



**Семинар
для учителей физической культуры**



Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

Физическая культура

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;



4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.



Предметные результаты

(Примерная основная образовательная программа основного общего образования)

Выпускник научится:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать 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; 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;



- ➔ 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 движений);
- ➔ 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 в прыжках (в длину и высоту);
- ➔ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ➔ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ➔ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- ➔ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.



Выпускник 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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*



- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*



Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

П. 18.1.3 Система оценки достижения планируемых результатов должна:

- 1) «...описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов...»;
- 2) ориентировать образовательную деятельность на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы;
- 3) обеспечивать оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся...;
- 4) предусматривать использование разнообразных форм методов и форм, взаимно дополняющих друг друга (письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения).



Положение
о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Утверждено Постановлением Правительства
Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540**

Ч. III, п. 8. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и **оценки уровня знаний и умений**, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму.



**Положение
о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Ч. IV, п. 21. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету «Физическая культура».



Приказ

о внесении изменений в Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 29.08.2014 № 739

от 14 июля 2015 г. № 731

П. 1.8. Дополнить пунктом 19 следующего содержания:

«19. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта входящих в возрастные группы с 1 по 5 ступень государственных требований, может осуществляться центром тестирования по результатам промежуточной аттестации за учебный год по учебному предмету «Физическая культура» в образовательной организации.



Предметы оценивания по физической культуре

- Знания
- Двигательные умения и навыки
- Навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности
- Уровень физической подготовленности (положительная динамика)



Оценка знаний

Методы оценивания: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»	Отметка «1»
Глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование примеров из практики или личного опыта	Допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки	Основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики	Не знает существа излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах	Отказ отвечать, полное незнание темы, вопроса



Оценка техники выполнения двигательного действия

Методы оценивания: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»	Отметка «1»
Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и чётко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.	Двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил	Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки; в играх обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде	Отказ выполнять двигательное действие без уважительной причины или не смог выполнить упражнение

**Оценка навыков организации физкультурно-оздоровительной деятельности**

Методы оценивания: наблюдение, выполнение практических заданий, комбинированный метод.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»	Отметка «1»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно организовать место занятий;- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды;- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	<p>Учащийся:</p> <p>Выполняет все перечисленные действия характерные для отметки «5» с незначительной помощью учителя, допускает мелкие ошибки</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>	<p>Отказ выполнять задания учителя без уважительной причины</p>



Оценка уровня физической подготовленности

Методы оценивания: выполнение упражнений.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.