ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

40.02.04 Юриспруденция

(код и наименование профессии (специальности)

Юрист

(квалификация выпускника)

Вологда, 2024

**Разработчик:**

Кузнецов Сергей Леонидович ,

руководитель физического воспитания

БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»

|  |
| --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методической комиссии бухгалтерских дисциплин  «30» августа 2024 г., протокол № 1  председатель комиссии  Е.И.Климашевская  (подпись) |
|  |

**Пояснительная записка**

Фонд оценочных средств содержит контрольно-оценочные средства, предназначенные для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по дисциплине Физическая культура по специальности 40.02.04 Юриспруденция, поступивших на базе основного общего образования.

В фонд оценочных средств включены контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестов, нормативов, промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

**1. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации**

*Требования к результатам освоения учебной дисциплины личностным*, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

5) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

6) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

*Требования к результатам освоения учебной дисциплины метапредметным,* включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

*Требования к результатам освоения учебной дисциплины*, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Дисциплинарные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

**Дисциплинарные результаты освоения базового курса учебной дисциплины должны отражать:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

4) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

5) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

6) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

7) иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**Для слепых и слабовидящих обучающихся:**

1) сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

2) сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

1) овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

2) овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

3) овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

4) овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

**Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости**

Оценочные средства текущего контроля успеваемости:

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура. Предметом оценки являются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения базового курса учебной дисциплины Физическая культура.

**Теоретический раздел:**

**Устный опрос:**

Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, здоровый режим дня, физкультурник, спортсмен, физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая работоспособность, физическое упражнение, физические качества человека.

**Практический раздел:**

**Тема 2-5.**

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Выбор вида спорта для самостоятельных занятий.

Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

Составить план тренировочного занятия.

Умение выполнять упражнения комплекса ОРУ. ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с отягощениями для укрепления основных мышечных групп.

**Легкая атлетика.**

1.Техника выполнения упражнений в беге, прыжках, метаниях.

2. Выполнение учебных нормативов(см. таблицы определения уровня физической подготовленности ниже).

**Спортивные игры. Тема: Мини-футбол.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Прямой удар по воротам с расстояния 9 метров по неподвижному мячу (6 попыток). | 5 попаданий | 4 попадания | 3 попадания |
| Ведение мяча 10 м | 3 сек | 3,4 сек | Более 3,4 сек |

**Спортивные игры. Тема: Баскетбол.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра за 30 сек | 40 передач без ошибок | 30 передач без ошибок | 20 передач без ошибок |
| Бросок в кольцо, в движении 6 раз | 4 попаданий | 3 попаданий | 2 попаданий |
| Штрафной бросок 10 раз | 5 попаданий | 4 попадания | 3 попадания |

**Спортивные игры. Тема: Волейбол.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Передача мяча в парах через сетку | 20 передач с соблюдением техники | 16 передач, 2 ошибки | 12 передач |
| Передача мяча сверху над собой (15 раз) | 15 передач без ошибок | 12 передач, 2 ошибки | 10 передач, 3 ошибки |
| Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу | 15 передач без ошибок | 12 передач, 2 ошибки | 10 передач, 3 ошибки |
| Прием мяча снизу с подачи | точный прием без ошибок | мяч принят и остался в игре | из 5 подач 4 приема |
| Подача избранным способом в заданную зону | из 5 попыток - 5 без ошибок | из 5 попыток - 3 без ошибок | из 5 попыток - 2 без ошибок |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 5,0 и  выше | 5,9–5,1 | 6,0 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше | 8,0–7,4 | 8,2 и ниже | 8,4 и  выше | 9,3–8,5 | 9,4 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 225 и  выше | 215 | 190 и ниже | 185 и  выше | 165 | 145 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100  и ниже | 1300 и выше | 1050–1200 | 1000 и ниже |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 13 и  выше | 7 и ниже | 4 | 16 | 11 | 7 и ниже |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юн), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)  Отжимание из упора лёжа.  Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | 16  17  16  17  16  17 | 11 и  выше    32  50 | 8    27  45 | 4 и  ниже    22  35 | 18 и выше    16  40 | 13    10  32 | 6 и ниже    6  25 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ**

**ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег 100 метров (сек.) | 13,8 | 14,2 | 15,0 |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) или Поднимание туловища из и.п. лёжа руки за головой, ноги закреплены, согнуты под углом 90 градусов (за 1 мин) | 7  40 | 5  32 | 3  26 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|  |  |  |  |
| 1. Наклон вперед стоя, ноги прямые.(см) | +13 | +9 | +4 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) или   **-** отжимание из упора лёжа. | 20  14 | 10  10 | 5  6 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |
|  |  |  |  |
| 1. Наклон вперед стоя, ноги прямые.(см) | +14 | +11 | +7 |
|  |  |  |  |
| 1. Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой, ноги закреплены, согнуты под углом 90 градусов (за 1 мин) | 35 | 28 | 20 |

**Промежуточная аттестация** проводится в форме дифференцированного зачета.

**Вопросы к дифференцированному зачету по физической культуре.**

1. Сформулируйте главную цель занятий физической культурой и спором (три составляющие):

2. Физическая культура это :

3. Физкультурник – человек, который:

4. Физическое развитие это:

5. Физическая подготовка это:

6. Физическая подготовленность это:

7. Физическое воспитание это:

8. Физическое совершенство это:

9. Физические упражнения это:

10. Функции крови:

11. Функции кожи человека:

12. Осанкой называется:

13. Утомление это:

14. Гипокинезия - это:

15. Гиподинамия это -....

16. Работоспособность - это:

17. Усталость - это:

18. Здоровье по определению ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) -это:

19. Что понимается под закаливанием:

20. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека:

21. Под силой как физическим качеством понимается:

22. Быстрота движений человека проявляется:

23. Выносливость это - :

24. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

25. В каких видах спорта ловкость проявляется наилучшим образом:

26. Первые Олимпийские игры древности были проведены:

27. В первых известных сейчас Олимпийских играх атлеты состязались в беге на дистанции, равной…

28. Современные Олимпийские игры ведут своё начало :

29. Кто явился инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения?

30. Традиционно Олимпийский огонь зажигается от:…

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Оценка за семестр по предмету «Физическая культура» выставляется по данным, текущего и промежуточного контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и промежуточную информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профес­сионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, при выставлении оценки, принимать во внимание индивидуальные особенности конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий или в случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективными причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить оценку за технику выполнения данного упражнения.

В качестве альтернативной оценки успеваемости по физическому воспитанию можно использовать систему сопоставимых результатов, а также систему выставления оценок по сумме баллов, набранных в течение семестра по различным разделам программы, разработанной в учебном заведении. Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные знания, умения и навыки)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Личностные**  - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);  - сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;  - готовность к служению Отечеству, его защите;  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;  - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | - патриотичное отношение, интерес к выступлениям Российских спортсменов на соревнованиях; уважительное отношение к государственным символам;    - активное участие в спортивно-массовых мероприятиях;  - работа по подготовке и проведению спортивных мероприятий        - положительное отношение к службе в Российской армии  - посещение спортивных состязаний, просмотр спортивных телепередач;  -умение видеть красоту движений  - положительное отношение к  урокам физической культуры;  - отказ от вредных привычек;  - активные самостоятельные занятия ф.у.;  - знание основ безопасности занятий ф.к.  - умение применять средства ф.к. для коррекции физического и психического состояния;  - умение сопереживать неудачам, радоваться успехам товарищей. | -экспертное наблюдение, опрос;  - выступление на соревнованиях;  - помощь преподавателям в организации с-м мероприятий;  -опрос;  -экспертное наблюдение , опрос;  - учет посещаемости, успеваемости;  -экспертное наблюдение , опрос;  -выполнение упражнений релаксационной направленности;  - экспертное наблюдение за участниками и болельщиками на соревнованиях |
| **Метапредметные**  1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;    4) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;  5) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. | **Результатом формирования *познавательных учебных универсальных действий* будут являться умения:**  - 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;  - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;  - 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 учетом требований ее 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; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  **Основным критерием сформированности *коммуникативных учебных универсальных действий*можно считать коммуникативные способности обучающегося, включающие в себя:**  - желание вступать в контакт с окружающими;  - знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими;  - умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации, умение работать в группе.  - сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера, корректно сообщать товарищу об ошибках;  - задавать вопросы с целью получения нужной информации;  - организовывать взаимопроверку выполняемой работы;  - высказывать свое мнение при обсуждении задания.  **Критериями сформированности у учащегося *регуляции* своей деятельности может стать способность:**  - отслеживать цель учебной и внеучебной деятельности (внеаудиторная самостоятельная работа);  - планировать, контролировать и выполнять действие по заданному образцу, правилу, с использованием норм  - выбирать средства для организации своего поведения;  - адекватно воспринимать указания на ошибки и прикладывать усилия к их исправлению;  - оценивать собственные успехи в спортивной деятельности;  - планировать деятельность по физическому самосовершенствованию | Оценка уровня физической подготовленности, планирования самостоятельных занятий по физической подготовке.  Оценка проектной деятельности.  Учет участия в организации и выступления в соревнованиях, конференциях и т.п. |
| **Предметные**  1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | **В результате изучения тем курса обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**  - сохранения и поддержания здоровья;  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  - выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной− (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;  -выполнения простейших приёмов самомассажа и релаксации;  - выполнения приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  - осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;  - подготовки к профессиональной деятельности;  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,− участия массовых спортивных соревнованиях;  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни  - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  -умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием− разнообразных способов передвижения;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Учет уровня заболеваемости.  Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико- практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно- тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в таблице), зачете. Контроль проведения разминки.  Опрос, экспертное наблюдение.  Контроль выполнения упражнений гимнастики, акробатики.  Наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр.  Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.  Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой, участие в соревнованиях, выполнение норм комплекса ГТО |