**Государственное автономное** **профессиональное образовательное учреждение**

**Свердловской области**

**«АРТИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**Методические рекомендации**

**для обучающихся**

**по выполнению практических занятий по**

**ОП.07 «Физическая культура»**

**Разработчик: Рухмалев Александр Михайлович**

**преподаватель, первая кв. категория**

**п. Арти, 2020**

**Пояснительная записка**

**Цель модуля:**

* Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
* Оздоровление и укрепление здоровья через систематические занятия физическими упражнениями.
* Профилактика заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
* Организация занятий физических упражненийразличной направленности.

**Методы обучения:** Изложение учебного материала,

наглядный показ, самостоятельная работа, сдача контрольных нормативов.

**Модуль состоит из:**

* Спецификации модуля;
* Содержание модуля;
* Руководство по модулю;
* Плана текущей оценки;
* Плана итоговой оценки;
* Критерии оценивания контрольной работы.
* Руководство по оценке модуля;
* Памятка по оценке освоения модуля для обучающегося.

**Содержание модуля «Лёгкая атлетика учебном процессе**

Содержание учебного материала:

Техника безопасности на легкой атлетике. Первая помощь при травмах. Кроссовая подготовка, ; высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 метров, эстафетный бег 4х100 метров, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши), прыжки в длину с разбега способом согнув ноги , с места; метание гранаты500грамм(девушки), 700грамм (юноши). Развитие координационных, силовых способностей, развития выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств. Сдача контрольных нормативов. Сдача норм комплекса ГТО.

**План текущей оценки модуля**

**«Лёгкая атлетикав учебном процессе»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия | Умения, подлежащие оценке | Методы оценки |
| Проявлять потребность в изучении знаний в строевой подготовке, общеразвивающих упражнениях, кроссовой подготовке,метании гранаты, прыжках в длину, развитии выносливости. | Демонстрирует знания и правильность выполнения строевых упражнений.  Умение правильно выполнять упражнение метания гранаты. Выполнять подбор ноги при прыжках в высоту, длину.  Умение правильно дышать при беговых упражнениях. Умение провести общеразвивающую разминку.  Умение правильно выполнить комплекс подготовительных упражнений. | Экспертное наблюдение и оценки на практических и лабораторных занятиях. |
| Объяснять ценность и значимость занятий легкой атлетикой на развитие человека.Значимость комплексаГТО., комплекс гимнастических упражнений на расслабление мышц. | Уметь правильно расслаблять мышцы после физических упражнений.  Четко выполнять команды строевых упражнений. Уметь пользоваться секундомером.составлять комплекс физических упражнений. | Экспертное наблюдение практических занятий. |
| Объяснять правильность выполнения физических и подготовительных упражнений.  Развитие координационных способностей.  Развитие гибкости.. силы. выносливости ,быстроты, прыгучести, | Уметь правильно показывать физические упражнения.  Составлять комплекс физических и подготовительных упражнений.  Уметь подбирать упражнения на развитие прыгучести, быстроты ,выносливости, координации движения. | Наблюдение за выполнением самостоятельной работы. |
| Объяснять причины травматизма на занятиях легкой атлетики  Объяснять технику безопасности при занятиях легкой атлетикой Причины переутомления. | Уметь правильно подбирать упражнения на основные группы мышц.  Уметь правильно оказать первую медицинскую помощь.Уметь правильно выполнять упражнения на расслабление. | Экспертное наблюдение самостоятельной работы. |
| Сдача зачетов, сдача норм комплекса ГТО, | Уметь правильно выполнять гимнастические, беговые, прыжковые упражнения, сдача контрольных нормативов, сдача норм ГТО.. | Экспертное наблюдение; оценки выполненных контрольных работ. |

План итоговой оценки.

1. Сдача нормативов –

а)Бег 100м, 1000м, 3000м., челночный бег.

Б) Метание гранаты.

В) Прыжки в высоту, длину, с места., челночный бег.

Г) Кроссовая подготовка.

1.2.Сдача норм ГТО,

2.Комплекс подготовительных беговых упражнений.

3.Определить уровень физической готовности.

4.Рефераты, презентации для подготовительной группы:

- Значение занятий физической культуры и спортом на развитие человека

- Формы и методы закаливания.

- Олимпийское движение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровни сформированности компетенции.** | **Основные качественные показатели.** |
| Эмоционально - психологические | - психологическая готовность к выполнению самостоятельной работы;  - проявление эмоциональной устойчивости;  - проявление личностной позиции. |
| Регулятивные | - владение программным материалом;  - решение задач в трудной ситуации |
| Социальные | - текст решения последовательный, логически выстроенный;  - умение находить правильное решение  - умение пользоваться литературой  - умение организовывать коллектив |
| Учебные | - сдача нормативов  - умение пользоваться мед аптечкой, секундомером  - умение оказать первую медицинскую помощь.  - умение правильно выполнять легкоатлетические упражнения  - умение правильно выполнять строевые упражнения.  - Правильно провести разминку  -Умение определять степень переутомления  -Умение соблюдать нормы гигиены. |
| Творческие | - выполнение творческого задания: составлять комплекс физических упражнений для основных групп мышц.  - проводить самостоятельно разминку  - работать над техникой выполнения технических элементов л/атлетики. |
| Компетенции самосовершенствования | - проявление высокого уровня самодеятельности  - применение знаний и умений выше программного материала, решение задач на творческом уровне.  - повышать результаты нормативов. |

**Критерии оценивания контрольной работы по теме « Легкая атлетика»**

**Памятка по оценке освоения модуля для обучающегося**

**Название модуля: «л/атлетикав процессе обучения»**

В процессе модуля вы должны знать и уметь выполнять следующие действия:

1. Уметь выполнять строевые упражнения (повороты, перестроение и т.д.)
2. Уметь провести групповой комплекс физических упражнений, подготовительный комплекс беговых упражнений.
3. Уметь провести разминку на растяжку, гибкости, основных групп мышц
4. Уметь правильно выполнять упражнения на расслабления после физической нагрузки.
5. Составлять примерный план конспект, самостоятельных заданий.
6. Уметь правильно оказать первую медицинскую помощь.
7. Контроль «тестирование» состояния здоровья, двигательных качеств.
8. Уметь определять основные признаки переутомления
9. Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения, метание гранаты, челночный бег.
10. Сдача нормативов
11. Сдача норм комплекса ГТО.

Для оценки выполнения вами данных действий будут применяться такие методы как наблюдение за выполнением вами практических заданий, тестовая работа. Сдача зачетов, нормативов

В качестве итоговой оценки вам будет предложено сдачу контрольных по теме «Л/атлетика.»

В качестве оценки выполнения контрольной работы будут применяться следующие критерий:

***Руководство по оценке освоения модуля***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни освоения компетенции | Типы доказательств | Сбор доказательств |
| Эмоционально- психологический | Мотивы, эмоции, установки, ценностные отношения | Наблюдение |
| регулятивный | Предъявление продукта деятельности | Выполнения самостоятельная работа |
| Социальный (процессуальный) | Демонстрация процесса практической деятельности | Наблюдение за выполнением практических работ. |
| Аналитический | Доказательство знания и понимания | Наблюдение за выполнением самостоятельной работы по решению задач |
| Творческий | Выполнение творческих заданий | Наблюдение за выполнением творческих заданий |
| Уровень самосовершенствования | Уровень самосовершенствования | Выполнения итоговой контрольной работы |

Количественные критерии оценивания:

1 балл – низкий уровень,

2 балла – средний уровень,

3 балла высокий уровень сформированности компетенции.

**Спецификация модуля «Л/атлетика в процессе обучения».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задача модуля: по окончанию обучения по модулю обучающийся сможет решать задачи по составлению комплекса занятий по л/атлетике, составлять план конспект физических нагрузок. Повысить физическую подготовленность (скорость ,силу, ловкость, прыгучесть, выносливость, гибкость). Уметь правильно выполнять строевые навыки (повороты, перестроения). Уметь правильно оказать первую мед. помощь. знать правила соблюдения личной гигиены. | | | |
| Действия | Умения | Знания | Ресурсы |
| Проявить потребность в занятиях л/атлетикой Проявить потребность в изучении физических навыков.. | Необходимо знать технику безопасности. Уметь правильно выполнять разминочные упражнения. Правильно выполнять строевые упражнения (повороты, перестроения, выход из строя и т.д.) | Знать о строевой подготовке и её значение для человека. Знание о необходимости занятий л/атлетикой. Знать, как правильно выполнять комплекс легкоатлетических, гимнастических упражнений. | Учебные методические пособия: учебная программа рабочей дисциплины физическая культура типовая комплексная программа физического воспитания Физическая культура |
| Объяснять ценность к значимости легкоатлетических упражнений на развитие человека. | Уметь определить физическую нагрузку. Подбирать правильные физические упражнения на разминку основных групп мышц | Знать о частоте пульса в покое и при нагрузке. Знать о последствиях занятий без разминки. |
| Объяснять правильность выполнения легкоатлетических упражнений (прыжки. Метание гранаты.) Кроссовая подготовка | Уметь правильно выполнять л/атлетические упражнения, прыжки, метание .Беговые упражнения. | Знать как выполняются прыж -ки ,метание гранаты, челночный бег.  Знать технику выполнений упражнений, с чего начинается разминка и чем заканчивается.  Знать на какие группы мышц выполняется та или иная нагрузка |
| Объяснять причины травматизма при занятиях физическими упражнениями Л/атлетики. | Уметь правильно подбирать подготовительные упражнения.следить за состоянием здоровья во время занятий. Уметь определять признаки переутомления | Знать о подготовительных упражнениях на основные группы мышц для чего осуществляется разминка, знать причины переутомления. |
| Объяснять технику безопасности при занятии л/атлетики | Уметь страховать партнёра  Соблюдать меры техники безопасности. | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать способы страховки. |

**Руководство по модулю «Л/атлетика в процессе обучения»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемая компетенция | Виды компетенции | Методы обучения | Объект оценивания | Временные ресурсы |
| Чувствовать необходимость знать о значений л/атлетики для человека,  проявлять потребность в легкоатлетических навыках. | Эмоционально - психологические | Создание проблемной ситуации | Сформированность мотивации к изучению темы «Л/атлетика в процессе обучения». | 1часа |
| Уметь составлять план конспект физических упражнений, нагрузок, Проводить разминку. Уметь пользоваться секундомером.  Уметь принимать решение в трудной ситуации | Регулятивные | Самостоятельная работа по решению задач | Процесс выполнение практической работы. Процесс выполнения самостоятельной работы по решению задач. | 2 часа |
| Уметь выполнять правильно строевые упражнения, перестроения. Правильно составлять план конспект физических нагрузок. Правильно выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, метание гранаты ), Кроссовая подготовка. . Уметь правильно подбирать одежду для занятий физическими упражнениями . Выполнять страховку. Оказывать первую медицинскую помощь. | Учебно - познавательные | Практическая работа по решению задач. Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. Самостоятельная работа. | 3 часа |
| Уметь пользоваться спортивным оборудованием, снаряжениям .Уметь организовать коллектив. | Социальные | Практическая работа по решению задач | Процесс выполнения практической работы Отчет. | 1 часа |
| Уметь составлять комплекс физических упражнений. Творчески проводить разминку. Уметь творчески составлять буклеты, рефераты на тему о л/атлетика.. | Творческие | Практическая работа. Самостоятельная работа | Практическая работа. Самостоятельная работа. | 2 часа |
| Уметь правильно принимать решения.  Уметь применять полученные знания в жизни самостоятельно выполнять физические нагрузки на отдельные группы мышц. | Самосовершенствование | Самостоятельная работа | Процесс выполнения практических работ. | 2 часа |

**Содержание модуля «Гимнастика в учебном процессе»**

Совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений. Упражнения на перекладине (подъем с переворотом, выход силой). Совершенствование упражнения на брусьях, опорных прыжков, акробатических упражнений. Развитие координационных, силовых способностей, развития выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств. Сдача контрольных нормативов. Сдача норм комплекса ГТО.

**План текущей оценки модуля**

**«Гимнастика в учебном процессе»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия | Умения, подлежащие оценке | Методы оценки |
| Проявлять потребность в изучении знаний в строевой подготовке, общеразвивающих упражнениях, упражнениях на переклад, брусьях, акробатических упражнениях. | Демонстрирует знания и правильность выполнения строевых упражнений.  Умение правильно выполнять подход к снарядам.  Умение правильно заканчивать упражнения.  Умение провести общеразвивающую разминку.  Умение правильно выполнить комплекс гимнастических упражнений. | Экспертное наблюдение и оценки на практических и лабораторных занятиях. |
| Объяснять ценность и значимость занятий гимнастики на развитие человека. Строевых упражнений комплекс гимнастических упражнений на расслабление мышц. | Уметь правильно расслаблять мышцы после физических упражнений.  Четко выполнять команды строевых упражнений. | Экспертное наблюдение практических занятий. |
| Объяснять правильность выполнения гимнастических упражнений.  Развитие координационных способностей.  Развитие гибкости. | Уметь правильно показывать физические упражнения.  Составлять комплекс физических упражнений.  Уметь подбирать упражнения на развитие гибкости координации движения. | Наблюдение за выполнением самостоятельной работы. |
| Объяснять причины травматизма на занятиях гимнастики.  Объяснять технику безопасности при занятиях физическими упражнениями | Уметь правильно подбирать упражнения на основные группы мышц.  Уметь правильно страховать партнера при выполнении гимнастических упражнений. | Экспертное наблюдение самостоятельной работы. |
| Сдача зачетов | Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения сдача контрольных нормативов. | Экспертное наблюдение; оценки выполненных контрольных работ. |

План итоговой оценки.

1. Сдача нормативов –

а) перекладина – подтягивание, подъем переворотом, выход силой.

Б) брусья – жим, комплекс упражнений

В) Акробатика – комплекс гимнастических упражнений

Г) Опорный прыжок

2.Комплекс физических упражнений на различные группы мышц.

3.Определить уровень физической готовности.

4.Рефераты для подготовительной группы:

- Значение занятий физической культуры и спортом на развитие человека

- Формы и методы закаливания.

- Олимпийское движение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровни сформированности компетенции.** | **Основные качественные показатели.** |
| Эмоционально - психологические | - психологическая готовность к выполнению самостоятельной работы;  - проявление эмоциональной устойчивости;  - проявление личностной позиции. |
| Регулятивные | - владение программным материалом;  - решение задач в трудной ситуации |
| Социальные | - текст решения последовательный, логически выстроенный;  - умение находить правильное решение  - умение пользоваться литературой  - умение организовывать коллектив |
| Учебные | - сдача нормативов  - умение пользоваться мед аптечкой, секундомером  - умение оказать первую медицинскую помощь.  - умение правильно выполнять гимнастические упражнения  - умение правильно выполнять строевые упражнения.  - акробатические упражнения |
| Творческие | - выполнение творческого задания: составлять комплекс физических упражнений для основных групп мышц.  - проводить самостоятельно разминку  - работать над техникой выполнения технических элементов гимнастики |
| Компетенции самосовершенствования | - проявление высокого уровня самодеятельности  - применение знаний и умений выше программного материала решение задач на творческом уровне.  - повышать результаты нормативов. |

**Критерии оценивания контрольной работы по теме «Гимнастика в учебном процессе»**

Памятка по оценке освоения модуля для обучающегося

**Название модуля: «Гимнастика в процессе обучения»**

В процессе модуля вы должны знать и уметь выполнять следующие действия:

1. Уметь выполнять строевые упражнения (повороты, перестроение и т.д.)
2. Уметь правильно выполнять подход к снарядом и правильно заканчивать упражнения
3. Уметь провести групповой комплекс физических упражнений
4. Уметь провести разминку на растяжку, гибкости основных групп мышц
5. Уметь правильно выполнять упражнения на расслабления после физической нагрузки.
6. Составлять примерный план конспект, самостоятельных заданий.
7. Уметь правильно страховать партнера при выполнении гимнастических упражнений
8. Контроль «тестирование» состояния здоровья, двигательных качеств.
9. Уметь определять основные признаки переутомления
10. Уметь правильно выполнять упражнение на перекладине ( подтягивание, подъем переворот, выход силой.)
11. Уметь правильно выполнять упражнение на брусьях (отжим, комплекс упражнений, скакалка)
12. Уметь правильно выполнять акробатические упражнение ( стойки на голове, лопатках, кувырки, комплекс акробатических упражнений)
13. Уметь выполнять опорный прыжок
14. Сдача нормативов

Для оценки выполнения вами данных действий будут применяться такие методы как наблюдение за выполнением вами практических заданий, тестовая работа. Сдача зачетов, нормативов

В качестве итоговой оценки вам будет предложено сдачу контрольных по теме «гимнастика в процессе обучение»

В качестве оценки выполнения контрольной работы будут применяться следующие критерий:

***Руководство по оценке освоения модуля***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни освоения компетенции | Типы доказательств | Сбор доказательств |
| Эмоционально- психологический | Мотивы, эмоции, установки, ценностные отношения | Наблюдение |
| регулятивный | Предъявление продукта деятельности | Выполнения самостоятельная работа |
| Социальный (процессуальный) | Демонстрация процесса практической деятельности | Наблюдение за выполнением практических работ. |
| Аналитический | Доказательство знания и понимания | Наблюдение за выполнением самостоятельной работы по решению задач |
| Творческий | Выполнение творческих заданий | Наблюдение за выполнением творческих заданий |
| Уровень самосовершенствования | Уровень самосовершенствования | Выполнения итоговой контрольной работы |

Количественные критерии оценивания:

1 балл – низкий уровень,

2 балла – средний уровень,

3 балла высокий уровень сформированности компетенции.

Спецификация модуля «Гимнастика в процессе обучения».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задача модуля: по окончанию обучения по модулю обучающийся сможет решать задачи по составлению комплекса гимнастик упражнений составлять план конспект физических нагрузок. Повысить физическую подготовленность (силу, ловкость, выносливость, гибкость). Уметь правильно выполнять строевые навыки (повороты, перестроения). | | | |
| Действия | Умения | Знания | Ресурсы |
| Проявить потребность в занятиях гимнастикой и строевой подготовкой. Проявить потребность в изучении строевых навыков. | Необходимо знать строевую подготовку. Уметь правильно выполнять подход к снаряду. Правильно выполнять строевые упражнения (повороты, перестроения, выход из строя и т.д.) | Знать о строевой подготовке и её значение для человека. Знание о необходимости утренней гимнастики. Знать, как правильно выполнять комплекс гимнастических упражнений. | Учебные методические пособия: учебная программа рабочей дисциплины физическая культура типовая комплексная программа физического воспитания Физическая культура |
| Объяснять ценность к значимости гимнастических упражнений на развитие человека. | Уметь определить физическую нагрузку. Подбирать правильные гимнастические упражнения на разминку основных групп мышц | Знать о чистоте пульса в покое и при нагрузке. Знать о последствиях занятий без разминки. |
| Объяснять правильность выполнения гимнастических упражнений (перекладина, брусья) Акробатических упражнений, опорного прыжка | Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, опорный прыжок, акробатические упражнения | Знать как выполняется подход к снаряду.  Знать технику выполнений упражнений, с чего начинается разминка и чем заканчивается.  Знать на какие группы мышц выполняется та или иная нагрузка |
| Объяснять причины травматизма при занятиях физическими упражнениями | Уметь правильно подбирать подготовительные упражнения.следить за состоянием здоровья во время занятий. Уметь определять признаки переутомления | Знать о подготовительных упражнениях на основные группы мышц для чего осуществляется разминка, знать причины переутомления. |
| Объяснять технику безопасности при занятии гимнастикой | Уметь страховать партнёра  Соблюдать меры техники безопасности. | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать способы страховки. |

Руководство по модулю «Гимнастика в процессе обучения»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемая компетенция | Виды компетенции | Методы обучения | Объект оценивания | Временные ресурсы |
| Чувствовать необходимость знать о значений гимнастики для человека,  проявлять потребность в изучений в строевых навыках | Эмоционально - психологические | Создание проблемной ситуации | Сформированность мотивации к изучению темы «Гимнастика в процессе обучения». | 1часа |
| Уметь составлять план конспект физических упражнений. Проводить разминку. Уметь пользоваться секундомером.  Уметь принимать решение в трудной ситуации | Регулятивные | Самостоятельная работа по решению задач | Процесс выполнение практической работы. Процесс выполнения самостоятельной работы по решению задач. | 2 часа |
| Уметь выполнять правильно строевые упражнения, перестроения. Правильно составлять план конспект физически х нагрузок. Правильно выполнять гимнастические, акробатические упражнения. Уметь правильно подбирать одежду для занятий физическими упражнениями . Выполнять страховку. Оказывать первую медицинскую помощь. | Учебно - познавательные | Практическая работа по решению задач. Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. Самостоятельная работа. | 3 часа |
| Уметь пользоваться спортивным оборудованием, снаряжениям .Уметь организовать коллектив. | Социальные | Практическая работа по решению задач | Процесс выполнения практической работы Отчет. | 1 часа |
| Уметь составлять комплекс физических упражнений. Творчески проводить разминку. Уметь творчески составлять буклеты, рефераты на тему о гимнастике. | Творческие | Практическая работа. Самостоятельная работа | Практическая работа. Самостоятельная работа. | 2 часа |
| Уметь правильно принимать решения.  Уметь применять получения знания в жизни самостоятельно выполнять физические нагрузки на отдельные группы мышц. | Самосовершенствование | Самостоятельная работа | Процесс выполнения практических работ. | 2 часа |

**Содержание модуля Спортивные игры «Баскетбол».**

Ведение мяча одной рукой, ведение мяча переменно правой и левой рукой;

Передача мяча двумя руками, одной рукой от груди, сверху, с отскоком от пола ;

Броски по кольцу ,Ловля мяча двумя руками, одной рукой; Тактика игры в защите, нападении;

Комбинационная игра, зонная защита, Персональная опека; правила игры; Гигиена при занятиях спортивными играми.

**План текущей оценки модуля Спортивные игры «Баскетбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия | Умения, подлежащие оценки | Методы оценки |
| Проявлять потребность в изучении знаний игры в баскетбол, в общеразвивающих упражнениях. Броски по кольцу в движении, с места, ведение мяча, передачи мяча. | Демонстрирует знания и правильность выполнения бросков. Умение правильно выполнять ведение мяча, левой, правой рукой, передачи мяча от груди двумя руками. Передачи мяча одной рукой. Умение правильно провести разминку. | Экспертное наблюдение и оценки на практических занятиях. |
| Объяснять ценность и значимость занятий баскетбола на развитие человека. Правила игры баскетбола. Трактика игры в защите, нападение. | Уметь правильно перемещаться по площадке. Уметь правильно выбирать позицию для получении передачи. Умение играть в защите и нападение. Уметь правильно держать локоть время броска. | Экспертное наблюдение практических занятий. |
| Объяснять правильность выполнения бросков. Объяснять правильность выполнения подготовительных упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести. | Уметь правильно показывать физические упражнения. Уметь подбирать комплекс подготовительных физических упражнений для занятий баскетбола. | Наблюдение за выполнением, самостоятельной работы. |
| Объяснять причины травматизма на занятиях баскетбола. Объяснять технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. | Уметь правильно подбирать упражнения на основные группы мышц. Уметь соблюдать техники безопасности во время занятий. | Экспертное наблюдение, самостоятельной работы. |
| Сдача зачетов | Уметь правильно выполнять элементы баскетбола. Контрольная игра. Умение и знания применения правил баскетбола. | Экспертное наблюдение, оценки выполнения контрольных работ. |

**План итоговой оценки.**

Сдача контрольных нормативов :

1) ведение мяча левой, правой рукой

2) передача мяча двумя руками, одной рукой

3) броски мяча в кольцо

4) контрольная игра

5) знания правил игры «Баскетбол»

**Критерия оценивания контрольной работы по теме Спортивные игры «Баскетбол».**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни  сформированности  компетенции. | Основные качественные показатели. |
| Эмоционально –  психологические | - психологическая готовность к выполнению самостоятельной работы;  -проявление эмоциональной устойчивости;  -проявление личностной позиции. |
| Регулятивные | -владение программным материалом;  - решение задач в трудной ситуации. |
| Социальные | -текст решения последовательный, логически выстроенный;  - умение находить правильное решение;  - умение пользоваться литературой;  - умение организовывать коллектив. |
| Учебные | - сдача нормативов;  - умение правильно выполнять элементы «Баскетбола»;  - умение правильно применять знания правил игры «Баскетбола» в судействе;  - умение правильно перемещаться по площадке и выбирать позицию для выполнения того или иного действия. |
| Творческие | - выполнение творческих заданий;  - составлять комплекс физических упражнений;  - проводить самостоятельно разминку;  - работать над техникой выполнения элементов «Баскетбола» |
| Компетенции самосовершенствования | - проявление высокого уровня самодеятельности;  - применение знаний и умений выше программного материала решение задач на творческом уровне;  -повышать результаты нормативов. |

**Памятка по оценке освоения модуля для обучающегося**

**Название модуля: «Спортивные игры «баскетбол»**

В процессе модуля вы должны знать и уметь выполнять следующие действия:

1.Знать правила игры

2.Уметь пользоваться правилами игры в баскетбол

3.Знать правила гигиены при занятиях

4.Знать технику безопасности

5.Уметь оказать первую медицинскую помощь

6.Уметь правильно выполнять элементы технических видов баскетбола (броски, ведение мяча, передачи мяча)

7.Уметь правильно выполнять упражнения расслабления после физической нагрузки

8.Уметь провести разминку

9.Знать и уметь пользоваться тактические действия в защите и нападении

10.Контрольная игра

Для оценки выполнения вами данных действий будут применяться такие методы как наблюдение за выполнением вами практических заданий, тестовая работа. Сдача зачетов, нормативов

В качестве итоговой оценки вам будет предложена сдача контрольных по теме “Спортивные игры баскетбол”(контрольная игра)

**Руководство по оценке освоения модуля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни освоения по компетенции | Типы доказательств | Сбор доказательств |
| Эмоционально- психологический | Мотивы, эмоции, установки, ценностные отношения | Наблюдение |
| Регулятивные | Предъявление продукта деятельности | Выполненная самостоятельная работа |
| Социальные(процессуальный) | Демонстрация процесса практической деятельности | Наблюдение за выполнением практических работ |
| Аналитический | Доказательство знания и понимания | Наблюдение за выполнением самостоятельной работы по решению задач |
| Творческий | Выполнение творческих заданий | Наблюдение за выполнением творческих заданий |
| Уровень самосовершенствования | Уровень самосовершенствования | Выполнение итоговой контрольной работы |

Количественные критерии оценивания:

1 балл – низкий уровень,

2 балла – средний уровень,

3 балла – высокий уровень сформированности компетенции.

**Спецификация модуля «Спортивные игры «баскетбол в процессе обучения».**

|  |
| --- |
| Задача модуля: по окончанию обучения по модулю обучающийся сможет решать задачи по составлению комплекса подготовительных упражнений для занятий баскетболом, составлять план конспект физических нагрузок. Повысить знания в правилах игры в баскетбол, повысить физическую подготовленность(силу, ловкость, выносливость, прыгучесть, меткость.), приобрести навыки игры в баскетбол. Уметь правильно выполнять броски по кольцу, ведение мяча и передачи партнеру. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действия | Умения | Знания | Ресурсы |
| Проявлять потребность в изучении знаний игры в баскетбол, в общеразвивающих упражнениях. Броски по кольцу в движении, с места, ведение мяча, передачи мяча. | Необходимо знать правила игры в баскетбол. Уметь правильно выбирать позицию. Уметь правильно бросать мяч, выполнять ведение мяча, передачи мяча от груди, одной рукой, с отскоком от пола. Умение правильно провести разминку. | Знать правила игры. Знать как правильно провести разминку. | Учебные методические пособия: учебная программа рабочей дисциплины физическая культура типовая комплексная программа физического воспитания Физическая культура. |
| Объяснять ценность и значимость занятий спортивных игр на развитие человека. Правила игры баскетбола. Тактика игры в защите, нападении. | Уметь правильно перемещаться по площадке. Уметь выбирать позицию при игре в нападении, защите. Уметь правильно держать локоть при броске. | Знать о чистоте пульса в покое и при нагрузке. Знать о последствиях занятий без разминки. |  |
| Объяснять правильность выполнения бросков. Объяснять правильность выполнения подготовительных упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести. | Уметь правильно показывать физические упражнения при разминке. Уметь правильно подбирать комплекс подготовительных упражнений при занятий баскетболом. | Знать с чего начинается разминка и чем заканчивается. Знать на какие группы мышц выполняется та или иная нагрузка. |  |
| Объяснять причины травматизма на занятиях спортивных игр. Объяснять технику безопасности на занятиях спортивных игр. | Уметь правильно подбирать подготовительные упражнения. Следить за состоянием здоровья во время занятий. Уметь определять признаки переутомления  Соблюдать правила гигиены. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травматизме. | Знать о подготовительных упражнениях на основные группы мышц для чего осуществляется разминка, знать причины переутомления. |  |
| Сдача зачетов, контрольных нормативов. | Соблюдать меры техники безопасности на занятиях. | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать правила гигиены. |  |

**Руководство по модулю «Спортивные игры баскетбол» в процессе обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемая компетенция | Виды компетенции | Методы обучения | Объект оценивания | Временные ресурсы |
| Чувствовать необходимость знать означений спортивных игр для человека, проявлять потребность в изучении баскетбольных навыков. Чувство коллективизма, взаимовыручки. | Эмоционально - психологические | Создание проблемной ситуации | Сформированность мотивации к изучению темы «Баскетбол в процессе обучения». | 2ч |
| Уметь составлять план конспект физических упражнений. Проводить разминку. Уметь пользоваться секундомером, свистком.  Уметь принимать решение в трудной ситуации | Регулятивные | Самостоятельная работа по решению задач | Процесс выполнение практической работы. Процесс выполнения самостоятельной работы по решению задач. | 2ч |
| Уметь выполнять правильно броски по кольцу с места, в движении. Ведение мяча, передачи мяча. Игра в защите, нападении. Правильно составлять план конспект физических нагрузок. Уметь правильно выбирать одежду для занятий. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травматизме. Соблюдать технику безопасности. | Учебно - познавательные | Практическая работа по решению задач. Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. Самостоятельная работа. | 8ч |
| Уметь пользоваться спортивным оборудованием .Уметь организовать коллектив. Соблюдать меры личной гигиены. | Социальные | Практическая работа по решению задач | Процесс выполнения практической работы. | 2ч |
| Уметь составлять комплекс физических упражнений. Творчески проводить разминку. Уметь творчески составлять буклеты, рефераты на тему «баскетбол». | Творческие | Практическая работа. Самостоятельная работа | Практическая работа. Самостоятельная работа. | 3ч |
| Уметь правильно принимать решения. Уметь применять полученные значения в жизни самостоятельно. Выполнять физические нагрузки на отдельные группы мышц. Знать правила игры в «баскетбол». | Самосовершенствование. | Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. | 3ч |

**Содержание модуля Спортивные игры «Волейбол».**

1. Подачи мяча;

2. передачи мяча с верху, снизу двумя руками;

3. нападающий удар;

4. приём мяча;

5. блокирование мяча (одиночный блок, двойной блок);

6. тактика игры в защите, нападении.

7. Техника безопасности на занятиях.

8. Правила игры.

9. Игра волейбол.

10. Гигиена при занятиях спортивными играми.

**План текущей оценки модуля Спортивные игры «Волейбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия | Умения, подлежащие оценки | Методы оценки |
| Проявлять потребность в изучении знаний игры в «волейбол» общеразвивающие упражнения., Подачи мяча, передачи мяча с верху снизу, нападающий удар. Блокирование. | Демонстрирует знания и правильность выполнения подачи мяча, передачи мяча сверху с низу .Умение правильно выполнять нападающий удар, блокирование. Умение правильно провести разминку. | Экспертное наблюдение и оценки на практических занятиях. |
| Объяснять ценность и значимость занятий волейбола на развитие человека. Правила игры. Тактика игры в защите, нападении. | Уметь правильно перемещаться по площадке. Уметь правильно выбирать позицию для нападающего удара. Умение играть в защите и нападение. Уметь правильно держать руки и кисти во время передачи мяча. | Экспертное наблюдение практических занятий. |
| Объяснять правильность выполнения подачи, передачи мяча, блокирование нападающего удара ,нападающий удар. Объяснять правильность выполнения подготовительных упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести. | Уметь правильно показывать физические упражнения. Уметь подбирать комплекс подготовительных физических упражнений для занятий волейболом. | Наблюдение за выполнением, самостоятельной работы. |
| Объяснять причины травматизма на занятиях волейбола. Объяснять технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. | Уметь правильно подбирать упражнения на основные группы мышц. Уметь соблюдать технику безопасности во время занятий. | Экспертное наблюдение, самостоятельной работы. |
| Сдача зачетов | Уметь правильно выполнять элементы волейбола. Контрольная игра. Умение и знания применения правил волейбола. | Экспертное наблюдение, оценки выполнения контрольных работ. |

**План итоговой оценки.**

Сдача контрольных нормативов:

1) Передачи мяча сверху, с низу.

2) Подачи мяча.

3) Нападающий удар.

4) Блокирование.

5) Знания правил игры «Волейбол».

6) Контрольная игра.

**Критерии оценивания контрольной работы по теме Спортивные игры «волейбол».**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни  сформированности  компетенции. | Основные качественные показатели. |
| Эмоционально –  психологические | - психологическая готовность к выполнению самостоятельной работы;  -проявление эмоциональной устойчивости;  -проявление личностной позиции. |
| Регулятивные | -владение программным материалом;  - решение задач в трудной ситуации. |
| Социальные | -текст решения последовательный, логически выстроенный;  - умение находить правильное решение;  - умение пользоваться литературой;  - умение организовывать коллектив. |
| Учебные | - сдача нормативов;  - умение правильно выполнять элементы «волейбола»;  - умение правильно применять знания правил игры «волейбол» в судействе;  - умение правильно перемещаться по площадке и выбирать позицию для выполнения того или иного действия. |
| Творческие | - выполнение творческих заданий;  - составлять комплекс физических упражнений;  - проводить самостоятельно разминку;  - работать над техникой выполнения элементов «волейбола» |
| Компетенции самосовершенствования | - проявление высокого уровня самодеятельности;  - применение знаний и умений выше программного материала решение задач на творческом уровне;  -повышать технику элементов волейбола. |

**Памятка по оценке освоения модуля для обучающегося**

**Название модуля: «Спортивные игры «волейбол»**

В процессе модуля вы должны знать и уметь выполнять следующие действия:

1.Знать правила игры

2.Уметь пользоваться правилами игры в волейбол

3.Знать правила гигиены при занятиях

4.Знать технику безопасности

5.Уметь оказать первую медицинскую помощь

6.Уметь правильно выполнять элементы технических видов волейбола ( подачи мяча, передачи мяча ;нападающий удар; блокирование; прием мяча.)

7.Уметь правильно выполнять упражнения расслабления после физической нагрузки

8.Уметь провести разминку

9.Знать и уметь пользоваться тактические действия в защите и нападении

10.Контрольная игра

Для оценки выполнения вами данных действий будут применяться такие методы как наблюдение за выполнением вами практических заданий, тестовая работа. Сдача зачетов, нормативов

В качестве итоговой оценки вам будет предложена сдача контрольных по теме “Спортивные игры волейбол”(контрольная игра)

**Руководство по оценке освоения модуля.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни освоения по  компетенции | Типы доказательств | Сбор доказательств |
| Эмоционально -психологический | Мотивы, эмоции, установки, ценностные отношения | Наблюдение |
| Регулятивные | Предъявление продукта деятельности | Выполненная самостоятельная работа |
| Социальные  (процессуальный) | Демонстрация процесса практической деятельности | Наблюдение за выполнением практических работ |
| Аналитический | Доказательство знания и понимания | Наблюдение за выполнением самостоятельной работы по решению задач |
| Творческий | Выполнение творческих заданий | Наблюдение за выполнением творческих заданий |
| Уровень самосовершенствования | Уровень самосовершенствования | Выполнение итоговой контрольной работы |

Количественные критерии оценивания:

1 балл – низкий уровень,

2 балла – средний уровень,

3 балла – высокий уровень сформированности компетенции.

**Спецификация модуля «Спортивные игры «волейбол в процессе обучения».**

|  |
| --- |
| Задача модуля: по окончанию обучения по модулю обучающийся сможет решать задачи по составлению комплекса подготовительных упражнений для занятий волейболом, составлять план конспект физических нагрузок. Повысить знания в правилах игры в волейбол, повысить физическую подготовленность(силу, ловкость, выносливость, прыгучесть.), приобрести навыки игры в волейбол. Уметь правильно выполнять подачи ;передачи мяча. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действия | Умения | Знания | Ресурсы |
| Проявлять потребность в изучении знаний игры в волейбол, в общеразвивающих упражнениях. Подачи мяча, передачи мяча с верху, снизу, нападающий удар, блокирование | Необходимо знать правила игры в волейбол. Уметь правильно делать подачи, передачи мяча с верху, снизу, блокирование мяча (одиночный, двойной блок). Уметь правильно провести разминку. | Знать правила игры. Знать как правильно провести разминку. | Учебные методические пособия: учебная программа рабочей дисциплины физическая культура типовая комплексная программа физического воспитания Физическая культура. |
| Объяснять ценность и значимость занятий спортивных игр на развитие человека. Правила игры волейбол. Тактика игры в защите, нападении. | Уметь правильно перемещаться по площадке. Уметь выбирать позицию при игре в нападении, защите. Уметь правильно держать кисти рук при передаче мяча. | Знать о чистоте пульса в покое и при нагрузке. Знать о последствиях занятий без разминки. |  |
| Объяснять правильность выполнения нападающего удара, блокирование. Объяснять правильность выполнения подготовительных упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести. | Уметь правильно показывать физические упражнения при разминке. Уметь правильно подбирать комплекс подготовительных упражнений при занятий волейболом. | Знать с чего начинается разминка и чем заканчивается. Знать на какие группы мышц выполняется та или иная нагрузка. |  |
| Объяснять причины травматизма на занятиях спортивных игр. Объяснять технику безопасности на занятиях спортивных игр. | Уметь правильно подбирать подготовительные упражнения. Следить за состоянием здоровья во время занятий. Уметь определять признаки переутомления | Знать о подготовительных упражнениях на основные группы мышц для чего осуществляется разминка, знать причины переутомления. |  |
| Сдача зачетов, контрольных нормативов. | Соблюдать правила гигиены. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травматизме. Соблюдать меры техники безопасности на занятиях. | Сдача зачетов, контрольных нормативов. |  |

**РуководсРуководство по модулю «Спортивные игры волейбол» в процессе обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемая компетенция | Виды компетенции | Методы обучения | Объект оценивания | Временные ресурсы |
| Чувствовать необходимость знать означений спортивных игр для человека, проявлять потребность в изучении волейбольных навыков. Чувство коллективизма, взаимовыручки. | Эмоционально - психологические | Создание проблемной ситуации | Сформированность мотивации к изучению темы «Баскетбол в процессе обучения». | 2ч |
| Уметь составлять план конспект физических упражнений. Проводить разминку. Уметь пользоваться секундомером, свистком.  Уметь принимать решение в трудной ситуации | Регулятивные | Самостоятельная работа по решению задач | Процесс выполнение практической работы. Процесс выполнения самостоятельной работы по решению задач. | 2ч |
| Уметь выполнять правильно подачу мяча, передачи мяча с верху, с низу. Уметь выполнять правильно нападающие удары. Правильно выполнять одиночный, двойной блок. Комбинационная игра в нападении составлять план конспект физических нагрузок. Уметь правильно выбирать одежду для занятий. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травматизме. Соблюдать технику безопасности. | Учебно - познавательные | Практическая работа по решению задач. Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. Самостоятельная работа. | 8ч |
| Уметь пользоваться спортивным оборудованием .Уметь организовать коллектив. Соблюдать меры личной гигиены. | Социальные | Практическая работа по решению задач | Процесс выполнения практической работы. | 2ч |
| Уметь составлять комплекс физических упражнений. Творчески проводить разминку. Уметь творчески составлять буклеты, рефераты на тему «волейбол». | Творческие | Практическая работа. Самостоятельная работа | Практическая работа. Самостоятельная работа. | 3ч |
| Уметь правильно принимать решения. Уметь применять полученные значения в жизни самостоятельно. Выполнять физические нагрузки на отдельные группы мышц. Знать правила игры в «волейбол». | Самосовершенствование. | Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. | 3ч |

**Содержание модуля Спортивные игры «Футбол».**

1. Удары по мячу с места, с разбега, левой, правой ногой.

2. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.

3. Остановка мяча грудью, ногой.

4. Розыгрыши стандартных положений (вбрасывание аута, подача угловых, штрафных ударов)

5. Комбинационная игра в защите, нападении .

6. Правила игры в футбол.

7. Гигиена при занятиях спортивными играми.

8. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**План текущей оценки модуля Спортивные игры «Футбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия | Умения, подлежащие оценки | Методы оценки |
| Проявлять потребность в изучении знаний игры в футбол, в общеразвивающих упражнениях. Передачи мяча. Удары по мячу с места, с разбега, левой, правой ногой. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, ногой. | Демонстрирует знания и правильность выполнения ударов по мячу с места, с разбега. Умение правильно выполнять ведение мяча, остановка мяча грудью, ногой, передачи мяча. Остановка мяча грудью, ногой. Удары по воротам с 11 метровой отметки. Обводка соперника. | Экспертное наблюдение и оценки на практических занятиях. |
| Объяснять ценность и значимость занятий футболом на развитие человека. Правила игры футбол. Тактика игры в защите, нападение. | Уметь правильно выбирать позицию на площадке. Уметь правильно выбирать позицию для получении передачи. Умение играть в защите и нападение. Уметь правильно бить по мячу. | Экспертное наблюдение практических занятий. |
| Объяснять правильность выполнения технических приема футбола. Объяснять правильность выполнения подготовительных упражнений. Развитие координационных способностей, реакции, скорости. Развитие выносливости. | Уметь правильно показывать физические упражнения. Уметь подбирать комплекс подготовительных физических упражнений для занятий футболом. | Наблюдение за выполнением, самостоятельной работы. |
| Объяснять причины травматизма на занятиях футбола. Объяснять технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. | Уметь правильно подбирать упражнения на основные группы мышц. Уметь соблюдать техники безопасности во время занятий. | Экспертное наблюдение, самостоятельной работы. |
| Сдача зачетов | Уметь правильно выполнять элементы футбола. Контрольная игра. Умение и знания применения правил футбола. | Экспертное наблюдение, оценки выполнения контрольных работ. |
|  |  |  |

**План итоговой оценки.**

**Сдача контрольных нормативов :**

1) ведение мяча левой, правой ногой.

2) Остановка мяча грудью, ногой.

3) Удары по воротам (11 метровый удар).

4) Передачи мяча с места, с разбега.

5) Знания правил игры «Футбол»

6) Контрольная игра.

**Критерия оценивания контрольной работы по теме Спортивные игры «Футбол».**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни  сформированности  компетенции. | Основные качественные показатели |
| Эмоционально –  психологические | . - психологическая готовность к выполнению самостоятельной работы;  -проявление эмоциональной устойчивости;  -проявление личностной позиции. |
| Регулятивные | -владение программным материалом;  - решение задач в трудной ситуации. |
| Социальные | -текст решения последовательный, логически выстроенный;  - умение находить правильное решение;  - умение пользоваться литературой;  - умение организовывать коллектив. |
| Учебные | - сдача нормативов;  - умение правильно выполнять элементы «Футбола»;  - умение правильно применять знания правил игры «Футбола» в судействе;  - умение правильно перемещаться по площадке и выбирать позицию для выполнения того или иного действия. |
| Творческие | - выполнение творческих заданий;  - составлять комплекс физических упражнений;  - проводить самостоятельно разминку;  - работать над техникой выполнения элементов «Футбола» |
| Компетенции самосовершенствования | - проявление высокого уровня самодеятельности;  - применение знаний и умений выше программного материала решение задач на творческом уровне;  -повышать результаты нормативов. |

**Название модуля: «Спортивные игры «Футбол»**

В процессе модуля вы должны знать и уметь выполнять следующие действия:

1.Знать правила игры.

2.Уметь пользоваться правилами игры в футбол.

3.Знать правила гигиены при занятиях.

4.Знать технику безопасности.

5.Уметь оказать первую медицинскую помощь.

6.Уметь правильно выполнять элементы технических видов футбола( ведение мяча, передачи мяча, удары по воротам, остановка мяча).

7.Уметь правильно выполнять упражнения расслабления после физической нагрузки.

8.Уметь провести разминку.

9.Знать и уметь правильно использовать тактические действия в защите и нападении.

10.Контрольная игра.

Для оценки выполнения вами данных действий будут применяться такие методы как наблюдение за выполнением вами практических заданий, тестовая работа. Сдача зачетов, нормативов

В качестве итоговой оценки вам будет предложена сдача контрольных по теме «Спортивные игры-футбол»(контрольная игра)

**Руководство по оценке освоения модуля.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни освоения  компетенции | Типы доказательств | Сбор доказательств |
| Эмоционально-  психологический | Мотивы, эмоции, установки, ценностные отношения | Наблюдение |
| Регулятивные | Предъявление продукта деятельности | Выполненная самостоятельная работа |
| Социальные  (процессуальный) | Демонстрация процесса практической деятельности | Наблюдение за выполнением практических работ |
| Аналитический | Доказательство знания и понимания | Наблюдение за выполнением самостоятельной работы по решению задач |
| Творческий | Выполнение творческих заданий | Наблюдение за выполнением творческих заданий |
| Уровень самосовершенствования | Уровень самосовершенствования | Выполнение итоговой контрольной работы |

**Количественные критерии оценивания**:

1 балл – низкий уровень,

2 балла – средний уровень,

3 балла – высокий уровень сформированности компетенции.

**Спецификация модуля «Спортивные игры «футбол» в процессе обучения.**

|  |
| --- |
| Задача модуля: по окончанию обучения по модулю обучающийся сможет решать задачи по составлению комплекса подготовительных упражнений для занятий футболом, составлять план конспект физических нагрузок. Повысить знания в правилах игры в футбол, повысить физическую подготовленность(силу, ловкость, выносливость, прыгучесть, меткость, скорость.), приобрести навыки игры в футбол. Уметь правильно выполнять удары по воротам, ведение мяча и передачи партнеру, остановка мяча грудью и ногой. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действия | Умения | Знания | Ресурсы |
| Проявлять потребность в изучении знаний игры в футбол, в общеразвивающих упражнениях. Передачи мяча. Удары по мячу с места, с разбега, левой, правой ногой. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, ногой. Розыгрыши стандартных положений (вбрасывание аута, подача угловых, штрафных ударов)  Комбинационная игра в защите, нападении . Удары головой по мячу. | Демонстрирует знания и правильность выполнения ударов по мячу с места, с разбега. Умение правильно выполнять ведение мяча, остановка мяча грудью, ногой, передачи мяча. Остановка мяча грудью, ногой. Удары по воротам с 11 метровой отметки. Обводка соперника. | Знать правила игры. Знать как правильно провести разминку. | Учебные методические пособия: учебная программа рабочей дисциплины физическая культура типовая комплексная программа физического воспитания Физическая культура.  Правила игры в футбол |
| Объяснять ценность и значимость занятий футболом на развитие человека. Правила игры футбол. Тактика игры в защите, нападение. | Уметь правильно выбирать позицию на площадке. Уметь правильно выбирать позицию для получении передачи. Умение играть в защите и нападение. Уметь правильно бить по мячу. | Знать о чистоте пульса в покое и при нагрузке. Знать о последствиях занятий без разминки. Знать признаки переутомления при занятиях в спортивных играх. |  |
| Объяснять правильность выполнения технических приема футбола. Объяснять правильность выполнения подготовительных упражнений. Развитие координационных способностей, реакции, скорости. Развитие выносливости. | Уметь правильно показывать физические упражнения. Уметь подбирать комплекс подготовительных физических упражнений для занятий футболом. | Знать с чего начинается разминка и чем заканчивается. Знать на какие группы мышц выполняется та или иная нагрузка. |  |
| Объяснять причины травматизма на занятиях футбола. Объяснять технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. | Уметь правильно показывать физические упражнения. Уметь подбирать комплекс подготовительных физических упражнений для занятий футболом. | Знать о подготовительных упражнениях на основные группы мышц для чего осуществляется разминка, знать причины переутомления. |  |
| Сдача зачетов |  | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать правила гигиены. |  |

**Руководство по модулю «Спортивные игры-футбол» в процессе обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемая компетенция | Виды компетенции | Методы обучения | Объект оценивания | Временные ресурсы |
| Чувствовать необходимость знать означений спортивных игр для человека, проявлять потребность в изучении футбольных навыков. Чувство коллективизма, взаимовыручки. | Эмоционально - психологические | Создание проблемной ситуации | Сформированность мотивации к изучению темы «Футбол в процессе обучения». | 0,30 ч |
| Уметь составлять план конспект физических упражнений. Проводить разминку. Уметь пользоваться секундомером, свистком. |  |  |  | 0,30ч |
| Уметь принимать решение в трудной ситуации | Регулятивные | Самостоятельная работа по решению задач | Процесс выполнение практической работы. Процесс выполнения самостоятельной работы по решению задач. | 5,5ч |
| Уметь выполнять правильно удары по воротам с места, в движении. Ведение мяча, передачи мяча. Игра в защите, нападении. Правильно составлять план конспект физических нагрузок. Уметь правильно выбирать одежду для занятий. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травматизме. Соблюдать технику безопасности. | Учебно - познавательные | Практическая работа по решению задач. Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. Самостоятельная работа. | 0,30ч |
| Уметь пользоваться спортивным оборудованием .Уметь организовать коллектив. Соблюдать меры личной гигиены. | Социальные | Практическая работа по решению задач | Процесс выполнения практической работы. | 0,30ч |
| Уметь составлять комплекс физических упражнений. Творчески проводить разминку. Уметь творчески составлять буклеты, рефераты на тему «футбол». | Творческие | Практическая работа. Самостоятельная работа | Практическая работа. Самостоятельная работа. | 0,30ч |

**Содержание модуля Атлетическая гимнастика «О.Ф.П».**

1. Упражнения на тренажерах.

2. Упражнения со штангой

3. Упражнения с гирей; с гантелями.

4. Техника безопасности на занятиях;

5. Гигиена при занятиях атлетической гимнастикой.

**План текущей оценки модуля «Атлетическая гимнастика» «ОФП»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Действия | Умения, подлежащие оценки | Методы оценки |
| Проявлять потребность в изучении атлетической гимнастики; общеразвивающих упражнений. Упражнений на тренажерах; со штангой; с гантелями ; с гирей. | Демонстрирует знания и правильность выполнения упражнений на тренажерах. Умение правильно выполнять рывок; толчок штанги; гири. | Экспертное наблюдение и оценки на практических занятиях. |
| Объяснять ценность и значимость занятий баскетбола на развитие человека. Правила игры баскетбола. Тактика игры в защите, нападение. | Уметь правильно перемещаться по площадке. Уметь правильно выбирать позицию для получении передачи. Умение играть в защите и нападение. Уметь правильно держать локоть время броска. | Экспертное наблюдение практических занятий. |
| Объяснять правильность выполнения бросков. Объяснять правильность выполнения подготовительных упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести. | Уметь правильно показывать физические упражнения. Уметь подбирать комплекс подготовительных физических упражнений для занятий баскетбола. | Наблюдение за выполнением, самостоятельной работы. |
| Объяснять причины травматизма на занятиях баскетбола. Объяснять технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. | Уметь правильно подбирать упражнения на основные группы мышц. Уметь соблюдать техники безопасности во время занятий. | Экспертное наблюдение, самостоятельной работы. |
| Сдача зачетов | Уметь правильно выполнять элементы баскетбола. Контрольная игра. Умение и знания применения правил баскетбола. | Экспертное наблюдение, оценки выполнения контрольных работ. |

**План итоговой оценки.**

**Сдача контрольных нормативов :**

1) Рывок штанги.

2) Толчок штанги.

3) Толчок гири.

4) Рывок гири.

5)Комплекс гимнастических упражнений

**Критерия оценивания контрольной работы по теме «Атлетическая гимнастика.»**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни  сформированности  компетенции. | Основные качественные показатели. |
| Эмоционально – психологические | - психологическая готовность к выполнению самостоятельной работы;  -проявление эмоциональной устойчивости;  -проявление личностной позиции. |
| Регулятивные | -владение программным материалом;  - решение задач в трудной ситуации. |
| Социальные | -текст решения последовательный, логически выстроенный;  - умение находить правильное решение;  - умение пользоваться литературой;  - умение организовывать коллектив. |
| Учебные | - сдача нормативов;  - умение правильно выполнять элементы «ОФП»;  - умение правильно применять разминку;  - умение правильно пользоваться тренажерами. |
| Творческие | - выполнение творческих заданий;  - составлять комплекс физических упражнений;  - проводить самостоятельно разминку;  - работать над техникой выполнения элементов со штангой,гирей. |
| Компетенции самосовершенствования | - проявление высокого уровня самодеятельности;  - применение знаний и умений выше программного материала решение задач на творческом уровне;  -повышать результаты нормативов. |

**Памятка по оценке освоения модуля для обучающегося**

**Название модуля: «Атлетическая гимнастика»**

В процессе модуля вы должны знать и уметь выполнять следующие действия:

1.Знать правила занятий на тренажерах.

2.Уметь пользоваться тренажерами.

3.Знать правила гигиены при занятиях

4.Знать технику безопасности

5.Уметь оказать первую медицинскую помощь

6.Уметь правильно выполнять элементы технических видов тяжелой атлетики.

7.Уметь правильно выполнять упражнения расслабления после физической нагрузки

8.Уметь провести разминку

Для оценки выполнения вами данных действий будут применяться такие методы как наблюдение за выполнением вами практических заданий, тестовая работа. Сдача зачетов, нормативов

В качестве итоговой оценки вам будет предложена сдача контрольных нормативов.

**Руководство по оценке освоения модуля.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни освоения компетенции | Типы доказательств | Сбор доказательств |
| Эмоционально- психологический | Мотивы, эмоции, установки, ценностные отношения | Наблюдение |
| Регулятивные | Предъявление продукта деятельности | Выполненная самостоятельная работа |
| Социальные  (процессуальный) | Демонстрация процесса практической деятельности | Наблюдение за выполнением практических работ |
| Аналитический | Доказательство знания и понимания | Наблюдение за выполнением самостоятельной работы по решению задач |
| Творческий | Выполнение творческих заданий | Наблюдение за выполнением творческих заданий |
| Уровень самосовершенствования | Уровень самосовершенствования | Выполнение итоговой контрольной работы |

**Количественные критерии оценивания:**

1 балл – низкий уровень,

2 балла – средний уровень,

3 балла – высокий уровень сформированности компетенции

**Спецификация модуля «Атлетическая гимнастика ОФП».**

|  |
| --- |
| Задача модуля: по окончанию обучения по модулю обучающийся сможет решать задачи по составлению комплекса подготовительных упражнений для занятий ОФП, составлять план конспект физических нагрузок. Повысить знания в области Атлетической гимнастики, повысить физическую подготовленность(силу, ловкость, выносливость.), приобрести навыки в Атлетической гимнастике. Уметь правильно пользоваться тренажерами, штангой, гирей, гантелями. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действия | Умения | Знания | Ресурсы |
| Проявлять потребность в изучении знаний в общеразвивающих упражнениях. В занятиях атлетической гимнастики. | Необходимо знать правила игры в баскетбол. Уметь правильно выбирать позицию. Уметь правильно бросать мяч, выполнять ведение мяча, передачи мяча от груди, одной рукой, с отскоком от пола. Умение правильно провести разминку. | Знать правила игры. Знать как правильно провести разминку. | Учебные методические пособия: учебная программа рабочей дисциплины физическая культура типовая комплексная программа физического воспитания Физическая культура.  Правила игры в баскетбол |
| Объяснять ценность и значимость занятий спортивных игр на развитие человека. Правила игры баскетбола. Тактика игры в защите, нападении. | Уметь правильно перемещаться по площадке. Уметь выбирать позицию при игре в нападении, защите. Уметь правильно держать локоть при броске. | Знать о чистоте пульса в покое и при нагрузке. Знать о последствиях занятий без разминки. |  |
| Объяснять правильность выполнения бросков. Объяснять правильность выполнения подготовительных упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести. | Уметь правильно показывать физические упражнения при разминке. Уметь правильно подбирать комплекс подготовительных упражнений при занятий баскетболом. | Знать с чего начинается разминка и чем заканчивается. Знать на какие группы мышц выполняется та или иная нагрузка. |  |
| Объяснять причины травматизма на занятиях спортивных игр. Объяснять технику безопасности на занятиях спортивных игр. | Уметь правильно подбирать подготовительные упражнения. Следить за состоянием здоровья во время занятий. Уметь определять признаки переутомления | Знать о подготовительных упражнениях на основные группы мышц для чего осуществляется разминка, знать причины переутомления. |  |
|  | Соблюдать правила гигиены. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травматизме. Соблюдать меры техники безопасности на занятиях. | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать правила гигиены. |  |

**Руководство по модулю «Спортивные игры баскетбол» в процессе обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемая компетенция | Виды компетенции | Методы обучения | Объект оценивания | Временные ресурсы |
| Чувствовать необходимость знать означений спортивных игр для человека, проявлять потребность в изучении баскетбольных навыков. Чувство коллективизма, взаимовыручки. | Эмоционально - психологические | Создание проблемной ситуации | Сформированность мотивации к изучению темы «Баскетбол в процессе обучения». | 2ч |
| Уметь составлять план конспект физических упражнений. Проводить разминку. Уметь пользоваться секундомером, свистком.  Уметь принимать решение в трудной ситуации | Регулятивные | Самостоятельная работа по решению задач | Процесс выполнение практической работы. Процесс выполнения самостоятельной работы по решению задач. | 2ч |
| Уметь выполнять правильно броски по кольцу с места, в движении. Ведение мяча, передачи мяча. Игра в защите, нападении. Правильно составлять план конспект физических нагрузок. Уметь правильно выбирать одежду для занятий. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травматизме. Соблюдать технику безопасности. | Учебно - познавательные | Практическая работа по решению задач. Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. Самостоятельная работа. | 8ч |
| Уметь пользоваться спортивным оборудованием.  Уметь организовать коллектив. Соблюдать меры личной гигиены. | Социальные | Практическая работа по решению задач | Процесс выполнения практической работы. | 2ч |
| Уметь составлять комплекс физических упражнений. Творчески проводить разминку. Уметь творчески составлять буклеты, рефераты на тему «баскетбол». | Творческие | Практическая работа. Самостоятельная работа | Практическая работа. Самостоятельная работа. | 3ч |
| Уметь правильно принимать решения. Уметь применять полученные значения в жизни самостоятельно. Выполнять физические нагрузки на отдельные группы мышц. Знать правила игры в «баскетбол». | Самосовершенствование. | Самостоятельная работа. | Процесс выполнения практической работы. | 3ч |