

**Рабочая программа
курса «Физическая культура»
для 7-х классов**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы основного общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-9 классы / сборник рабочих программ. Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012. – с. 3- 65.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе нормативных документов:

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- годового календарного учебного графика
- положение о рабочей программе предметов, курсов, модулей
- федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, учебный год (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г №253 с изменениями на 05.07.17), и учено – методических документов;
- положение о формах, периодичности ,порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.
- **авторская программа** основного общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-9 классы. / сборник рабочих программ. Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012. – с. 45- 65.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс

Согласно годовому календарному учебному графику программа для 7 классов предусматривает обучение физической культуре в объёме **3 часа в неделю, 105 часов год**. Согласно авторской программе 108 часа в год. **Три часа уплотнены в разделы знания о физической культуре и изучение способов двигательной деятельности.**

Особенности программы заключается в том, что в авторской программе «для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. **Данный объём составляет не более 12% (20 часов) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование»» стр. 8**

Личностные и метапредметные результаты обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 7 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

На конец 7 класса ученик научится и получит возможность научиться:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Предметные результаты обучения характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Коммуникативные УУД:

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

| | |
|---|--|
| Предмет | Физическая культура |
| Класс | 1 |
| Авторская программа | Авторская программа основного общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-9 классы / сборник рабочих программ. |
| Учебник для учащихся (издательство ,год выпуска) | Физическая культура. 7 класс. под ред.А.П. Матвеева.2013г. |
| Методические рекомендации для учителя(издательство ,год выпуска) | Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012. – с. 3- 65. |
| Планируемый срок приобретения недостающего УМК. | |
| | |

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|----------|---|------------------------|---|
| | | Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д | |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации. |
| 2 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 2.1 | Щит баскетбольный игровой | Д | |
| 2.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г | |
| 2.3 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 2.4 | Скамейки гимнастические | Г | |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 2.5 | Бревно гимнастическое напольное | Д | |
| 2.6 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д | |
| 2.7 | Канат для лазания | Д | |
| 2.8 | Обручи гимнастические | Г | |
| 2.9 | Комплект матов гимнастических | Г | |
| 2.10 | Набор для подвижных игр | К | |
| 2.11 | Аптечка медицинская | Д | |
| 2.12 | Мячи футбольные | Г | |
| 2.13 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 2.14 | Мячи волейбольные | Г | |
| 2.15 | Сетка волейбольная | Д | |
| 3 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 3.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 4 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 4.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |
| 4.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |
| 4.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |

Примерное распределение тем учебного курса по четвертям

| Учебные разделы и темы | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|--|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Знания о физической культуре. | 4 | | | | |
| 1. Олимпийские игры древности. | 1 | 1 | | | |
| 2. Физическое развитие человека, основные понятия. | 1 | | 1 | | |
| 3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание) | 2 | | | 1 | 1 |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 3(6)* | | | | |
| 1. Организация самостоятельных занятий физической культурой | 2 | | | | |
| 2. Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 | 3 | | | |
| Физическое совершенствование. | 98 | | | | |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | <u>14</u> | | 7 | | 7 |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | <u>64</u> | | | | |
| • Легкая атлетика | 14 | 7 | | | 7 |
| • Гимнастика с основами акробатики | 8 | | 8 | | |
| • Лыжные гонки | 9 | | | 9 | |
| • Спортивные игры – баскетбол | 14 | 14 | | | |
| • Спортивные игры - волейбол | 14 | | | 14 | |
| • Спортивные игры - футбол. | 5 | | | | 5 |
| 3. Прикладно ориентированная физическая подготовка | 20 | 2 | 5 | 6 | 7 |
| Всего часов | 105 (108) | 27 | 21 | 30 | 27 |

* Вместо 6 часов раздела «способы двигательной (физкультурной) деятельности» отведено только 3 часа, 3 часа сокращено за счет уплотнения программы, так как годовой календарный учебный график предусматривает прохождение программы в 6 классах за 105 час

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

в форме: устных ответов учащихся, степени соответствия учебным нормативам.

Проверка и оценка успеваемости учащихся 7 классов на уроках физической культуры

Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на уроках физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств.

Однако основной мишенью проверки успеваемости учащихся по физической культуре для большинства учителей остаётся оценка овладения школьниками двигательными умениями и навыками. При этом по каждому осваиваемому движению сначала проверяется качество усвоения отдельных его элементов, а в дальнейшем - его выполнение в целом.

По видам движений, имеющим количественные показатели (прыжки, метания и др.), сначала проверяется и оценивается качество усвоения отдельных элементов. Когда упражнение выполняется целиком, например прыжок в высоту, проверка и оценка техники движения проводятся при постепенно повышаемой высоте прыжка. Затем качество выполнения (техника) движения проверяется при определённых количественных показателях, постепенно приближаемых к учебному нормативу. Овладение техникой движения, качественное его выполнение и достижение определённых количественных результатов (выполнение учебных норм) должны быть взаимосвязаны.

Проверяется и оценивается не только учебный материал, изучавшийся на уроках, но и домашние задания, а также правильность осанки, особенно при выполнении строевых упражнений, гимнастических перестроений, общеразвивающих упражнений, при ходьбе и беге.

От учащихся требуют выполнения учебных норм при отличной или хорошей технике движения и определённого роста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих развитие основных физических качеств.

Проверка успеваемости на уроках физической культуры может быть текущей и специальной.

Текущая проверка имеет весьма важное значение в целостном образовательном процессе. Основные требования к текущей проверке — это регулярность и объективность. Проверка осуществляется почти на каждом уроке. Объективность проверки заключается в том, что в процессе её проведения выявляются подлинные знания, умения и навыки по изучаемому учебному материалу при одинаковых для всех учащихся условиях, но с учётом индивидуальных особенностей детей. Отношение учащихся к занятиям (посещаемость, поведение, наличие спортивного костюма и др.) не должно влиять на текущую проверку и оценку успеваемости.

Методами текущей проверки являются наблюдение, опрос (вызов), проверочная беседа.

Наблюдение. В начале урока учитель называет фамилии 3—4 учеников, которые подвергаются проверке, и по ходу урока наблюдает за выполнением этими учениками ряда упражнений, делая при этом необходимые записи и замечания в своей тетради. По окончании проверки учитель кратко анализирует работу учащихся и выставляет отметки.

Опрос (вызов). Учитель вызывает ученика из строя и предлагает ему продемонстрировать изученное ранее движение или отдельные его элементы. При этом ученику предлагаются вопросы для выяснения понимания им сути и характерных особенностей данного движения. Метод опроса (вызова) позволяет более полно и тщательно установить степень усвоения учебного материала. В процессе такой проверки учитель поправляет ученика, даёт необходимые пояснения, указывает на допущенные им ошибки. В результате опроса (вызова) проверяется качество выполнения любого движения или отдельных его элементов на каждом этапе обучения.

Проверочная беседа. Данный метод используется по преимуществу для проверки освоения программного материала по разделам «Знания о физической культуре» и «Способы двигательной (физкультурной) деятельности». В 5-6-минутной беседе учитель задаёт вопросы 5-6 ученикам (без вызова их из строя) и выявляет, насколько ученики внимательно его слушали, что они поняли и усвоили из материала, который изучался на предшествующих уроках, а также проверяет усвоение материала учебников, который изучался школьниками самостоятельно в формате домашнего задания. При неполных или неправильных ответах учитель делает необходимые разъяснения.

Специальная проверка включает в себя предварительную проверку достижений учащихся, контрольную проверку и проверку выполнения учебных норм.

Предварительная проверка достижений учащихся проводится в начале учебного года в основном по тем видам лёгкой атлетики, по которым предусмотрены учебные нормы (бег, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание). Оценки за результаты, показанные в предварительной проверке, не ставятся. Учитель должен лишь отметить в классном журнале (в графе посещаемости), что ученик прошёл предварительную проверку достижений, а у себя в рабочей записной книжке (или в электронном журнале) зафиксировать результаты, показанные каждым учеником, а также условия, при которых проверка проводилась.

Результаты предварительной проверки в будущем используются для сравнения с результатами учащихся при сдаче учебных норм.

Контрольная проверка проводится преимущественно по оцениванию результативности учащихся в овладении учебным содержанием программной темы «Гимнастика с основами акробатики». По другим темам, по которым предусмотрены учебные нормы, контрольные проверки не практикуются (например, «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Плавание»),

В качестве проверочных заданий по гимнастике рекомендуется использовать примерные соединения или законченные комбинации, которые составляют сами ученики, исходя из индивидуальной технической и физической подготовленности.

Проверочные задания для контроля освоенности технических действий из учебной темы «Спортивные игры» учитель формирует сам, используя соответствующий материал, освоенный учениками за текущий и предшествующие годы обучения.

О контрольной проверке учащиеся предупреждаются заранее, за несколько уроков до неё. На контрольном уроке (перед началом проверки) учитель даёт необходимые предварительные пояснения и указания. Затем проводится разминка, учитывающая особенности содержания проверочного задания. Выполнение проверочных заданий в

контрольной проверке осуществляется, как правило, поочерёдно, методом опроса. Для объективности процедуры оценивания в отдельных случаях учитель может предложить учащимся несколько попыток целостного выполнения проверочного задания либо отдельных его частей.

По окончании контрольной проверки учитель делает ряд общих замечаний, разъяснений и объявляет результаты проверки.

Проверка выполнения учебных норм. Одним из важных показателей успешного усвоения программы по лёгкой атлетике является сдача учебных норм физической подготовки, проверка которых проводится в конце обучения по данной учебной теме. Процедуру приёма учебных норм рекомендуется проводить, так же как и процедуру предварительной проверки достижений, в стандартных условиях в соответствии с правилами соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (бег, прыжки, метание).

Требования к оценке успеваемости. Оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры должна отражать действительный уровень владения знаниями, двигательными умениями и навыками в объёме, определённом требованиями ФГОС или непосредственно содержанием планируемых результатов. Важнейшими требованиями к оценке успеваемости являются объективность, справедливость. Только при этом условии оценка может иметь положительную педагогическую ценность.

При выставлении оценки необходимо соблюдать следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику даётся возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с чётко сформулированной задачей, поставленной перед учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Критерии текущей оценки в баллах. При оценке выполнения техники движения принимается во внимание:

- правильность выполнения движения, его соответствие биомеханическим характеристикам эталонной техники;
- сохранение техники движения при известных количественных показателях (для видов движений, по которым предусмотрены учебные нормы);
- степень сформированное знания и понимания сущности проверяемого движения.

По степени отклонения от правильного выполнения движения условно различают незначительные, значительные и грубые ошибки. Незначительные ошибки — это небольшие отступления от техники движения, отклонения в отдельных деталях (элементах) движения, которые не нарушают структуру самого движения. К значительным ошибкам относятся отклонения в технике, которые несколько изменяют биомеханическую структуру самого движения. Грубые ошибки нарушают целостную структуру движения или отдельных его элементов.

Оценка «5» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с сохранением требуемой структурой движения осанки, в надлежащем ритме. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в движении и объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником, в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив.

Оценка «4» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением основных требований, уверенно, легко, слитно, с хорошей

осанкой, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок. Требования к уровню сформированное™ знаний в отношении существа выполняемого движения и выполнению учебного норматива соответствуют оценке «5».

Оценка «3» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных. При этом техника движения при выполнении учебного норматива физической подготовки сохраняется на удовлетворительном уровне и сам норматив успешно выполняется.

Оценка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения.

При проверке и оценке успеваемости учащихся подготовительной медицинской группы учитель должен осуществлять дифференцированный подход, учитывая индивидуальные особенности каждого из проверяемых. При этом проверка техники движений, а также сдача учебных норм для учащихся подготовительной медицинской группы отодвигается на более поздние сроки, чтобы они могли лучше проработать пройденный материал. От сдачи учебных норм, связанных с проявлением выносливости, эти учащиеся временно освобождаются.

Рубежная оценка успеваемости. В связи со спецификой учебного предмета «Физическая культура» обучение сопровождается выставлением текущих оценок, получаемых учащимися по мере освоения новой темы. При этом начальный этап обучения движениям может сопровождаться относительно невысокими оценками по сравнению с завершающим этапом, когда происходит процесс совершенствования техники и, следовательно, предъявляются более высокие требования к уровню владения ею, чем на предшествующих этапах обучения. Поэтому для выставления рубежной оценки, отражающей уровень освоения конкретной учебной темы, необходимо в большей степени ориентироваться на последние оценки, выставленные на завершающем этапе обучения. Вместе с тем по гимнастике, где в рамках одной темы может изучаться несколько одноплановых движений (например, на гимнастической перекладине в рамках одной темы «Висы» осваиваются вис лёжа, вис стоя, вис на согнутых руках), успеваемость учащихся выявляется путём учёта конечных (итоговых) оценок по каждому виду движений. Затем на основе усреднения этих конечных (итоговых) оценок учитель рассчитывает рубежную оценку (в нашем примере это оценка за освоение темы «Висы на гимнастической перекладине»).

Общая оценка успеваемости по каждому разделу программы производится отдельно (по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу и т. д.) путём сложения рубежных (последних) оценок, полученных учеником по каждому из освоенных видов движений с учётом выполнения учебных норм (лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание). Полученная сумма делится на количество поставленных оценок, и получается усреднённая оценка успеваемости по соответствующему разделу программы. Здесь необходимо отметить одно очень важное обстоятельство: если ученик в силу неуважительной причины не получил рубежной оценки за тему, то ему за неё выставляется «0», который включается в общую сумму оценок его успеваемости по данному учебному разделу.

Оценка успеваемости за учебную четверть выводится путём суммирования оценок по соответствующим разделам программы, пройденным в данной четверти.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы.

Документация по проверке и оценке успеваемости. Результаты оценки успеваемости (текущие оценки, оценки по видам движений, общие оценки за пройденные разделы программы, за четверть, за год, за выполнение контрольных упражнений и учебных норм)

записываются в классный журнал. В классный журнал заносятся также количественные результаты (достижения) учащихся, показанные ими при сдаче учебных норм. Кроме того, учителю необходимо иметь рабочую записную книжку (тетрадь) для учёта технических результатов предварительной проверки, сдачи учебных норм, сведений о распределении учащихся по медицинским группам, содержания домашних заданий и т. д.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Показатели физической подготовленности учащихся 7 класса.

| Физические качества | Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|----------------------|--|-------------------|-------------------|
| Быстрота | Бег 60 м. с низкого старта, с. | 10,0 -11,0 | 11,2 -12,2 |
| | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с. | 10 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 3-5 | - |
| | Прыжок в длину с места, см | 160-165 | 145-150 |
| | Поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 8-12 |
| Выносливость | Кроссовый бег, мин | 10 | 10 |
| | Передвижение на лыжах, мин | 20 | 20 |
| | Бег на 2000 м, мин | Без учета времени | Без учета времени |
| | Бег на 1000 м, мин, с. | 5.20- 6.30 | 6.40-7.20 |
| Координация движений | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 12-18 | 16-24 |
| | Челночный бег 3x10 м, с | 8.2 | 8.8 |

