

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»**

Рассмотрено

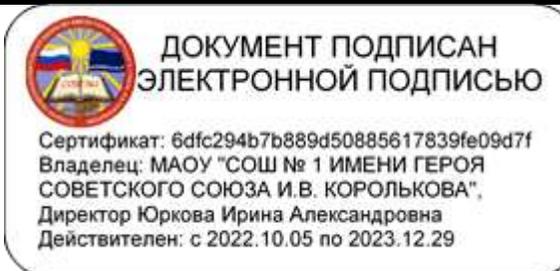
на заседании ШМО
Протокол № 4
от «20» мая 2022 г.

Согласовано

на заседании МС
Протокол № 4
от «30» августа 2022 г.

Утверждено

Приказом директора
МАОУ «СОШ №1»
от «31» августа 2022 г. №492-О



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Современная физкультура»**

Класс: 7-11

Учебный год: 2022-2023

Составитель рабочей программы: Марченко В.А.,
учитель физической культуры, первая категория

Салехард, 2022

1. Пояснительная записка.

- Рабочая программа курса внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности «Современная физкультура» разработана в соответствии со следующими нормативными и учебно- методическими источниками:
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол 8 апреля 2015 г. № 1/15)
 - ФГОС ООО (утверждены приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изм. (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);
 - Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
 - Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106);
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
 - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённым постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
 - п. 10 Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
 - Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
 - Приказ директора МАОУ СОШ№1 №437 от 19 мая 2017 года «Об утверждении Положения о рабочей программе внеурочной деятельности и порядке ее реализации в образовательной деятельности»;
 - Федеральный проект «Спорт – норма жизни» на период 01.01.2019 - 31.12.2024;
 - Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и массового спорта», постановлением правительства РФ от 20.03.2020 № 314;

- Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/В. Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2011 с учётом авторской программы «Культура общения» региональной компетенции под редакцией И.А. Стернина.- Воронеж, ВОИПКРО, 2009г., использованной в части содержания дидактических единиц.

Настоящая программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления учебного плана внеурочной деятельности с целью формирования у обучающихся положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни. Цели конкретизированы следующими задачами:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки;
- обучение с помощью современных гаджетов приемам и способам сохранения, укрепления и контроль собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- приобретения опыта участия в различных соревнованиях, беседах, конференциях, спортивных мероприятиях по физкультурно-оздоровительному и спортивному направлениям;
- совершенствование функциональных возможностей организма за счет включения в образовательный процесс современных, интересующих обучающихся направлений;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, а также самореализация профессионально-ориентированного потенциала по физкультурно-оздоровительному и спортивному направлениям.

Программа внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов и потребностей детей тех направлений, реализация которых в школе не осуществляется. Для занимающихся по программе предусматриваются практические знания, выполнения контрольных нормативов, участие в соревнованиях, осуществление проектной деятельности, проведение тематических мероприятий, а также судейская и инструкторская практика.

Почасовая разбивка на изучение разделов и тем внутри разделов составлялась в соответствии с логикой авторской программы и с учётом подготовки контингента обучающихся с выявленными потребностями.

Условия реализации программы: возраст обучающихся с 13-17 лет, свободный набор на основании законных представителей, а также предоставления медицинского допуска для физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий в рамках реализации курса.

Описание программы:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Современная физкультура» является тематической, ориентированной на достижение планируемых личностных результатов обучающихся, проявляющих заинтересованность в отыскании истинных мотивов к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни, посредством применения полученных знаний в ходе применения современных гаджетов и технологий обучения на занятиях.

Основу программы составляют содержание, формы и методы учебно-воспитательной деятельности: формы реализации программы – групповые, индивидуальные, комбинированные: утренние зарядки, физкультминутки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники и новые спортивные традиции школы, спортивные праздники, разработка индивидуальных тренировок, проектная деятельность, конкурсы, конференции, мини-лекции, участие в спортивных соревнованиях, а также публикация работ спортивно-оздоровительного и физкультурно-оздоровительного направления, разработка информационных буклетов о полезном и эффективном применении спортивных гаджетов, мобильных телефонов для поддержания здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и т.д.

Целью реализации программы является обеспечить формирование представлений основных составляющих здоровья человека, способствовать повышению мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; обеспечить физическое, психическое и творческое развитие; научить использовать в повседневной жизни способы самоконтроля с применением современных гаджетов; способствовать формированию конструктивного общения.

Результаты освоения программы

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь между занимающимися, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из освоенных направлений разделов курса, использовать их для организации индивидуальной, командой и групповой деятельности в повседневной жизни.

Предметные результаты:

- представлять виды спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку занимающимся при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с обучающимися школы и занимающимися курса элементы соревнований, тематических конференций, личных первенств и проводить их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить спортивные праздники, игры и тематические беседы с разной целевой направленностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Срок освоения программы: 1 год (7-11 класс), периодичность занятий обуславливается формой и может включать как два занятия в неделю в течение учебного времени, так и тематические блоки в период каникул; периодичность проведения занятия указывается в календарно-тематическом планировании, являющемся приложением к настоящей программе.

Используемая инфраструктура и перечень УМК,ЭОР (ФГОС п.16.2.2. п.п7):

1. Учебник «Физическая культура 10-11 классы. Доктор педагогических наук В.И. Лях, , кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, М.В.Маслов. Москва «Просвещение» 2014г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей / авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : Просвещение, 2013.
4. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания, 2001.
6. <http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.
7. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.
8. <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

Технические средства: ноутбук, мультимедийный проектор, портативная колонка, смартфон, фитнес-браслет, умные весы, тонометр автоматический.

Учебно-практическое оборудование: спортивные эспандеры, ростомер-рулетка, счетчик отжиманий, свисток, секундомер, скакалки, гимнастические коврики, степп-платформы, конусы, теннисные мячи, перекладина гимнастическая, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, разно весовые гантели, мячи набивные, гимнастические палки, тренажеры на различные группы мышц (минимальное оснащение тренажерного зала).

2. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

	1 Год обучения	Способы оценки (зачёты, отзывы и т.п.) достижения учащимися планируемых результатов и формы представления результатов (образовательные события, выставки, турниры, конференции, портфолио, соревнование и др).
Планируемые метапредметные результаты освоения программы		
1. Регулятивные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в спортивной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей физкультурно-оздоровительной деятельности. - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных, познавательных и физкультурно-оздоровительных задач. - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; 	<ul style="list-style-type: none"> - отзыв учителя о проявлении самостоятельности при организации мест занятий; - устный опрос, наблюдение за соблюдением ТБ во время проведения занятий по разделам программы, соревнований, тренировочных занятий и т.д.; - педагогическое наблюдение, учет результатов участия в спортивных мероприятиях, акциях, соревнованиях, конкурсах, турнирах, тренировочных занятиях и пр.

	<ul style="list-style-type: none"> - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия по выбранному направлению, изученных по программе; - устные ответы, работа с литературой;
<p>2.Познавательные универсальные учебные действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - характеризовать способы безопасного поведения на занятиях по физической культуре и организовывать места занятий физическими упражнениями; - осуществлять двигательные действия изученных направлений (фитнес, степп-аэробика, табата, владеть навыками спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, теннис) 	<ul style="list-style-type: none"> - тематические зачеты по подбору и составлению индивидуальной тренировки по выбранному направлению; - публичные мероприятия, беседы, мини-лекции; - спортивные мероприятия, турниры, соревнования, флэш-мобы и пр.; - контроль техники выполнения двигательных действий, судейская и инструкторская практика; - учебно-тренировочное занятие, зачет. Устные ответы. Самостоятельное создание информационного буклета и его представление по тематике изученных разделов программы.

<p>3. Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<p>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</p> <p>корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;</p> <p>-</p>	<p>- групповой конкурс «Моя тренировка»;</p> <p>- взаимопроверка, тестирование на освоение теоретических знаний «марафон знаний»;</p> <p>- тестирование по общей физической подготовке;</p> <p>- различные тематические дискуссии.</p>
<p>Планируемые личностные результаты освоения программы</p>		
<p>➤ Самоопределение;</p> <p>➤ смыслообразование;</p> <p>➤ ценностная и морально-этическая ориентация.</p>	<p>- развития мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</p> <p>- положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью;</p> <p>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> <p>– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</p> <p>– установка на здоровый образ жизни;</p> <p>– основы здоровьесберегающего поведения;</p> <p>- умение использовать ценности физической культуры, полученные знания для удовлетворения индивидуальных потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;</p>	<p>- дневник наблюдений, карта самоанализа и самооценки;</p> <p>- портфолио участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятиях, а также исследовательских конкурсах и пр.</p> <p>- анализ вклада, обучающегося в подготовку различных спортивных мероприятий, организаций спортивных акций, тематических бесед и пр.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - способность ценить свои результаты, отыскать и скорректировать ошибки; - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и организма человека, а также правил ТБ; - освоение правил и значимости здорового образа жизни и стремление к самостоятельному физическому совершенствованию; - стремление к самореализации и проявлению физических способностей; - ориентация на выполнение морально-нравственных норм; - способность к решению эмоциональных затруднений и барьеров, проявлять активность и самообладание; - оценка своих действий и поступков. 	<ul style="list-style-type: none"> - включённое педагогическое наблюдение на учебных занятиях, спортивных мероприятиях и пр.; - самооценка по итогам участия в реализации программы - просмотр тематических фильмов;
--	--	---

3. Содержание и тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Основу программы составляют содержание, формы и методы учебно-воспитательной деятельности:
 формы реализации программы – групповые, индивидуальные, комбинированные:
 утренние зарядки, физкультминутки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники и новые спортивные традиции школы, спортивные праздники, разработка индивидуальных тренировок, проектная деятельность, конкурсы, конференции, мини-лекции, участие в спортивных соревнованиях, а также публикация работ спортивно-оздоровительного и физкультурно-оздоровительного направления, разработка информационных буклетов о полезном и эффективном применении спортивных гаджетов, мобильных телефонов для поддержания здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Современная физкультура» является тематической, ориентированной на достижение планируемых личностных результатов обучающихся, проявляющих заинтересованность в отыскании истинных мотивов к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни, посредством применения полученных знаний в ходе изучения базовых направлений физкультурно-спортивной деятельности и с применением современных гаджетов и технологий обучения на занятиях. В ходе учебного занятия в зависимости от его цели и места в образовательной деятельности ключевые темы реализуются параллельно с указанием их конкретного содержания в календарно-тематическом планировании.

Межпредметные связи курса: биология, ОБЖ, медицина, информатика, русский язык.

Содержание программы

Содержание курса внеурочной деятельности и тематическое планирование рабочей программы является основой для создания календарно-тематического планирования учебного предмета, курса на учебный год.

Раз- делы/темы	Кол-во час на раз- дел/тем у: Всего: В т.ч в 1 год обуче- ния	Первый год обучения /содер- жание в дидактических еди- ницах	Форма организации и виды деятельности обучаю- щихся	Способ отметки по итогам оценки результата (зачтено/не зачтено, отзыв учителя и т.п.)
<p style="text-align: center;">I. Знания о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни</p> <p><i>Всего: 12 часов</i> <i>В т.ч. на каждую тему раздела:</i></p>				

1. Современное представление о физической культуре и спорте.	2 часа	Физкультурно-оздоровительное и спортивно-оздоровительное движение в России. Значимые спортивные и спортивно-массовые мероприятия. Основные понятия: спорт и физкультура, в чем различие.	Фронтальная работа; совместная работа по подготовке материалов для организации мини-лекции на тему «Спорт-норма жизни»; Командная (групповая) работа по составлению брошюры с информацией о значимых спортивных мероприятиях в России.	Участие в мини-лекции на выбранную тему из раздела; разработка и составление информационных брошюр, памяток, плакатов на изученную тему раздела; написание и публикация статьи; организация круглого стола по теме раздела; составление и проведение экспресс-консультаций; самостоятельное измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Отзыв учителя в дневнике самооценки.
2. Физическая культура человека	2 часа	Социально психологические основы, эмоциональная составляющая физкультурной и спортивной деятельности.	Круглый стол; теоретические занятия по изучению психологических и эмоциональных основ человека при занятиях физической культурой и спортом.	
3. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	2 часа	Порядок самоорганизации. Определение функциональных возможностей организма с помощью современных гаджетов. Способы определения образа жизни. Виды физических особенностей человека. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	Теоретические занятия по изучению организации и порядку проведения самостоятельных занятий по физической культуре; тестирование по каждому пройденному материалу, участие и выступление занимающихся на школьных и прочих конкурсах.	
4. Здоровый образ жизни человека.	2 часа	Основные понятия, составляющие здорового образа жизни. Роль индивидуальных показателей здоровья, физического развития в определение образа	Теоретические и практические занятия по изучению ЗОЖ, составление индивидуального плана питания ис-	

		жизни. Питание, самостоятельное составление и контроль с помощью мобильных приложений.	ходя из образа жизни, двигательной активности. Подготовка материала для выступления на тему: «Формирование ЗОЖ с помощью современных гаджетов»;	
5. Оценка эффективности занятий физкультурно-спортивной деятельности.	2 часа	Самонаблюдение и контроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Оценка эффективности занятий, выявление и корректировка ошибок. Оценка техники выполнения двигательных действий.	групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия по оценке эффективности физических занятий; Подготовка и проведение тренинга «Я и моё здоровье»	
6. Общераспространенные травмы.	2 часа	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Виды травм при занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.	Групповые теоретические занятия по изучению общераспространённых видов травм при занятиях физической культурой; медицинский контроль, тестирование по каждому пройденному материалу, участие и выступление занимающихся на школьных и прочих конкурсах.	
II. Способы физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование.				
Всего: 46 часов				
В т.ч. на каждую тему раздела:				

<p>1. Современные виды и направления.</p>	<p><i>21 час</i></p>	<p>Фитнес. ТБ и особенности организации занятий. Направления: аэробика, степ-аэробика. Выбор инвентаря и оснащения. Техника выполнения и базовые составляющие. Силовой тренинг. Виды нагрузок (аэробная, анаэробная). Понятия разновидностей многофункциональных, круговых тренировок (кросс-фит), интервальный тренинг – табата. Роль и влияния музыкального сопровождения на физкультурно-спортивных занятиях. Рекомендации и правила организации соревнований по спортивным направлениям. Учет индивидуальных требований, особенностей и возможностей организма при выборе современных спортивно-оздоровительных направлений. Способы организации самоконтроля и взаимоконтроля при выборе занятий. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	<p>групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование по каждому пройденному материалу, участие и выступление занимающихся на школьных и прочих конкурсах, соревнованиях. Подготовка и проведение индивидуальной тренировки для обучающегося группы; Подготовка и проведение мини-лекции на тему «музыка, как способ повышения мотивации к занятиям физической культурой» и др.</p>	<p>Составление индивидуальной тренировки по выбранному виду физкультурно-оздоровительному направлению; участие в мини-лекции на выбранную тему из раздела; разработка и составление информационных брошюр, памяток, плакатов на изученную тему раздела; написание и публикация статьи; организация круглого стола по теме раздела; составление и проведение экспресс-консультаций; Отзыв учителя в дневнике самооценки.</p>
---	----------------------	--	--	---

<p>2. Спортивные игры.</p>	<p>16 часов</p>	<p>История спортивных игр. Современное представление о спортивных играх. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол (стритбол), мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис. Правила спортивных игр. Особенности судейства спортивных игр. Судейская практика.</p>	<p>групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование по каждому пройденному материалу, участие и выступление занимающихся на школьных и прочих конкурсах, соревнованиях. Подготовка и проведение спортивного мероприятия среди учащихся. Подготовка материалов для публичной выставки на тему «Спортивный кумир»</p>	<p>Контрольные нормативы на освоение технико-тактических действий и приемов игры в баскетбол (стритбол), мини-футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис. Проведение и организация соревнований по выбранному виду спорта, судейство. Участие в публичной выставке. Отзыв учителя в дневнике самооценки.</p>
<p>3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	<p>9 часов</p>	<p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Особенности составления комплексов по ОФП исходя из возможностей здоровья и функционала организма.</p>	<p>групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование по каждому пройденному материалу, участие и выступление занимающихся на школьных и иных конкурсах, соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований среди занимающихся по ОФП; составление информационного буклета о способах развития</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов; составление комплекса упражнения для развития общей физической подготовки, исходя из особенностей и возможностей организма; написание статьи о выбранном физическом качестве человека. Участие в проведении и организации тематических мероприятий раздела. Отзыв учителя в дневнике самооценки.</p>

			физических качествах человека. Проведение систематических утренних зарядок с учащимися школы.	
III. Методическое обеспечение и способы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.				
<i>Всего: 12 часов</i>				
		Понятия информационная брошюра, памятки и т.п. и особенности их составления; План проведения спортивно-оздоровительного, физкультурно-оздоровительного мероприятия; Организация и проведения спортивного, тематического мероприятия (соревнования, матч, конкурс, беседа, мини-лекции, круглый стол и т.д.) Исследовательская и проектная деятельность; Разработка плана индивидуальной тренировки, составление и презентация экспресс-консультаций для различных групп.	Круглый стол; беседа; групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия Подготовка и защита исследовательского мини-проекта; составление и проведение экспресс-консультации для различных возрастных групп учащихся по поддержанию ЗОЖ с помощью современных девайсов.	Составление экспресс-консультации; защита мини-проекта. Отзыв учителя в дневнике самооценки
<i>Итого:</i>	70 ч.			

Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа

Департамент образования МО г. Салехард

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

Рассмотрено

на заседании ШМО
Протокол № от «30» мая 2022 г.

Согласовано

на заседании НМС
Протокол № 4
от «30» августа 2022 г.

Утверждено

Приказом директора
МАОУ «СОШ №1»
от «31» августа 2022 г. № 492-О

**Календарно-тематическое планирование
реализации курса внеурочной деятельности
*«Современная физкультура»***

Уровень образования: ООО, СОО
Год обучения: 2022-2023

Автор-составитель:
Марченко Валерия Александровна

г. Салехард, 2022

Паспорт календарно – тематического планирования:

№п/п	Дата		Раздел. Тема занятия в соответствии с содержанием	Формы организации занятия и виды деятельности обучающихся	Система оценки достижения планируемого результата
	Планируемая	Фактическая			
Знания о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни					
1.			Современное представление о физической культуре.	Лекция. Групповая работа по составлению плаката о значимых спортивных мероприятиях в России. Изучение основных понятий физическая культура и спорт, и их различий.	Участие в мини-лекции на выбранную тему из раздела; разработка и составление информационных брошюр, памяток, плакатов на изученную тему раздела; написание и публикация статьи; организация круглого стола по теме раздела; составление и проведение экспресс-консультаций; самостоятельное измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Отзыв учителя в дневнике самооценки.
2.			Современное представление о физической культуре.	Совместное изучение и подготовка материалов для организации лекции на тему «Спорт-норма жизни».	
3.			Физическая культура человека.	Круглый стол; теоретические занятия по изучению психологических и эмоциональных основ человека при занятиях физической культурой и спортом.	
4			Физическая культура человека.	Дискуссия на тему «Физическая культура – индикатор хорошего настроения».	
5.			Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.	Теоретические занятия по изучению организации и порядку проведения самостоятельных занятий по физиче-	

				ской культуре; тестирование по каждому пройденному материалу, участие и выступление занимающихся на школьных и прочих конкурсах (подготовка).	
6.			Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.	участие и выступление занимающихся на школьных и прочих конкурсах на тему «Сам себе инструктор».	
7.			Здоровый образ жизни человека.	Теоретические и практические занятия по изучению ЗОЖ, составление индивидуального плана питания исходя из образа жизни, двигательной активности.	
8.			Здоровый образ жизни человека.	Подготовка материала для выступления на тему: «Формирование ЗОЖ с помощью современных гаджетов»	
9.			Оценка эффективности занятий физкультурно-спортивной деятельности.	Групповое, учебно-тренировочное и теоретическое занятие по изучению оценки эффективности физических занятий, влияние на образ жизни.	
10.			Оценка эффективности занятий физкультурно-спортивной деятельности.	Подготовка и проведение тренинга «Я и моё здоровье», просмотр видеоматериалов по теме.	
11.			Общераспространенные травмы.	Теоретическое занятие, изучение разновидностей травм при занятиях физическими упражнениями; техника безопасности и медицинский контроль.	

12.			Общераспространенные трав-мы.	Тестирование на тему техника безопасности и медицинский контроль. Поиск материала и написание статьи для участия в конкурсе, публикации.	
Методическое обеспечение и способы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной детальности.					
13.			Информационная брошюра, памятка/буклет.	Беседа. Особенности и задачи составления информационных брошюр, памяток, буклетов. План действий при разработке.	Составление информационной брошюры/памятки. Участие в организации и проведении спортивного мероприятия. Опрос. Отзыв учителя в дневнике самооценки.
14.			Экспресс-консультация.	Теоретическое занятие. Макет составления экспресс-консультации.	
15.			Особенности организации спортивного мероприятия.	Просмотр видеоматериалов. Посещение спортивных мероприятий, выявление особенностей проведения спортивных мероприятий. Разработка плана проведения спортивного мероприятия «Бодрое утро» среди обучающихся школы.	
16			Особенности организации спортивного мероприятия.	Проведение спортивного мероприятия «Бодрое утро» среди обучающихся школы.	
Способы физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование.					
17.			Современные виды и направления. Фитнес. Степ-аэробика	Учебно-тренировочное занятие. История развития фитнеса. Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Разновидности аэробной и анаэробной нагрузки.	Составление индивидуальной тренировки по выбранному виду физкультурно-оздоровительному направлению;

				Медицинские противопоказания, самоконтроль. Построение занятия: разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	участие в мини-лекции на выбранную тему из раздела; разработка и составление информационных брошюр, памяток, плакатов на изученную тему раздела; написание и публикация статьи; организация круглого стола по теме раздела; составление и проведение экспресс-консультаций;
18.			Современные виды и направления. Фитнес. Степ-аэробика	Учебно-тренировочное занятие. Выбор инвентаря и оснащения. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Отзыв учителя в дневнике самооценки.
19.			Современные виды и направления. Фитнес. Степ-аэробика	Учебно-тренировочное занятие. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	
20.			Современные виды и направления. Фитнес. Степ-аэробика	Учебно-тренировочное занятие. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	
21.			Современные виды и направления. Фитнес. Степ-аэробика	Учебно-тренировочное занятие. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	

22.			Современные виды и направления. Фитнес. Степ-аэробика	Учебно-тренировочное занятие. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	
23.			Современные виды и направления. Фитнес. Степ-аэробика	Контрольное занятие. Составление и демонстрация комплекса упражнений из освоенных базовых шагов с обучающимися в рамках спортивного мероприятия «Фитнес-марафон».	
24.			Современные виды и направления. Кроссфит.	Учебно-тренировочное занятия. ТБ, медицинские противопоказания, учет индивидуальных требований. Способы организации самоконтроля и взаимоконтроля. Понятия и разновидности многофункциональных тренировок.	
25.			Современные виды и направления. Кроссфит.	Учебно-тренировочное занятие. Классификация мышц. Составляющие многофункциональной тренировки. Понятия кардио и силовая тренировка. Техника и разновидности базовых упражнений для составления тренировки.	
26.			Современные виды и направления. Кроссфит.	Учебно-тренировочное занятие. Базовые комплексы раздела Кроссфит.	

				Кроссфит комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы. Способы самоконтроля с помощью фитнес-браслета.	
27.			Современные виды и направления. Кроссфит.	Учебно-тренировочное занятие. Кроссфит комплекс. Комплекс «Karen» (Броски набивного мяча в цель); Способы самоконтроля с помощью фитнес-браслета и пульсометра.	
28.			Современные виды и направления. Кроссфит.	Учебно-тренировочное занятие. Комплекс «Chelsea» (5 Отжиманий, 10 приседай, 15 поднимание туловища). Соревновательный комплекс на базе основных упражнений. Работа на время. Мини-турнир.	
29.			Современные виды и направления. Кроссфит.	Учебно-тренировочное занятие. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Кроссфит комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы. Способы самоконтроля с помощью фитнес-браслета.	
30.			Современные виды и направления. Кроссфит.	Контрольное занятие. Составление комплекса силового-тренинга из разученных комплексов, исходя из индивидуальных особенностей и возможностей организмов. Сдача контрольных нормативов.	

31.			Современные виды и направления. Табата.	Учебно-тренировочное занятие. ТБ, противопоказания и специфика нагрузки. Содержание и особенности построения высокоинтенсивных тренировок. Базовый комплекс упражнений для интервального тренинга. Способы самоконтроля и взаимоконтроля на занятиях с помощью фитнес-браслета, пульсометра.	
32.			Современные виды и направления. Табата.	Учебно-тренировочное занятие. Составление комплекса интервального тренинга исходя из функциональных возможностей человека. Составление бланка информации - спортивного анамнеза с помощью умных весов.	
33.			Современные виды и направления. Табата.	Учебно-тренировочное занятие. Прыжковый комплекс табата. Стретчинг. Комплекс для интервального тренинга с собственным весом. Подбор инвентаря для составления комплекса с отягощением. Подготовка и осуществление съемки видео тренировки.	
34.			Современные виды и направления. Табата.	Учебно-тренировочное занятие. Подготовка и проведение индивидуальной тренировки для обучающегося группы. Контроль техники выполнения базовых упражнений и коррективки.	

35.			Современные виды и направления. Табата.	Учебно-тренировочное занятие. Общеукрепляющий комплекс табата. Стретчинг. Комплекс для интервального тренинга с собственным весом. Подбор инвентаря для составления комплекса с отягощением. Подготовка и осуществление съемки видео тренировки.	
36.			Современные виды и направления. Табата.	Учебно-тренировочное занятие. Силовой комплекс табата. Подготовка и проведение мини-лекции на тему: «Музыка, как способ повышения мотивации к занятиям физической культурой». Составление комплекса для интервального тренинга для выполнения в домашних условиях.	
37.			Современные виды и направления. Табата.	Контрольное занятие. Составление и проведение комплекса табата из разученных комплексов, исходя из индивидуальных особенностей и возможностей организмов. Сдача контрольных нормативов.	
38.			Спортивные игры. Баскетбол- стритбол.	Учебно тренировочное занятие. Основные требования ТБ, медицинские противопоказания к занятиям. История возникновения. Техника выполнения базовых двигательных действий в игре. Правила игры.	Контрольные нормативы на освоение технико-тактических действий и приемов игры в баскетбол (стритбол), мини-футбол, волейбол, настольный теннис.

39.			Спортивные игры. Баскетбол- стритбол.	Учебно тренировочное занятие. Жесты судей. Правила составления и заполнения протокола игры. Броски в кольцо, ведение мяча. Игра.	Проведение и организация соревнований по выбранному виду спорта, судейство. Участие в публичной выставке. Отзыв учителя в дневнике самооценки
40.			Спортивные игры. Баскетбол- стритбол.	Учебно тренировочное занятие. Жесты судей. Правила составления и заполнения протокола игры. ОРУ. Броски в кольцо, ведение мяча. Игра. Судейская практика.	
41.			Спортивные игры. Мини-футбол.	Учебно тренировочное занятие. Основные требования ТБ, медицинские противопоказания к занятиям. История возникновения. Техника выполнения базовых двигательных действий в игре. Правила игры.	
42.			Спортивные игры. Мини-футбол.	Учебно тренировочное занятие. Жесты судей. Правила составления и заполнения протокола игры. ОРУ. Удар по воротам, передачи, ведение.	
43.			Спортивные игры. Мини-футбол.	Учебно тренировочное занятие. Жесты судей. Правила составления и заполнения протокола игры. ОРУ. Удар по воротам, передачи, ведение. Судейская практика.	
44.			Спортивные игры. Волейбол.	Учебно тренировочное занятие. Основные требования ТБ, медицинские противопоказания к занятиям. Исто-	

				рия возникновения. Техника выполнения базовых двигательных действий в игре. Правила игры.	
45.			Спортивные игры. Волейбол.	Учебно тренировочное занятие. Жесты судей. Правила составления и заполнения протокола игры. ОРУ. Поддача, прием. Передача мяча. Игра.	
46.			Спортивные игры. Волейбол.	Учебно тренировочное занятие. Жесты судей. Правила составления и заполнения протокола игры. ОРУ. Поддача, прием. Передача мяча. Игра. Судейская практика.	
47.			Спортивные игры. Настольный теннис.	Учебно тренировочное занятие. Основные требования ТБ, медицинские противопоказания к занятиям. История возникновения. Техника выполнения базовых двигательных действий в игре. Правила игры.	
48.			Спортивные игры. Настольный теннис.	Учебно тренировочное занятие. Жесты судей. Правила составления и заполнения протокола игры. Базовые приемы подачи, обработки мяча. Игра. Судейская практика.	
49.			Спортивные игры. Настольный теннис.	Учебно-тренировочное занятие. Игра. Подготовка и проведение публичной выставки на тему « Спортивный кумир».	
50.			Спортивные игры.	Контрольное занятие. Составление и заполнение протоколов по виду	

				спортивной игры (стритбол, мини-футбол, волейбол, теннис). Организация и проведение спортивной игры. Судейская практика. Сдача контрольных нормативов.	
51.			Спортивные игры.	Контрольное занятие. Составление и заполнение протоколов по виду спортивной игры (стритбол, мини-футбол, волейбол, теннис). Организация и проведение спортивной игры. Судейская практика. Сдача контрольных нормативов.	
52.			Спортивные игры.	Контрольное занятие. Составление и заполнение протоколов по виду спортивной игры (стритбол, мини-футбол, волейбол, теннис). Организация и проведение спортивной игры. Судейская практика. Сдача контрольных нормативов.	
53.			Спортивные игры.	Контрольное занятие. Составление и заполнение протоколов по виду спортивной игры (стритбол, мини-футбол, волейбол, теннис). Организация и проведение спортивной игры. Судейская практика. Сдача контрольных нормативов.	
54.			Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Учебно-тренировочное занятие. ТБ. Физиологические особенности и воз-	Выполнение контрольных нормативов; составление комплекса упражнения для

				<p>возможности организма при составлении комплекса для ОФП. Медицинский контроль. Способы самоконтроля и взаимоконтроля с помощью современных девайсов. Техника выполнения базовых упражнений для составления комплексов по ОФП.</p>	<p>развития общей физической подготовки, исходя из особенностей и возможностей организма; написание статьи о выбранном физическом качестве человека. Участие в проведении и организации тематических мероприятий раздела.</p>
55.			<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Техника выполнения базовых упражнений для составления комплексов по ОФП. Отслеживание и корректировка техники выполнения упражнений для развития физических качеств человека (сила, координация, выносливость, гибкость, быстрота). Составление комплекса упражнения.</p>	<p>Отзыв учителя в дневнике самооценки.</p>
56.			<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Техника выполнения базовых упражнений для составления комплексов по ОФП. Отслеживание и корректировка техники выполнения упражнений для развития физических качеств человека (сила, координация, выносливость, гибкость, быстрота). Составление комплекса упражнения.</p>	
57.			<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Техника выполнения базовых упражнений для составления комплексов по</p>	

				ОФП. Отслеживание и корректировка техники выполнения упражнений для развития физических качеств человека (сила, координация, выносливость, гибкость, быстрота). Составление комплекса упражнения.	
58.			Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Учебно-тренировочное занятие. Составление комплекса упражнений для проведения утренней зарядки среди обучающихся школы. Подбор музыкального сопровождения. Подбор материалов о физических качествах человека для написания статьи.	
59.			Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Учебно-тренировочное занятие. Техника выполнения базовых упражнений для составления комплексов по ОФП. Отслеживание и корректировка техники выполнения упражнений для развития физических качеств человека (сила, координация, выносливость, гибкость, быстрота). Составление комплекса упражнения.	
60.			Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Учебно-тренировочное занятие. Организация и проведение группового занятия по ОФП, съемка видео тренировки с методическими указаниями по технике выполнения базовых упражнений.	

61.			Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Контрольное занятие. Составление комплекса индивидуальной тренировки по ОФП, исходя из функциональных возможностей организма. Проведение соревнования в группе занимающихся, на лучшую тренировку.	
62.			Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Подготовка и составление информационного буклета.	
Методическое обеспечение и способы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.					
63.			Информационная брошюра, памятка/буклет.	Беседа. Особенности и задачи составления информационных брошюр, памяток, буклетов. План действий при разработке.	Составление экспресс-консультации. Защита мини-проекта. Отзыв учителя в дневнике самооценки.
64.		Экспресс-консультация. Флэш-моб.	Теоретическое занятие. Макет составления экспресс-консультации. Поиск актуальных тем для проведения консультаций. Разработка и проведение спортивного флэш-моба среди обучающихся школы. Подбор музыкального сопровождения.		
65.			Особенности организации спортивного мероприятия.	Просмотр видеоматериалов. Посещение спортивных мероприятий, выявление особенностей проведения спортивных мероприятий. Разработка плана проведения спортивного	

				мероприятия «Бодрое утро» среди обучающихся школы.	
66.			Особенности организации спортивного мероприятия.	Учебно-тренировочное занятие. Составление плана проведения спортивного мероприятия на выбор.	
67.			Учебно-тренировочное занятие. Составление плана проведения спортивного мероприятия на выбор.	Учебно-тренировочное занятие. Составление плана проведения спортивного мероприятия на выбор.	
68.			Информационная брошюра, памятка/буклет. Экспресс-консультация.	Контрольное занятие. Подготовка и защита исследовательского мини-проекта. Разработка и составление информационного буклета на тему раздела программы. Проведение экспресс-консультации для выбранного возраста обучающихся школы.	

Фонд оценочных средств

1. Контрольные нормативы (приложение №1);
2. теоретических знания (приложение №2);
3. техника владения двигательными умениями и навыками (приложение №3);
4. владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (приложение №4);
5. оценочный лист (приложение №5)

Контрольные нормативы для занимающихся 13-15 лет

№	Контрольное упражнение	показатели					
		юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
	<i>Учащиеся</i>						
	<i>Оценка</i>						
1.	Челночный бег 3*10 м, сек	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
2.	Прыжок в длину с места	215	190	170	180	160	150
3.	Бег 30 м, мин.	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
4.	Подтягивание на высокой перекладине	12	8	6	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36	24	20	15	10	8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гим. скамье	+11	+6	+4	+15	+8	+5
7.	Подъем туловища за 1 мин., из положения лежа.	49	39	35	43	34	31
8.	Прыжок через скакалку, 20 сек. раз (7кл.) 25 сек. (8-9 кл.)	46	44	42	52	50	48
		56	54	52	62	60	58
		58	56	54	66	64	62

Контрольные нормативы для занимающихся 16-17 лет

№	Контрольное упражнение	показатели					
		юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
	<i>Учащиеся</i>						
	<i>Оценка</i>						
1.	Челночный бег 3*10 м, сек	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
2.	Прыжок в длину с места	230	210	195	185	170	160
3.	Бег 30 м, мин.	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
4.	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	9	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	27	16	11	9
6.	Наклон вперед из положения сидя	+13	+8	+6	+16	+9	+7
7.	Подъем туловища за 1 мин., из положения лежа.	50	40	36	44	36	33
8.	Прыжок через скакалку, 25 сек. (10 кл.); 30 сек. (11 кл.) раз	65	60	50	75	70	60
		70	65	55	80	75	65

Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании знаний по курсу «Современная физкультура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование по каждому разделу.

Оценка, уровень освоения теоретическими знаниями						
Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	Неудовлетворительно	
Критерии	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности		За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки		За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Критерии оценивания техники владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, показ, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка, уровень освоения техники владения двигательными умениями и навыками				
Отлично		Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Критерии	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Критерии оценивания владения способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Для оценивания владения способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, используются следующие методы: наблюдение, показ, выполнение упражнений и комбинированный метод, количественные и качественные показатели участия в различных спортивных мероприятиях.

Оценка, уровень владения способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность						
Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	Неудовлетворительно	
Критерии	Учащийся умеет:		Учащийся:		Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 		<ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 			

Для заметок, дополнений:

