

Аннотация к программе по внеурочной деятельности «БОКС» для учащихся 7 класса.

Внеурочная деятельность «БОКС» объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В учебном плане ОО в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Предлагаемая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы на базе специализированного зала бокса с учащимися 8-9 классов, проявляющими интерес к данному виду спорта.

Внеурочная деятельность « Бокс» реализуется в соответствии с учебным планом ГБОУ ООШ с.Песочное:

8 класс: 68 часов, из расчета 2 часа в неделю;



*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Песочное муниципального района
Безенчукский Самарской области*

«РАССМОТРЕНО»

на МО учителей

Протокол №1

от 27.08.2024

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора

_____ /С.В.Винник»/

от 28.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ /С.В.Снегирев/

приказ № 95 от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БОКС»

Классы: 7 класс

Количество часов по учебному плану: 68 часов в год, 2 часа в неделю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Бокс» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 (ред. от 31.12.2015 № 1577) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" ;
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ с.Песочное (с изменениями от 02.09.2024 г.);
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, Москва, Просвещение, 2023;
 - Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
 - Приказа Минспорта России от 19 июня 2017 г. №542 «Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - « Бокс учителю и ученику», издание 2-е переработанное и дополненное, - СПб.: Издательство «Шатон», 2002 г., - 190 страниц.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Физическая культура.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

1. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как

средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков

2. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений

3. Закаливание организма Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем

4. Зарождение и история развития бокса История бокса

5. Правила и организация соревнований по боксу Чемпионы и призеры ОИ, чемпионатов мира, Европы и России

6. Самоконтроль в процессе занятий спортом Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание

7. Общая характеристика спортивной тренировки Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания

8. Основные средства спортивной тренировки Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки

9. Физическая подготовка Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

10. Анализ соревновательной деятельности боксеров Разбор боев основных соперников и установки

боксерам и секундантам перед соревнованиями

11. Единая всероссийская спортивная классификация Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Бокс

1. Положение кулака при нанесении ударов.
2. Боевая стойка.
3. Передвижения.
4. Прямой удар.
5. Двойные прямые удары и защита от них.
6. Одиночные удары снизу и защита от них.
7. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.
8. Боевые дистанции.
9. Основные положения и движения.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия, также оцениваются на основе теоретических знаний и тестовых заданий.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения техники бокса.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		7 класс	

1	Бокс		
1.1	Основы знаний о физической культуре и спортивной дисциплине- бокс	В процессе урока	
1.2	Практическ ая деятельность	68	
	Итого	68	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БОКС».

Темы	Предметные	Метапредметные	Личностные
7 класс Бокс	<ul style="list-style-type: none"> • историю развития бокса; <input type="checkbox"/> значение занятий боксом для <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Уважение к Отечеству, к

	<p>физического развития и здоровья; <input type="checkbox"/></p> <p>способы развития основных физических качеств боксера; <input type="checkbox"/></p> <p>терминологию бокса; <input type="checkbox"/></p> <p>теоретические основы тактики ведения боя; <input type="checkbox"/></p> <p>факторы восстановления работоспособности спортсменов; <input type="checkbox"/></p> <p>комплексы упражнений по ОФП, СФП; <input type="checkbox"/></p> <p>основы техники и тактики бокса; <input type="checkbox"/></p> <p>правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём; <input type="checkbox"/></p> <p>правила соревнований по боксу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовку к сдаче комплекса «Готов к труду и 	<p>задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта бокс; <input type="checkbox"/></p> <p>умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <input type="checkbox"/></p> <p>умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий боксом в соответствии с возможностями своего организма; <input type="checkbox"/></p> <p>умение работать с партнёром и в команде во время занятий боксом;</p> <p><input type="checkbox"/> Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;</p> <p><input type="checkbox"/> Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии</p>	<p>прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Сформированность патриотического</p>
--	--	---	---

	<p>обороне»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности; • овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности; • умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в 	<p>с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <input type="checkbox"/> Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <input type="checkbox"/> Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 	<p>сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Освоенность социальных норм,
--	---	--	---

	<p>жизнедеятельности человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; • умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования. Осуществлять их судейство; • умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; • умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по 	<ul style="list-style-type: none"> □ Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; Регулятивные универсальные учебные действия □ Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; □ Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; □ Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять 	<p>правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». □ Сформированность ценности здорового и безопасного
--	--	--	--

	<p>развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • умение в доступной форме объяснять правила (техник) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений; • умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • умение выполнять акробатические 	<p>контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; □ Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно- 	<p>образа жизни.</p> <p>□</p> <p>Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.</p>
--	--	--	---

	<p>и гимнастические элементы; умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения 	<p>следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; <input type="checkbox"/> Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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 	
--	--	--	--

		<p>отстаивать свое мнение;</p> <p><input type="checkbox"/> осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>	
--	--	---	--

Обучающийся 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 основные технические действия и приемы бокса, в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *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 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 бокса;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс.

На уроках полностью исключаются удары по голове, прямые попадания по корпусу, выполняется только имитация ударов или прикосновение по защите. Учебно-тренировочные и вольные бои исключаются.

№ урока в	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата		примечание
			план	факт	
	Бокс				

1-4.	Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	Формирование умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.);			
5-10.	Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	первичный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры; инструктаж ТБ на занятиях боксом;			
11-17	Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Основные положения и движения.	выполнение упражнения на развитие гибкости, силы, координации История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>			
18-24	Передвижения: Перемещение по рингу (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами). вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в	Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; Формирование умений к осуществлению контрольных функций. Технико-тактические действия и приемы.			

	другую сторону (8-ки)	<p>Здоровье и гигиена при занятиях физической культурой.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Олимпийское движение в России.</p> <p>Современные Олимпийские игры.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Проектирование способов выполнения дом. задания.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности).</p>			
25-31	□ передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами				
32-38	Прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони - прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки.				
39-45	Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони;				
46-52	Отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.				
53-59	Уклоном влево; уходом назад;				

	сайдстепом влево: - прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;	Проектирование способов выполнения дом. задания. Измерение резервов организма (с			
60-62	Прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;	помощью простейших функциональных проб). Роль спортивного режима и питания			
63-65	Двойные прямые удары и защита от них: - прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;	Основные средства спортивной тренировки Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки Физическая			
66-68	Двойные прямые удары и защита от них: - прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча. Контрольные испытания.	подготовка Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития Анализ соревновательной деятельности боксеров			

Оценивание результатов обучения внеурочной деятельности «Бокс» проводится по системе «зачёт», «незачёт».

1. Челночный бег 3*10 м. В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Сгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4. Толчок набивного мяча руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Контрольные упражнения и единицы измерения

Оценивание двигательных умений.	
<p>1. Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)</p> <p>2. Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.</p> <p>3. Защитные действия: уклон, нырок,</p>	<p>«5» - выполнение без ошибок.</p> <p>«4»- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе.</p> <p>«3» - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом.</p> <p>«2» - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема .</p> <p>«5» - выполнение без ошибок.</p> <p>«4» - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе .</p> <p>«3» - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах</p>

<p>«оттягивание».</p> <p>4. 3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)</p> <p>5. 3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки</p>	<p>перед ударом.</p> <p>«2» - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема .</p> <p>«5» - выполнение без ошибок.</p> <p>«4» - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены.</p> <p>«3» - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой.</p> <p>«2» - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема.</p> <p>«5» - выполнение без ошибок.</p> <p>«4» - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе.</p> <p>« 3» - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом.</p> <p>« 2» - с ошибкой приводящей к искажению структуры</p>
--	---

	<p>выполнения технического прием.</p> <p>«5» - выполнение без ошибок.</p> <p>« 4» - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе.</p> <p>« 3» - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом.</p> <p>« 2» - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема.</p>
<p>Оценивание теоретических знаний.</p>	<p>«5» - вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.</p> <p>«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).</p> <p>«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.</p> <p>«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе.</p>

	Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.
<p>Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами учащихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).</p>	<p>"5"- выставляется тем учащемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.</p> <p>"4" - выставляется, если учащийся повторяет исходный результат.</p> <p>"3" – выставляется, если учащийся показывает результат ниже исходного.</p>
<p>Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.</p> <p>Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а</p>	<p>Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков,</p>

<p>также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.</p>	<p>умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физкультуры.</p>
<p>Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть.</p>	<p>Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.</p>
<p>Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.</p>	<p>Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Учащийся школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.</p>