

## ПРИНЯТО

Управляющим Советом  
ГАОУ Республики Марий Эл  
«Лицей Бауманский»  
Протокол № 9  
от 01 октября 2013 г.

## УТВЕРЖДЕНО

приказом генерального директора  
ГАОУ Республики Марий Эл  
«Лицей Бауманский»  
от 05 октября 2013 г. № 71-Оду

## ПОЛОЖЕНИЕ

### об организации учебных занятий по физическому воспитанию

#### 1. Общие положения

1.1. ГАОУ Республики Марий Эл «Лицей Бауманский» (далее - Лицей) является образовательным учреждением, осуществляющим образовательную деятельность по реализации основных общеобразовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, в том числе учебных занятий по физическому воспитанию.

Настоящее положение разработано в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» и определяет формы организации учебных занятий по физическому воспитанию в ГАОУ РМЭ «Лицей Бауманский», формы аттестации учащихся по предмету «физическая культура».

1.2. Целью организации занятий по физическому воспитанию является создание необходимых и достаточных условий обучающимся Лицея с разным уровнем здоровья и физической подготовленности для разнообразной двигательной активности согласно их интересам.

1.3. Организация учебных занятий по физическому воспитанию направлена на решение следующих задач:

1.3.1. привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, их подготовка к участию в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

1.3.2. формирование устойчивого интереса и потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование потребности в здоровом образе жизни;

1.3.3. обучение умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

1.3.4. расширение адаптационных и функциональных возможностей

обучающихся.

1.3.5. развитие основных психических процессов и индивидуальных свойств личности обучающихся благодаря активному включению их в преобразовательный процесс двигательной деятельности.

## **2. Организация учебных занятий по физическому воспитанию**

2.1. Учебные занятия по физическому воспитанию организуются в рамках преподавания предмета «Физическая культура».

На первой ступени обучения в 1-4 классах занятия проводятся с мальчиками и девочками отдельно.

На второй и третьей ступенях обучения - в учебных группах, сформированных из числа обучающихся каждой параллели. Учебные группы комплектуются с учетом интересов и физических возможностей обучающихся по специализациям: баскетбол, аэробика, футбол, регби, группа ЛФК и др.

Учебные занятия по физическому воспитанию длятся в течение одного аудиторного часа (45 минут). В 8-11 классах возможно проведение спаренных уроков. В 5-11 классах занятия проходят одновременно у всех обучающихся в параллели по различным специализациям. Учебные занятия по физическому воспитанию организуются в объеме 3 часов в неделю.

## **3. Документация учебных занятий по физическому воспитанию**

3.1. Учебная программа, планы-конспекты уроков по учебному предмету «Физическая культура», годовой план-график распределения учебного материала и календарно-тематические планы согласовываются с заместителем генерального директора по учебно-воспитательной работе перед началом каждого учебного года.

Документы учебного планирования хранятся у учителя физической культуры в Лицее в течение учебного года.

3.2. При проведении учебных занятий по физическому воспитанию учителя физической культуры заполняют в классном журнале раздел соответствующей дисциплины.

Журнал является государственным нормативно-финансовым документом учителя, описывающим порядок, содержание и объем изучения и преподавания учебного курса в течение года при реализации федерального, регионального и школьного компонентов государственного образовательного стандарта предмета «Физическая культура», ведение которого является обязательным.

3.3. Контроль за ведением Журнала осуществляет заместитель генерального директора Лицея по учебно-воспитательной работе.

## **4. Система оценивания по предмету «Физическая культура»**

Основной целью оценивания успеваемости обучающихся по физической культуре является достижение учащимися планируемых

результатов по программам начального и общего образования, мотивация учащихся к самосовершенствованию, физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности.

4.1. Ожидаемые (планируемые результаты) освоения программ по физической культуре.

Современные стандарты (ФГОС) определяют следующие планируемые результаты в области «Физическая культура и ОБЖ»

В начальной школе:

Раздел «Знания о физической культуре»

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник начальной школы научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

Раздел «Способы физкультурной деятельности.

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и подготовки (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Вести систематические наблюдения за динамикой их развития.

Выпускник начальной школы научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической

подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения по коррекции зрения и осанки и профилактике их нарушения; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Уметь оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- уметь плавать, в том числе спортивными способами.

В основной школе:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и

соревновательной деятельности.

#### 4.2. Система оценивания достижения планируемых результатов

Исходя из требований ФГОС в Лицей Бауманский вводится интегрированная система оценки достижения планируемых результатов по предмету «Физическая культура».

- Оценка по ЛФК «зачтено» - «не зачтено», с учетом основных требований программы и качественных улучшений состояния здоровья учащихся.

- Оценка в НШ и в ООШ по специализациям складывается из двух компонентов - текущие оценки и уровень физической подготовленности.

- Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области ОБЖ и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками и уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Критерии по первому компоненту оценки:

Знания

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания уровня знаний используются: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

### Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:            - самостоятельно организовать место занятий;            - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;            - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся:            - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной            - допускает незначительные ошибки в подборе средств;            - контролирует ход выполнения деятельности и</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

4.2.2. Второй компонент оценивает уровень физической подготовленности учащихся.

Для этого один раз в триместр замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

#### УЧАЩИЕСЯ 7-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Скоростные	Бег 30 м,с
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см
Выносливость	Бег 200 м (мин,сек)
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол.раз Подъем туловища (девочки) за 30 сек кол.раз

#### УЧАЩИЕСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Скоростные	Бег 30 м,с
Координационные	Челночный Бег 3х10 м,с
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см
Выносливость	Бег 1000 м (мин,сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,см
Силовые	Подтягивание на выс.перекладине из виса (мальчики) кол.раз Подъем туловища (девочки) за 30 сек кол.раз

#### УЧАЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Скоростные	Бег 30 м,с
Координационные	Челночный бег 3х10 м, с
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см
Выносливость	Бег 1000 м (мин,сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол.раз Подъем туловища (девочки) за 30 сек кол.раз

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

4.2.3. Общая оценка успеваемости (за четверть, годовая) определяется путем сложения среднего балла по текущим оценкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности.