13	2	11
3	Баскетбол	11	2	9
	ИТОГО	34	6	28

6.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Название раздела, тема урока.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
1	03.09		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1	текущий	
2	10.09		История возникновения игры пионербол. Правила игры	1	текущий	
3	17.09		Организация и проведение соревнований по пионерболу	1	текущий	
4	24.09		Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	текущий	
5	01.10		Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1	текущий	
6	08.10		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1	текущий	
7	15.10		Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	1	текущий	
8	22.10		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1	текущий	
9	29.10		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	1	текущий	
10	12.11		Учебная игра в пионербол	1	текущий	
11	19.11		Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1	текущий	
12	26.11		Правила игры. Организация и проведение соревнований по	1	текущий	

			волейболу			
13	03.12		Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	текущий	
14	10.12		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1	текущий	
15	17.12		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1	текущий	
16	24.12		Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1	текущий	
17	14.01		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	1	текущий	
18	21.01		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1	текущий	
19	28.01		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1	текущий	
20	04.02		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1	текущий	
21	11.02		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1	текущий	
22	18.02		Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	1	текущий	
23	25.02		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1	текущий	
24	04.03		Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола.	1	текущий	

			История возникновения игры			
25	11.03		Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	текущий	
26	18.03		Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	текущий	
27	01.04		Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	текущий	
28	08.04		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	текущий	
29	15.04		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	текущий	
30	22.04		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	текущий	
31	29.04		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	текущий	
32	06.05		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	текущий	
33	13.05		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	текущий	
34	20.05		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	текущий	

6.Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Дата проведения		Название раздела, тема урока.	Кол-во часов	Вид контроля	Домашнее задание
	план	факт				
1	07.09		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1	текущий	
2	14.09		История возникновения игры пионербол. Правила игры	1	текущий	
3	21.09		Организация и проведение соревнований по пионерболу	1	текущий	
4	28.09		Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	текущий	
5	05.10		Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1	текущий	
6	12.10		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1	текущий	
7	19.10		Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	1	текущий	
8	26.10		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1	текущий	
9	09.11		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	1	текущий	
10	16.11		Учебная игра в пионербол	1	текущий	
11	23.11		Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1	текущий	
12	30.11		Правила игры. Организация и проведение соревнований по	1	текущий	

			волейболу			
13	07.12		Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	текущий	
14	14.12		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1	текущий	
15	21.12		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1	текущий	
16	28.12		Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1	текущий	
17	11.01		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	1	текущий	
18	18.01		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1	текущий	
19	25.01		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1	текущий	
20	01.02		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1	текущий	
21	08.02		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1	текущий	
22	15.02		Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	1	текущий	
23	22.02		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1	текущий	
24	01.03		Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола.	1	текущий	

			История возникновения игры			
25	08.03		Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	текущий	
26	15.03		Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	текущий	
27	29.03		Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	текущий	
28	05.04		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	текущий	
29	12.04		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	текущий	
30	19.04		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	текущий	
31	26.04		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	текущий	
32	03.05		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	текущий	
33	10.05		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	текущий	
34	17.05		Игра в мини- баскетбол.	1	текущий	

7. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры

здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

8. Требования к уровню подготовки обучающихся .

Обучающиеся должны знать:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурой) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование:

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

9. Виды и формы контроля. Критерии оценивания.

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения.

Формы обучения:

- фронтальная (общеклассная)
- групповая (в том числе и работа в парах)
- индивидуальная

Формы организации учебных занятий.

В системе уроков выделяются следующие виды:

Урок-лекция. Предполагаются совместные усилия учителя и учеников для решения общей проблемной познавательной задачи. На таком уроке используется демонстрационный материал на компьютере, разработанный учителем или учениками, мультимедийные продукты.

Комбинированный урок предполагает выполнение работ и заданий разного вида.

Урок-тест. Тестирование проводится с целью диагностики пробелов знаний, контроля уровня обученности обучающихся, тренировки технике тестирования. Тесты предлагаются как в печатном, так и в электронном варианте. Причем в компьютерном варианте всегда с ограничением времени.

Урок-зачет. Устный и письменный опрос обучающихся по заранее составленным вопросам, а также выполнение контрольных нормативов.

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями, презентациями.
3. Практические методы: физические упражнения.

Средства обучения:

для учащихся: учебники, технические средства обучения (компьютер) для использования на уроках ИКТ, мультимедийные дидактические средства;

для учителя: книги, методические рекомендации, поурочное планирование, компьютер (Интернет).

Предусматривается применение следующих технологий обучения:

- традиционная классно-урочная
- игровые технологии
- здоровьесберегающие технологии
- ИКТ

Характеристика цифровой отметки (оценки):

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

10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

I. Литература для учителя

Физическая культура.

5—7 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под ред.М. Я. Виленского, М.: Просвещение, 2016,-239с.: ISBN 978-5-09-028319.

II. Материально-техническое обеспечение:

1. мячи футбольные
2. мячи волейбольные
3. мячи баскетбольные
4. скакалки
5. гимнастические маты
6. столы для настольного тенниса
7. щиты баскетбольные
8. стойки волейбольные
9. ворота футбольные
10. сетка для волейбола
11. гранаты весом 500г
12. набор для игры в шашки
13. набор для игры в шахматы
14. ракетки для игры в настольный теннис

III. Интернет-ресурсы

1. zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html
2. Коллекция ЦОР, презентации, тесты, флэш-ролики.
3. www.edu - "Российское образование" Федеральный портал.
4. www.school.edu - "Российский общеобразовательный портал".
5. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. www.festival.1september.ru- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
7. <http://center.fio.ru/som> - Сетевое объединение методистов (огромный набор методических материалов по предметам)
8. <http://teacher.fio.ru> - каталог всевозможных учебных и методических материалов по всем аспектам преподавания в школе
9. <http://school.holm.ru> - Школьный мир (каталог образовательных ресурсов)

