



А. П. Матвеев

Уроки физической культуры

8-9

классы

Методические рекомендации

4-е издание, переработанное

Москва
«Просвещение»
2024

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5
МЗЗ

МЗЗ **Матвеев, Анатолий Петрович.**
Уроки физической культуры : 8—9-е классы : методические рекомендации / А. П. Матвеев. — 4-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2024. — 142, [2] с.
ISBN 978-5-09-104458-4.

Целью пособия является оказание информационной и методической помощи учителям физической культуры основной школы для облегчения подготовки к урокам, а также определения путей успешного решения задач обучения.

Пособие поможет учителям интересно и содержательно проводить уроки физической культуры.

Данное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования № 287 от 31.05.2021 г. и рабочей программой по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-104458-4

© АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2024
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2024
Все права защищены

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.52
МЗЗ

Матвеев, Анатолий Петрович.

МЗЗ Уроки физической культуры : 8–9-е классы : методические рекомендации / А. П. Матвеев. — 4-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 142 с.
ISBN 978-5-09-093832-7.

Целью пособия является оказание информационной и методической помощи учителям физической культуры основной школы для облегчения подготовки к урокам, а также определения путей успешного решения задач обучения.

Пособие поможет учителям интересно и содержательно проводить уроки физической культуры.

Данное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования № 287 от 31.05.2021 г. и Примерной рабочей программой по физической культуре.

**УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.52**

ISBN 978-5-09-093832-7

© АО «Издательство «Просвещение», 2023
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2022
Все права защищены

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее пособие создано в помощь учителям физической культуры, работающим по линии учебников А. П. Матвеев. В своём предметном содержании пособие сохраняет преемственность с методическими пособиями «Уроки физической культуры. 1—4 классы» и «Уроки физической культуры. 5—7 классы».

Основу настоящего пособия «Уроки физической культуры. 8—9 классы» составляют методические рекомендации по работе с рабочей программой А. П. Матвеева «Физическая культура. 8—9 классы», которая разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (далее — Стандарт) и ориентируется на реализацию его целевых установок и базовых требований.

Основополагающим в содержании пособия является рассмотрение базовых педагогических инноваций, определяющих современное развитие отечественной системы образования, научно-организационные основы образовательного процесса и организационно-методические основы преподавания дисциплины физической культуры в 8—9 классах.

Учитывая значимость педагогических новаций образования и их базовых положений, автор в настоящем пособии представил не только практические, но и теоретические материалы, раскрывающие современные научные взгляды и идеи по развитию основ физкультурного образования в общеобразовательной школе. В пособии также есть достаточно большой раздел по основам тематического планирования программного материала. Здесь учителям физической культуры предлагается технология раскрытия учебных тем программы через постановку конкретных учебных задач. Такой подход в практике физической культуры является относительно новым и призван содействовать повышению качества преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Настоящее пособие в своих методических рекомендациях соотносится с содержанием учебного материала учебника «Физическая культура. 8—9 классы».

При разработке настоящего пособия автором использовался как научно-методический материал современных исследователей и специалистов в области теории и методики физической культуры, так и наследие ведущих учёных и методистов прошлого поколения. Среди них особую значимость для разработки настоящего пособия имели материалы научно-методических работ З. И. Кузнецовой, Г. П. Богданова, Г. Б. Мейксона и

Л. Е. Любомирского, с которыми автору довелось вместе работать и чьи идеи и научные взгляды он продолжает развивать и внедрять в практику.

Возможно, данное пособие не отвечает на все вопросы, связанные с современными проблемами преподавания физической культуры в общеобразовательной школе, особенностями организации урочных форм занятий, способами планирования учебного материала и особенностями оценивания его освоения учащимися. Поэтому автор будет весьма признателен своим читателям, которые выскажут замечания и предложения, поделятся своим опытом работы по его рабочим программам и учебникам, раскроют собственные технологии преподавания физической культуры в основной школе во время встречи с автором на методических семинарах, при проведении круглых столов и мастер-классов.

ГЛАВА 1

ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНОЕ

СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». При создании примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В примерной рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с примерной рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов Президентских состязаний и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура». Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном

отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-деятельностным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки¹), спортивные игры, плавание. Данные модули в

¹ С учётом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание базовой физической подготовки. Содержание примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане. Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе, составляет 510 ч (3 ч в неделю в каждом классе). Из них на модульный блок «Спорт» отводится 150 ч (1 ч в неделю в каждом классе). При подготовке примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять инди-

видуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбрать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе учащиеся научатся:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом прогнувшись, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности), *волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности), *футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе учащиеся научатся:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений чирлидинга с построением пирамид и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком и мятником, технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол; взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскоках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее

разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом прогнувшись. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий, освоенных по модулю «Спорт».

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полупагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Чирлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами прогнувшись и согнув ноги; прыжки в высоту способом перешагивание. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий, освоенных по модулю «Спорт».

Примерное содержание модуля «Спорт»

Базовая физическая подготовка

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (юноши — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскла-

чивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений в чередовании активных и пассивных движений, выполняемых с большой амплитудой. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных

и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (юноши), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девушки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге («пистолет») с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением; эстафеты.

Развитие координации движений. Подвижные и спортивные игры. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры». *Баскетбол.* *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной

скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением вперёд (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся скоростью и направлением передвижения по команде.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой

с продвижением вперёд. Удары по мячу в стену в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

1.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС (102 ч)

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знания о физической культуре (3 ч)</p> | <p>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость</p> | <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Физическая культура в современном обществе». Темы рефератов.</p> <p>1. «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</p> <p>2. «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</p> <p>3. «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; — анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; <p>— готовят рефераты по темам «Связь занятий физической культуры с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».</p> |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p> | <p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> | <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Адаптивная физическая культура»: — анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности; — готовят доклады по темам «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура, её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр»</p> |
| <p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p> | <p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> | <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Коррекция нарушения осанки»: — изучают формы осанки и выявляют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p><i>Учебный диалог</i>: консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Коррекция избыточной массы тела»:</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировок занятий</p> | <ul style="list-style-type: none"> — изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; — измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); — подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; — планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. |
| <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировок занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; — повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; — знакомятся с образом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; — составляют план спортивной подготовки на месячный цикл с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; | <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировок занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; — повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; — знакомятся с образом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; — составляют план спортивной подготовки на месячный цикл с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению плана на спортивной подготовки на месяц и планов-конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); — знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; — знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; — знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; — конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результаты подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Физическое совершенствование (64 ч) <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> | <p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения</p> | <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Профилактика умственного перенапряжения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток; — знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; — знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; — знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки; — знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультурминутки |
| <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> <i>Модуль «Гимнастика»</i></p> | <p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).</p> | <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных видов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).</p> <p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритми-</p> | <p>— знакомятся с образом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>— разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;</p> <p>— составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений):</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях;</p> <p>— знакомятся с образом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> |

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ческой гимнастики (девушки)</p> | <ul style="list-style-type: none"> — разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; — составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; — контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общепереводящих упражнений; — закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики; — составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> | <p>Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом прогнувшись. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного</p> | <p>— разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p> <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема «Кроссовый бег»:</p> <p>— знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;</p> <p>— знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении;</p> <p>— разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;</p> <p>— разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</p> |

| | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p> | <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом согнув ноги; — контролируют технику выполнения прыжка другими учениками, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом прогнувшись, сравнивают с техникой прыжка способом согнув ноги, выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; — описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись, определяют задачи последовательного её освоения; — разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения прыжка другими учениками, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по планированию задач обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись для самостоятельных занятий.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»:</p> |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;</p> <p>— знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (V ступень комплекса ГТО);</p> <p>— тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»:</p> <p>— проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>— определяют время участия в соревнованиях и на основе проработки физических качеств и обучения техники физического упражнения планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовки в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <p>— составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;</p> <p>— совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>— развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции;</p> <p>— совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений;</p> <p>— развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.</p> <p><i>Самостоятельные индивидуальные занятия.</i> Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»:</p> <p>— проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>— определяют время участия в соревнованиях и на основе проработки развития физических качеств и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовки в системе непрерывного тренировочного процесса;</p> <p>— составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовки, распределяют их по тренировочным циклам;</p> | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <p>— совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготавливающие упражнения;</p> <p>— развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p> |
| Модуль «Жизненные виды спорта» | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»:</p> <p>— знакомятся с образом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения;</p> <p>— описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации;</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p> | <p>— разучивают подводящие упражнения, фазы движения одно-временного бесшажного хода и передвижение в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов; — знакомятся с образцом техники преодоления препятствия широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом; — знакомятся с образцом техники преодоления препятствия перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным ходом; — знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения; — разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнения в полной координации; |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Торможение боковым скольжением»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику торможения упором; — знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения; — разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с полого склона. <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Переход с одного лыжного хода на другой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно; — знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, |

| | | |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений; — разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшагный ход при передвижении по учебной дистанции; — контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p> |
| <p><i>Модуль «Плавание»</i></p> | <p>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кролем на груди; — знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения; — разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции; — разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди небольшого отрезка учебной дистанции; |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине</p> | <ul style="list-style-type: none"> — выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди; — уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кролем на спине; — знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; — разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции; — разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции; — выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; — разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; — выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди; — знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди; |

| | | |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;</p> <p>— выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Тема «Проплыwanie учебных дистанций»:</p> <p>— выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;</p> <p>— выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом</p> |
| <p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол</p> | <p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;</p> <p>передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Повороты с мячом на месте»:</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча;</p> <p>— знакомятся с образом техники поворотов туловища в правую и левую стороны, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»:</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу;</p> <p>— знакомятся с образом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах);</p> |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;</p> <p>— разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; — знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; — описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультация с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p> |

| | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; — описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p> |
| Волейбол | Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прямой нападающий удар»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; — описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | и нападения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов | <p>— разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, наблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»:</p> <p>— знакомятся с образом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <p>— формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;</p> <p>— разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);</p> |

| | | |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими участниками, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Тактические действия в игре волейбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности»</p> |
| Футбол | <p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.</p> <p>Игровая деятельность по правилам</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала из Интернета). Тема «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с тактической схемой игры «4—4—2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; — разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); — знакомятся с тактической схемой игры «3—1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; |

Окончание таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p> | <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p> | <p>— разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах);</p> <p>— играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с примерными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»:</p> <p>— осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p> |

9 КЛАСС (102 ч)

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре (3 ч) | <p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура</p> | <p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Тема «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние? 2. Почему занятия физической культурой и спортом несомнестимы с вредными привычками? 3. Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни? <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Пешие туристские походы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристских походах; — рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; — знакомятся с правилами укладки рюкзака и установок туристской палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации bivvака. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема «Профессионально-прикладная физическая культура»:</p> |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p> | <p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.</p> | <p>— знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;</p> <p>— изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;</p> <p>— знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p> |
| | | <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема «Восстановительный массаж»:</p> <p>— знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);</p> <p>— знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p> | <p>— разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах);</p> <p>— составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема «Банные процедуры»:</p> <p>— знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);</p> <p>— знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</p> <p><i>Мини-исследования</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема «Измерение функциональных резервов организма»:</p> <p>— знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;</p> <p>— знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения (проба Штанге, проба Генча, проба с задержкой дыхания);</p> <p>— разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;</p> <p>— проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Физическое совершенствование (64 ч) <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> | <p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные</p> | <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); — знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; — наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); — контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах) |
| | | <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Занятия физической культурой и режим питания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; — знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</p> | <p>— знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; — знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; — включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их | <p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка</p> |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Длинный кувырок с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; | <p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка</p> |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Модуль «Гимнастика»</p> | <p>назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полупшпатага, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Чирлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики,</p> | <p>— анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;</p> <p>— разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательность освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад в упор стоя ноги врозь»:</p> <p>— изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p> <p>— анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;</p> <p>— разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> |

| | |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p> | <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательность освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовки.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); — контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Размахивания в висте на высокой перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют образец техники размахивания в висте на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; — анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; — разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в четании с выполнением размахивания; — контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); — контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; — наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; — составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; — контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; — наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|----------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>— разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <p>— контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>— наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности;</p> <p>— разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне;</p> <p>— контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>— составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).</p> <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; — наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выявляют технические трудности; — составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и изучивают её в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). | <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения чирлидинга»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с чирлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; — отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию чирлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений, включая «связки»); — изучают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); — подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение. |
| | | |

Продолжение таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p> | <p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами прогнувшись и согнув ноги; прыжки в высоту способом перешагивания.</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p> | <p><i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; — контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); — контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) |
| <p><i>Модуль «Зимние виды спорта»</i></p> | <p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</p> |

| | | |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой</p> | <p>— рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;</p> <p>— контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> |
| <p><i>Модуль</i> <i>«Плавание»</i></p> | <p>Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Плавание брассом»:</p> <p>— знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения;</p> <p>— выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук);</p> <p>— выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде;</p> <p>— выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Повороты при плавании брассом по учебной дистанции»:</p> <p>— знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</p> <p>— разучивают технику поворота при плавании брассом стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна;</p> <p>— выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом;</p> |

Окончание таблицы

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Модуль «Спортивные игры»</i></p> <p>Баскетбол</p> | <p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения</p> | <p>— выполняют плавание брассом по учебной дистанции со стар-та и с поворотом</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в баскетболе»:</p> <p>— рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;</p> <p>— контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>— совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> <p>— играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> |
| <p>Волейбол</p> | <p>Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка</p> | <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в волейболе»:</p> <p>— рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</p> <p>— контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <p>— совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</p> |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>— играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> | | <p>— играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> |
| <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Техническая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; — контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); <p>— играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> | <p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении</p> | <p>— играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p> |
| <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации, или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p> | <p>— осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p> |
| <p>Футбол</p> | | <p><i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i></p> |

ГЛАВА 2

НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧАЩИХСЯ 8—9 КЛАССОВ

2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УЧАЩИХСЯ 8—9 КЛАССОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Анатомо-физиологические особенности занятий физической культурой. Проведение занятий физической культурой в образовательной организации требует знания и учёта возрастных особенностей развития организма учащихся. В соответствии с этими особенностями конкретизируются задачи уроков физической культуры, уточняются средства и методы их решения, определяется степень физической нагрузки на организм занимающихся.

В возрасте 15—17 лет процесс роста и развития организма ещё продолжается. По сравнению с подростками 14—15 лет у старшеклассников наблюдается относительно спокойное и равномерное протекание всех процессов развития основных органов и систем организма.

В связи с окончанием полового созревания в этом возрасте у учащихся чётко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. Так, в частности, особенности старшего школьного возраста характеризуются в замедлении роста тела в длину и увеличении его размеров в ширину, а также в увеличении прироста в массе тела. По своему внешнему виду и пропорциям тела старшеклассники приближаются к взрослым людям. При этом различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши становятся выше девушек и тяжелее. У девушек, в отличие от юношей, устанавливается несколько иное соотношение частей тела. Длина тела у них больше, а ноги и руки короче, центр тяжести ниже. Все эти особенности сказываются на длине шага, скорости ходьбы и бега, высоте и длине прыжков и т. д.

Развитие опорно-двигательного аппарата. В 15—17 лет у школьников заканчивается окостенение большей части скелета за исключением нескольких его элементов (крестец, ключицы, бедренные кости и др.), окостенение которых завершается к 25—26 годам. Рост трубчатых костей в длину замедляется, а в ширину усиливается. Кости становятся более широкими и прочными. В силу этого скелет у старших школьников способен выдерживать значительные нагрузки, чему немало способствует формирование мышц, сухожилий и связок.

Как отмечается во многих научных исследованиях, в отличие от учащихся подросткового возраста у школьников 15—17 лет развитие мышц не отстаёт от роста костей и идёт равномерно и быстро. В этом возрасте, в особенности у юношей, относительно быстрое увеличение мышечной массы сочетается с повышением показателей силы мышц, улучшением их сократительных свойств.

В завершение среднего школьного возраста у учащихся продолжают заметно изменяться физико-химические свойства мышц, повышаются их функциональные возможности. Мышечная ткань по своему химическому составу (соотношению белков, жиров, воды и др.), строению, сократительным свойствам приближается к нормам взрослых. Достигают высокого уровня возбудимость и лабильность мышц, их нервная регуляция. Вместе с тем мышцы у учащихся этого возраста эластичнее, чем у взрослых, т. е. обладают свойством в большей степени укорачиваться и удлиняться при сокращении и расслаблении. Всё это создаёт своего рода основу для быстрых, разнообразных по характеру и амплитуде движений. У школьников 8—9 классов более отчётливо, чем у младших подростков, выявляется разница в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. В связи с этим для полноценного формирования двигательного аппарата серьёзное значение приобретает симметричное развитие мышц правой и левой сторон туловища и конечностей. Это важно и для достижения качественных результатов в выполнении различных упражнений, в частности и таких, которые имеют асимметричную направленность — прыжки, метания и др.

Как показывают результаты научных исследований, на уроках физической культуры, обеспечивая всестороннее развитие различных мышечных групп, необходимо активно использовать упражнения, включающие в работу в равной степени и мышцы-антагонисты. Решение этой задачи становится возможным за счёт таких упражнений, как движения рук, ног, туловища в разные стороны, наклоны с предметами, придающими дополнительные отягощения на мышцы. Здесь также эффективно использовать комплексы общеразвивающих упражнений, обеспечивающих поочерёдное напряжение различных мышечных групп на различных противолежащие звенья тела (общеразвивающие комплексы).

В отличие от подросткового возраста у учащихся 8—9 классов опорно-двигательный аппарат становится более стойким к мышечным напряжениям, в результате чего появляются благоприятные возможности для развития динамической и статической силовой выносливости. Вместе с тем, учитывая, что в этом возрасте продолжается развитие костной ткани отдельных сегментов скелета, всё же не рекомендуется увлекаться большими объёмами силовых нагрузок статического и динамического

характера, и особенно у девушек. Согласно научным данным, для развития статической выносливости используемые упражнения должны оказывать по преимуществу локальные воздействия на развиваемые мышцы и не привлекать к чрезмерным напряжениям мышцы других мышечных групп. Так, для развития статической выносливости мышц рук используется вис на согнутых руках. При выполнении этого упражнения дополнительно напрягается большое количество мышц спины, что приводит к быстрому утомлению, а значит, и уменьшению времени воздействия этого упражнения на тренируемые мышцы. Поэтому для развития статической выносливости мышечных групп плечевого пояса рекомендуется выполнять упражнения в положении либо сидя, либо лёжа, с соответствующим «отключением» мышц спины.

Решая задачи развития силовой выносливости в режиме динамической работы, учителям необходимо обращать внимание на возможную деформацию у занимающихся отдельных частей или звеньев скелета. Так, например, было замечено, что у юношей в возрасте 17 лет после тренировки на развитие силы, включающей в себя многократное поднятие штанги и выполнение прыжковых упражнений, отмечается уплощение свода стопы, и её восстановление происходит только на следующий день, а то и на второй день после занятия. Сохранность временно деформированного свода стопы может стать причиной формирования плоскостопия, что конечно же весьма нежелательно. Поэтому на уроках физической культуры при развитии силовых способностей в упражнениях динамического характера рекомендуется включать коррекционно-восстановительные упражнения, снимающие негативные последствия от выполняемых силовых упражнений. Так, например, для восстановления свода стопы рекомендуется выполнять либо лазанье по гимнастической стенке, либо ходьбу по гимнастическим палкам. Вместе с тем многие специалисты считают, что для обеспечения правильного развития костно-мышечной системы юношей и девушек старшего школьного возраста целесообразно применять по-прежнему, умеренные физические нагрузки. Выполнение же упражнений с большим напряжением мышц, например при развитии собственно силовых способностей, не должно быть длительным. При выполнении упражнений с большими отягощениями, заметно улучшающих сократительные свойства мышечных волокон, рекомендуется проводить их чередование с более лёгкими упражнениями, включающими в работу другие мышечные группы. Так, основываясь на опыте ведущих учителей физической культуры, здесь можно советовать чередовать силовые упражнения с упражнениями в равномерном спокойном беге или ходьбе с малой интенсивностью. Это позволяет эффективно утилизировать молочную кислоту и повышать эластичность работающих мышц.

В отличие от юношей у девушек старшего школьного возраста формируются характерные для них признаки. Как результат этого, у них наблюдается более интенсивное развитие тазового пояса и мышц тазового дна и значительно меньший прирост показателей силы других частей туловища, особенно мышц плечевого пояса. Последним объясняется начало относительно резкого отставания девушек от юношей по результатам выполнения отдельных упражнений силового характера (например, в подтягивании, отжимании, лазанье по канату). Учитывая эти особенности, учитель при выборе состава упражнений и величины физической нагрузки не должен провоцировать нарушение правильного формирования костно-мышечной системы девушек. Поэтому на уроках физической культуры учителям рекомендуется с большой осторожностью давать упражнения девушкам, вызывающие существенное повышение внутрибрюшного давления, негативно влияющего на развитие органов малого таза. В то же время желательно полностью исключить такие упражнения, как поднятие и перенос больших тяжестей, прыжки с большой высоты на твёрдую поверхность и т. д. Эти упражнения можно заменить на уроках физической культуры упражнениями, укрепляющими мышцы и кости таза, мышцы брюшного пресса. К таким упражнениям, которые рекомендуется широко применять на занятиях силовой подготовкой с девушками, можно отнести различные упражнения в отведении ног в сторону и вперёд, круговые вращения с разной амплитудой стоя на месте, также упражнения, выполняемые в положении лёжа, типа «велосипед», наклоны вперёд, поднятие ног с последующим их выпрямлением типа «берёзка». Дополнительно к этим упражнениям для укрепления мышц туловища рекомендуется выполнять упражнения во вращении гимнастического обруча с разной скоростью, ходьбу с подтягиванием колен к груди и т. п.

Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы. В связи с ростом и развитием тела в старшем школьном возрасте идёт дальнейшее формирование органов кровообращения и дыхания. В этот период продолжается рост сердца, совершенствуется регуляция его деятельности, увеличиваются сократительные свойства сердечной мышцы, что обеспечивает достаточно высокую мощность сердечного выброса. Всё это позволяет повысить минутный объём сердца, а значит, более эффективно и в больших количествах доставлять работающим мышцам необходимые продукты питания, утилизировать продукты их распада.

К 15—17 годам высокого совершенства достигает нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца и кровеносных сосудов. Их работа становится более слаженной, реакция на внешние воздействия более адекватной, соразмерной их силе и направленности. Благодаря указан-

ным возрастным признакам в старшем школьном возрасте заметно повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, что, в частности, положительно отражается на работоспособности сердца, его производительности по отношению к физическим нагрузкам.

Как свидетельствуют данные физиологов, учащиеся старших классов могут выдерживать почти такие же по объёму и продолжительности физические нагрузки, как и взрослые люди. Им доступны упражнения, связанные с большой скоростью и длительностью выполнения, значительными мышечными напряжениями. Однако использование подобных упражнений на занятиях с учащимися данного возраста должно осуществляться весьма осторожно, при обязательном контроле за функциональным состоянием занимающихся, и в первую очередь по показателям активности сердечно-сосудистой системы (например, по частоте пульса). Подобная осторожность во многом обусловливается тем, что сердце у старшеклассников, в отличие от взрослых, обладает большей возбудимостью, отвечая высоким напряжением на относительно слабые раздражения (реакция экзальтации). Как свидетельствуют многочисленные научные данные, при мышечной нагрузке усиление деятельности учащихся этого возраста происходит гораздо быстрее и более выражено, чем у взрослых людей. Поэтому для относительно неподготовленных юношей и девушек частые и длительные физические нагрузки оказываются иногда чрезмерными и могут вызвать серьёзные расстройства в деятельности сердечно-сосудистой системы, вызывать слабость, боли в области сердца, нарушение ритма его работы. В то же время при правильно организованных и систематически проводимых уроках физической культуры с учащимися основной медицинской группы негативных явлений в работе сердца практически не встречается. Здесь при подборе физических нагрузок, учитывающих как половые, так и индивидуальные функциональные возможности занимающихся, происходит укрепление сердечной мышцы, улучшаются регуляторные его свойства, повышается работоспособность. Дополнительно к этому правильно подобранные упражнения и физические нагрузки положительно влияют на состав крови, и в частности на увеличение числа эритроцитов, являющихся переносчиками кислорода к работающим мышцам, в том числе и сердечной мышце.

Чтобы успешно тренировать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы старшеклассников, учителям физической культуры рекомендуется широко использовать различные виды циклических упражнений. Здесь приоритетное положение может занимать бег, выполняемый в умеренном темпе, либо на длинные дистанции, либо на относительно короткие дистанции, но в повторном режиме. Очень полезным является также равномерное передвижение на лыжах, на коньках и пла-

вание. Однако, прежде чем их использовать для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, необходимо хорошо освоить их технику.

Ни для кого не является секретом, что выполнение однообразных, монотонных упражнений является малоинтересным для учащихся и снижает их интерес к выполнению соответствующих учебных заданий. В этих случаях, чтобы нивелировать монотонность и однообразие уроков, учителям рекомендуется чередовать упражнения с относительно большой мощностью нагрузки с упражнениями небольшой мощности и разнообразными по составу упражнениями. При этом выбираемые интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления организма, в первую очередь ритма дыхания и частоты сердечных сокращений. В качестве содержания интервалов отдыха рекомендуется использовать дыхательные упражнения, равномерную ходьбу, элементы подвижных игр невысокой интенсивности. При этом дыхательные упражнения должны выполняться с глубоким вдохом и удлинённым выдохом.

Формирование органов дыхания в старшем школьном возрасте характеризуется рядом особенностей. У юношей и в меньшей степени у девушек прогрессивно нарастает окружность грудной клетки и размеры её дыхательных движений (экскурсия), что ведёт к значительному увеличению показателей жизненной ёмкости лёгких. Как результат анатомо-морфологических возрастных изменений, в старшем школьном возрасте происходит заметное увеличение лёгочной вентиляции как в покое, так и при предельной физической нагрузке. Кроме того, более эффективным становится обмен газов в лёгких: повышается процент использования кислорода из вентилируемого воздуха. Однако, несмотря на имеющиеся положительные изменения, дыхательный аппарат у старшеклассников по своим функциональным возможностям не достигает ещё показателей, свойственных взрослым людям. При интенсивных физических нагрузках у старшеклассников отмечается недостаточность насыщения крови кислородом, что связано как с относительно низкой пропускной способностью капиллярной системы, так и с недостаточной скоростью перехода кислорода в кровь из вентилированного воздуха. По этой причине и в связи с более высокой возбудимостью дыхательного центра учащиеся старших классов не могут достаточно длительно, как взрослые, задерживать дыхание, переносить затруднения в дыхании, появляющиеся при выполнении высокоинтенсивных физических упражнений.

Вместе с тем при правильном выборе физических упражнений на уроках физической культуры и строгой регламентации физических нагрузок, учитывающей индивидуальные возможности занимающихся, можно в значительной степени улучшить показатели деятельности ды-

хательной системы старшекласников. Показателями эффективности уроков физической культуры становятся снижение частоты дыхания и увеличение объёма дыхательного цикла на стандартную фиксированную нагрузку. Улучшение взаимосогласованности движения и дыхания, когда количество дыхательных циклов уменьшается по отношению к циклам движения (например, когда два беговых шага вместо двух дыхательных циклов начинают обеспечиваться лишь одним). Такая регуляция во взаимодействии дыхания и движений сочетается с повышением работоспособности организма по отношению к длительным физическим нагрузкам.

В настоящее время практикой физического воспитания доказано, что во время уроков физической культуры имеется возможность улучшать взаимодействие дыхания и движений относительно простыми упражнениями. Обучение этим упражнениям также положительно сказывается на повышении и работоспособности организма и эффективности дыхательной системы. К числу таких упражнений относят те упражнения, при которых внимание занимающихся акцентируется на согласовании цикла дыхания и времени выполнения движения. Обучать акцентировать внимание занимающихся на согласовании дыхания и движения можно не только в ходе выполнения физических упражнений, но и во время обучения учащихся новым двигательным действиям, когда согласованность можно достигнуть относительно за короткий период времени. Как хорошо известно из различных методических рекомендаций, в двигательных действиях циклического характера дыхательный цикл «вдох — выдох» должен сочетаться, например, с определённым количеством шагов при ходьбе и беге или при передвижении на лыжах и коньках. В ациклических движениях цикл «вдох — выдох» должен производиться с учётом положения грудной клетки по отношению к конечностям и другим частям тела, с учётом фаз движений с наибольшим напряжением мышц. Так, например, при выполнении общеразвивающих упражнений необходимо во время разгибания туловища и разведения рук делать вдох, а в момент наклонов и сведения рук — выдох. В то же время, учитывая установленный факт повышения силы мышц на фазе выдоха и при натуживании (задержке дыхания на выдохе), целесообразно при выполнении упражнений в прыжках, метании, подтягивании, поднимании тяжестей производить выдох или задержку дыхания на выдохе в момент наибольшего напряжения мышц.

В развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юношей и девушек в возрасте 15—17 лет устанавливается довольно резкое различие. По сравнению с юношами у девушек менее развиты грудная клетка, сердце и лёгкие. У них меньше жизненная ёмкость лёгких и сила дыха-

тельных мышц, что отражается непосредственно на меньших, по сравнению с юношами, показателях максимальной лёгочной вентиляции, объёме потребляемого во время мышечной работы кислорода. Учитывая эти особенности женского организма, учителям рекомендуется при выборе содержания уроков физической культуры определять величины нагрузки и её дозировки, осторожно и бережно относиться к организму девушек, активно использовать дифференцированный подход при разработке учебных заданий.

Развитие центральной нервной системы. Для повышения эффективности уроков физической культуры с учащимися старшего школьного возраста очень важно учитывать особенности развития их центральной нервной системы, которой принадлежит ведущая роль в регуляции всех функций организма. Именно в этом возрасте, согласно данным физиологов, завершается развитие коры больших полушарий, отвечающих за регуляцию нервных процессов, приобретающих высокую надёжность, подвижность и пластичность. Весьма важно, что в этом возрасте повышается сила нервных процессов, совершенствуется взаимосвязь протекания процессов возбуждения и торможения. Всё это положительно отражается на деятельности двигательного анализатора и моторной функции организма в целом.

Улучшение аналитической и синтетической деятельности коры головного мозга достигается за счёт повышения уровня развития второй сигнальной системы, что непосредственно отражается на улучшении качественных характеристик абстрактного мышления. Эти и другие перечисленные возрастные преобразования в организме старшеклассников создают благоприятные условия для углублённого обучения школьников двигательным действиям, развития у них двигательных способностей, совершенствования психических процессов внимания, памяти и мышления.

В связи с высоким уровнем развития двигательного анализатора у юношей и девушек 15—17 лет значительно повышаются показатели координации движений, среди которых особое место занимает способность точно воспроизводить различные движения, уравнивать тело в различных положениях (позах), дифференцировать мышечные усилия.

Примечательным фактом развития организма учащихся данного возраста является то обстоятельство, что улучшение координационных качеств осуществляется в единстве с совершенствованием психических процессов. Как показывают результаты многочисленных исследований, в этом возрасте юноши и девушки могут довольно полно воспроизводить в устной форме характеристики и особенности техники выполняемых действий, анализировать допущенные при выполнении ошибки как по

пространственным, так и временным и динамическим характеристикам. Так как развитие второй сигнальной системы у старших школьников достигает высокого уровня, то при обучении их двигательным действиям большое значение приобретает словесное описание особенностей структуры изучаемого движения. Всё это позволяет им точнее представлять себе разучиваемые движения, быстрее их осваивать и правильнее выполнять.

Вместе с тем, несмотря на высокий уровень развития высшей нервной деятельности, нельзя признать, что она достигает тех же показателей, что и у взрослых. Особенно это отмечается в регулятивных процессах ЦНС, где ещё наблюдается некоторое преобладание процессов возбуждения над процессами торможения. Возрастные признаки в регуляции этих процессов заметно проявляются при обучении старшеклассников новым, и прежде всего скоростным, двигательным действиям, когда вызываемое ими возбуждение не остаётся локализованным в определённых отделах активированных центров, а широко распространяется по коре головного мозга. Захватывая в свою сферу различные центры, такое возбуждение вызывает сокращение мышц, которые могли бы не участвовать в разучиваемом действии. В этих условиях выполняемое действие характеризуется неточностью в воспроизведении пространственных, временных и динамических показателей, отсутствием слитности и ритмичности. При такой регуляции скорость обучения существенно замедляется, а количество ошибок при обучении может увеличиваться. Чтобы избежать ошибок в технике изучаемого действия, учителям рекомендуется соблюдать базовые положения принципов постепенности, доступности и индивидуализации. При соблюдении этих принципов процессы возбуждения и торможения протекают более уравновешенно и обеспечивают более адекватную регуляцию пространственных, временных и динамических характеристик разучиваемого действия. Сам же процесс освоения нового двигательного действия протекает гораздо быстрее и эффективнее.

Особенности развития физических качеств и физических способностей. В старшем школьном возрасте, по завершении полового созревания, у юношей и девушек открываются большие возможности для развития физических качеств и способностей. Это становится возможным благодаря не только повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма — дыхания, кровообращения и энергообмена, но и улучшению взаимосогласованности в их деятельности, возросшей координации между двигательной и вегетативной функциями организма. Повышение качества управления двигательной функцией со стороны центральной нервной системы проявляется у старшеклассников и в более совершенном восприятии пространства и времени, хорошо развитом чувстве равновесия, точности дифференцирования

мышечных усилий, возможности длительного сохранения заданного темпа и ритма движений. Всё это говорит о том, что у юношей и девушек 15—17 лет имеются все предпосылки для дальнейшего целенаправленного развития физических качеств.

Возрастные особенности развития физических качеств. В связи с интенсивным физическим развитием и ростом функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма у учащихся старшего школьного возраста можно целенаправленно и в достаточно широких границах развивать силу, быстроту и выносливость.

Для развития силы могут успешно применяться различные упражнения с кратковременными усилиями, скоростно-силового характера, где в качестве отягощения может использоваться как вес собственного тела, так и отягощения, создаваемые спортивными снарядами и тренажёрными устройствами. Как отмечают многие исследователи, для юношей лучше использовать упражнения с дополнительными отягощениями, а для девушек — с отягощением весом собственного тела. Для достижения положительного эффекта в развитии силовых способностей очень важно подбирать вес отягощений с учётом физических возможностей занимающихся, соблюдая большую осторожность при применении отягощений, которые приближаются к весу самих занимающихся. Как правило, подбирая вес отягощения, учителям рекомендуется ориентироваться не на показатели «фактической» мощности нагрузки (в килограммах, минутах, количествах повторений и т. п.), а на относительные, и в частности на показатели интенсивности нагрузки. Последняя задаётся в процентах от максимально возможного усилия, развиваемого человеком соответствующей мышечной группой. Например, для развития силы двуглавой мышцы плеча рекомендуется давать вес штанги, соответствующей 55—60% от максимальной величины, зарегистрированной на становом динамометре, при сгибании рук в локтевом суставе в положении стоя; для мышц туловища — 60—70% при тяге рукоятки динамометра из положения наклона вперёд; для упражнений в приседании — 75—80% при тяге рукоятки динамометра вверх из положения полуприседа, руки вдоль туловища, за счёт выпрямления ног.

Для развития выносливости с использованием циклических упражнений в старшем школьном возрасте рекомендуется подбирать скорость передвижения, также ориентируясь на показатели интенсивности. При большой интенсивности, например 80—85% от максимальной скорости, рекомендуется выполнять упражнения в повторном режиме с постоянным интервалом отдыха между повторениями. При относительно невысоких интенсивностях нагрузки (45—65% от максимальной скорости) нагрузка может выполняться относительно длительно, до первых при-

знаков утомления, проявляющихся в снижении скорости передвижения. Перед использованием циклических упражнений на развитие выносливости необходимо обучить школьников поддерживать заданную скорость постоянной, добиваться равномерного передвижения. Здесь обучение может осуществляться с использованием метода лидирования, где в качестве лидера может выступать темп метронома, границы кардиолидера, а также время прохождения фиксированных отрезков тренировочной дистанции. После обучения передвижению с заданной скоростью начинают постепенно увеличивать протяжённость дистанции.

При увеличении протяжённости дистанции необходимо соблюдать большую осторожность, поскольку возможность сохранять высокий уровень физической работоспособности у старшеклассников ещё не достигает предела взрослых людей. Здесь надо помнить, что, хотя физические качества силы и выносливости развиваются через преодоление утомления, превышать его пороговые стадии всё же не рекомендуется. Так, если в спортивной тренировке продолжительность бега рекомендуют «доводить» до стадии декомпенсаторного утомления, то в практике уроков физической культуры — лишь до стадии компенсаторного утомления. При этом первая стадия характеризуется заметным снижением скорости передвижения, несмотря на изменение отдельных параметров техники и проявления волевых усилий спортсмена. Вторая же стадия определяется по первым признакам утомления, когда скорость передвижения сохраняется, но начинает исчезать лёгкость передвижения, появляться напряжённость в выражении лица и скованность в движениях.

Начиная обучать равномерному передвижению, например, в беге, плавании, лыжных ходах, необходимо помнить, что в старшем школьном возрасте во время выполнения относительно интенсивного бега у многих как юношей, так и девушек начинает быстро снижаться первоначальная скорость, быстрее проявляются признаки утомления и напряжения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому обучать равномерному бегу рекомендуется с относительно малоинтенсивных нагрузок на уровне 35—40% от максимальной скорости.

На уроках физической культуры у старшеклассников наиболее резко проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособляемости их организма к большим и длительным физическим нагрузкам. Это связано главным образом с тем, что в этот период среди школьников отмечается значительно большее число юношей и девушек, имеющих различные уровни физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности. Поэтому при выборе упражнений и методики развития двигательных качеств возникает необходимость не только строго учитывать эти особенности при разработке учебных зада-

ний, но и организовывать соответствующим образом учебную деятельность занимающихся на уроке. И здесь предлагается использовать такие формы организации, как групповой или индивидуальный метод, где каждая отдельная группа или отдельный ученик выполняет своё учебное задание.

Очень важно на уроках физической культуры развивать качество быстроты, поскольку результативность многих двигательных действий зависит именно от этого физического качества. В старшем школьном возрасте проявление качества быстроты связано с определёнными возрастными особенностями. Так, наилучший результат в частоте движений с небольшой амплитудой достигается старшекласниками, как правило, к 3-й секунде и держится на достаточно высоком уровне до 5—6-й секунды. Поэтому продолжительность упражнений, посредством которых преимущественно развивается быстрота движений, должна ограничиваться именно этим временным интервалом. К таким упражнениям можно отнести прыжки через скакалку с максимальным темпом, бег с опорой на руки, семенящий бег и бег с высоким подниманием бедра на короткое расстояние.

При выполнении беговых упражнений с максимальной скоростью наибольшие показатели быстроты, в отличие от разобранных выше примеров, достигаются на 5—6-й секунде с момента старта. К этому времени длина и частота шагов достигают оптимальных для каждого учащегося величин. При этом, согласно экспериментальным данным, юноши достигают максимальной скорости на отрезке 35 м, а девушки, соответственно, 30 м. В то же время, независимо от пола, возраста и физического развития, старшекласники достигают в первую секунду бега после старта 55% своей максимальной скорости, во вторую секунду — 78% максимальной скорости, в третью секунду, соответственно, 90%, в четвёртую — 96%, а на пятой-шестой секунде выходят на максимальную скорость — 100%. Зная эту закономерность и руководствуясь временем разбега, например, при прыжках в длину, учитель может определить приблизительное его расстояние для каждого учащегося. Например, если время разбега до момента отталкивания у учащегося составляет три секунды, то расчётная длина его разбега будет равна 31,5 м ($35 \text{ м} \times 90\% / 100\% = 31,5 \text{ м}$, где 35 м соответствует длине отрезка, на котором юноши набирают максимальную скорость). Более детальное уточнение разбега (перенос линии старта ближе или дальше) проводится во время пробных прыжков.

При подборе упражнений для развития быстроты движений необходимо помнить, что одни её показатели тесно взаимосвязаны между собой, а другие не зависят друг от друга. Так, если предложить учащимся постукивать с максимальной частотой правой рукой по столу (темпинг-тест),

то большинство из тех, кто покажет высокий темп движений правой рукой, будут в числе первых и при движениях левой рукой. Но если у этих же учащихся зарегистрировать время простой реакции на какой-либо сигнал (световой, звуковой или тактильный), то окажется, что никакой связи с частотой движений руками здесь не наблюдается. Ученики, бывшие в числе лучших по частоте движений, могут оказаться в числе медленно реагирующих на сигнал и, наоборот, с низкими показателями темпинг-теста могут войти в число лучших. Подобная картина обнаруживается и в том случае, если сопоставить такие показатели быстроты, как максимальная скорость бега и время реакции.

Таким образом показатели быстроты, фиксируемые при различных движениях и учебных заданиях, не связаны между собой. Отмечаемое отсутствие относительно тесной взаимосвязи между показателями быстроты в разных по структуре и содержанию физических упражнениях требует от учителя осуществлять дифференцированный подход при целенаправленном развитии быстроты. Здесь суть дифференцированного подхода будет определяться различием направленности физических упражнений в соответствии со способом проявления данного качества. Так, например, для развития быстроты движений нижних конечностей целесообразно использовать прыжки через скакалку, а для скорости сложной реакции — метание малого мяча в движущуюся мишень.

Для учащихся старших классов в качестве упражнений для развития быстроты движений могут использоваться:

- колебательные и круговые движения согнутыми и прямыми руками в максимально быстром темпе в течение 5—6 секунд;
- ходьба с круговыми движениями руками в темпе, превышающем в два раза темп шагов;
- быстрое ведение мяча одной рукой;
- «педалирование» ногами в стойке на лопатках с постепенным ускорением и последующим замедлением в течение 10—12 секунд;
- быстрая передача мяча в парах, стоя или сидя на расстоянии 2—3 м друг от друга;
- количество передач мяча за 5—6 секунд;
- прыжки через скакалку на большее количество прыжков за 8—10 секунд;
- прыжки с двойным вращением скакалки.

Для развития скорости простой и сложной реакции, в сопряжении с развитием быстроты движений, в старшем школьном возрасте рекомендуются:

- упражнения, требующие быстрых ответных действий на заданный сигнал (например, бег или прыжок по свистку, по вспышке лампы фонарика и др.);
- упражнения, требующие быстрых ответных действий на дифференцированный сигнал (например, из трёх разных сигналов: хлопок, свисток, удар мяча в пол, бег или прыжок начинается лишь по свистку);
- упражнения, требующие быстрой ответной реакции из разных исходных положений (например, из положения лёжа на спине или на боку);
- упражнения, требующие быстрой ответной реакции определённым движением на соответствующий сигнал (например, на хлопок — рывок; на свисток — прыжок; на голос — не реагировать).

Планируя методику развития быстроты, необходимо учитывать следующие обстоятельства.

1. Упражнения на развитие быстроты выполняются в повторном режиме, значит, интервалы отдыха должны быть таковыми, чтобы, с одной стороны, системы организма восстановились, а с другой — чтобы сохранился следовой эффект от предыдущего выполнения. Проконтролировать достаточность интервала отдыха можно следующим способом. Если при повторении упражнение выполняется без нарушения координации и параметров биомеханической структуры с сохранением временных характеристик, то интервал отдыха достаточен. Если отмечается нарушение координации и увеличение временных характеристик, то интервал отдыха недостаточен. Если повышаются показатели только временных характеристик, то интервал избыточен.

2. Упражнения на развитие быстроты в ациклических упражнениях и на скорость реакции вызывают повышенную активность процессов внимания, значит, предъявляют высокие требования к уровню развития психической (умственной) работоспособности. Данное обстоятельство необходимо учитывать учителю при планировании содержания уроков физической культуры в зависимости от их очерёдности в сетке школьного расписания. Так, согласно данным научных исследований, развитие быстроты реакции и скорости одиночных движений лучше развивать у старших школьников на уроках, стоящих в расписании вторым или третьим часом. Если же уроки физической культуры стоят в расписании позже, то объём времени в них на развитие быстроты необходимо уменьшить.

Психолого-социальные особенности методики уроков физической культуры. В связи с высоким уровнем развития высшей нервной деятельности и всего организма в целом у старших школьников наблюдаются

значительные изменения в активности психических процессов, определяющих не только их поведение, но и формирование качеств личности. По сравнению с подростками старшеклассники становятся более спокойными, уравновешенными. У них более ярко проявляются интересы к определённой деятельности, непосредственно связанной, по их мнению, с избираемой будущей профессией. Поэтому если физические кондиции востребуются будущей профессиональной деятельностью, то старшеклассники проявляют большой интерес не только к обязательным урокам физической культуры, но и к самостоятельным формам занятий. Если же нет, то интерес к таким занятиям у многих из них снижается.

В старшем школьном возрасте как у юношей, так и у девушек в достаточной степени проявляется способность сознательно управлять своими действиями и эмоциями. На уроках физической культуры это проявляется в способности выполнять движения с требуемой координацией, мышечным напряжением и скоростью. Благодаря развитию качества воли старшеклассники способны выполнять физические упражнения на протяжении относительно длительного времени, преодолевать утомления, чувство неуверенности, смущения, страха и т. д.

Произвольное внимание старших школьников отличается достаточно высокой устойчивостью, что обеспечивает им отчётливое и ясное восприятие учебного материала на протяжении длительного времени, осмысливать достаточно объёмные порции учебной информации. Достаточно высокий уровень развития внимания позволяет старшеклассникам, как юношам, так и девушкам, качественно воспринимать сложные действия, состоящие из нескольких структурных компонентов. Такое качественное и относительно длительное восприятие двигательных действий является весьма важным для уроков физической культуры, особенно в понимании учащимися основ освоения и выполнения гимнастических и акробатических комбинаций, тактических и технических приёмов в спортивных играх, сложных легкоатлетических упражнений.

Весьма важной особенностью у юношей и девушек старшего школьного возраста является формирование «комплексного умения», проявляющегося, с одной стороны, в хорошей концентрации внимания на отдельных деталях разучиваемого (выполняемого) сложнокоординированного упражнения, с другой же стороны, распределением внимания на несколько упражнений или движений за счёт относительно быстрого и лёгкого переключения с одного объекта на другой (способность удерживать внимание на нескольких объектах).

В то же время, как хорошо известно, произвольное внимание, так необходимое для качественного выполнения учебных заданий, требует проявления волевых усилий, в какой-то мере развития умения застав-

лять себя концентрировать внимание на объяснении и особенностях выполнения учебного задания. В таких случаях, как показывают научные данные, начинают активно работать процессы утомления, что ведёт к снижению качественных характеристик произвольного внимания и в конечном итоге отвлечению занимающихся. Вместе с тем в процессе уроков физической культуры напряжённость процесса произвольного внимания может быть снижена, переведена как бы в форму непроизвольного внимания, не требующего проявления волевых усилий. Такой перевод становится возможным тогда, когда содержание урока и объяснения учителя вызывают у занимающихся определённую заинтересованность в выполнении учебных заданий. В таком случае внимание школьников будет проявляться без всякого усилия и напряжения.

Развитие внимания у учащихся старшего школьного возраста и формирование умения им владеть позволяет учителю ограничить число особых приёмов его привлечения к объясняемому учебному материалу, существенно увеличивать объём информационных порций на протяжении всего времени урока. Чтобы учащиеся были внимательными к объяснениям и содержанию заданий, учителям рекомендуется лишь правильно поставить перед занимающимися интересные цели и очертить возможный результат их достижения, правильно методически организовать условия выполнения заданий, обязательно включить элементы самостоятельности и творчества. Например, регулировать величину нагрузки исходя из индивидуальных показателей физической подготовленности, или подобрать упражнения для развития отстающего физического качества, или найти способ закрепления одного из элементов сложнокоординированного упражнения.

Многие возрастные психологи свидетельствуют, что практически в каждом классе могут быть ученики с серьёзными недостатками в развитии внимания, особенно произвольного, связанного с умением сосредотачиваться. При этом особо подчёркивается, что недостаточная внимательность хотя бы одного ученика на уроке физической культуры может привести к тяжёлым травмам, а также снизить эффективность обучения. Здесь учителям рекомендуется постоянно напоминать учащимся о значении внимания во время занятий физическими упражнениями, приводить определённые показательные примеры. При проведении уроков учителям необходимо учитывать то обстоятельство, что упражнения, связанные с большими физическими нагрузками, вызывающими значительное утомление, снижают интенсивность внимания, время его сохранения на качественно высоком уровне. Поэтому на уроках физической культуры, зная об индивидуальных особенностях учащихся, учителям не рекомендуется после выполнения длительных и интенсивных физи-

ческих нагрузок давать учебные задания, требующие активности произвольного внимания, например задания на совершенствование техники подачи мяча в волейболе.

Не менее важным психическим процессом для качественного проведения уроков физической культуры является процесс восприятия, который у старших школьников достигает высокой степени организованности, осмысленности и целенаправленности, избирательности. Так, например, наблюдая за движениями, старшеклассники не ограничиваются восприятием только их внешней стороны, целостной структурной организацией элементов и связей. Они способны подмечать скрытые стороны и свойства движения, отдельные части и их функциональную связь с другими частями движения. Как результат высокой степени восприятия, они могут самостоятельно проводить анализ выполняемых техник и показываемых другими физическими упражнениями и двигательных действий.

В теории и практике физического воспитания давно доказано, что восприятие собственных движений затруднено у человека тем, что кинестетические ощущения, лежащие в основе восприятия движений, характеризуются определённой размытостью, отсутствием достаточной для осознания силой и чёткостью («тёмные мышечные чувства», как назвал их И. М. Сеченов). При этом эти ощущения трудно «уловить» не только при собственном выполнении движений, но также и при зрительном восприятии, когда движения выполняются другими людьми. Например, разве можно увидеть, что при выполнении упора присев вес тела перенесён на руки.

Как отмечается в специальной литературе, среди трудно воспринимаемых внутренних ощущений особо выделяются такие важные компоненты движения, как величина прилагаемого усилия, распределение массы тела при передвижениях и принятии сложных исходных положений, точность положения тела и его звеньев в пространстве, скоростные и ритмические характеристики. Учитывая это, учителям физической культуры рекомендуется обучать старшеклассников анализировать двигательные ощущения как в процессе собственного выполнения упражнений, так и на основе зрительных наблюдений за выполнением другими. В первом случае для анализа внутренних ощущений можно рекомендовать метод речевого воспроизведения особенностей выполненного движения. Так, ещё П. Ф. Лесгафт рекомендовал учителям просить своих учеников описать словами ту технику упражнения, которую они непосредственно воспроизвели при самостоятельном выполнении. В итоге оказывается, что, описывая технику движения, учащиеся либо неправильно, либо и вовсе пропускают тот элемент, в котором допустили ошибку при выполнении.

Для формирования у учащихся умения анализировать внутренние ощущения учителям предлагается начинать этот процесс с относительно простых и хорошо освоенных движений. Предлагая учащимся акцентировать внимание на определённых элементах таких движений, учитель после их выполнения учащимися проводит опрос в форме анализа (дискуссии), в котором излагаемые учащимися ощущения уточняются и конкретизируются по соответствующим признакам. Такой подход позволяет учащимся предметно осознать ощущения, которые должны возникать при выполнении упражнения. В последующем, после простых заданий, учитель может предложить занимающимся выполнять более сложные задания, включая в них элементы самостоятельного освоения двигательного действия.

Осуществляя постепенное усложнение заданий движений во время обучения движениям, учитель должен по возможности относительно чётко описывать те ощущения, которые могут возникать у занимающихся, акцентировать их внимание особенно на взаимодействии пространственных, временных и динамических характеристик. Например, обратить внимание на разность усилий при подъёме ног силой и махом в положении виса на гимнастической перекладине. В то же время, если этого оказывается недостаточно для формирования необходимых ощущений, то учитель может прибегнуть к методу пространственных ориентиров, позволяющему, в частности, сформировать не только нужное положение тела или его звеньев в пространстве, но и закрепить необходимые мышечные усилия, чувства распределения мышечных напряжений. Так, при прыжках в высоту с разбега способом перешагивания недостаточно только показать отталкивание в целом: надо, чтобы учащиеся ответили, в каком положении находится маховая нога по отношению к толчковой, как изменяются углы, образованные бедром и корпусом, бедром и голенью. Для этого можно повесить на соответствующую высоту ориентир в месте отталкивания, который помогает фиксировать нужный угол между бедром маховой ноги и корпусом. Также можно установить разметку небольшого разбега, которая акцентирует внимание на последнем удлинённом шаге перед отталкиванием.

Помимо рассмотренных практических методов, для формирования внутренних ощущений учителям рекомендуется пользоваться методом имитации, когда разучиваемое действие выполняется в облегчённой форме. Правомерность активного использования данного метода определяется постановкой пространственных и динамических характеристик разучиваемого движения. В первом случае в качестве облегчения будет выступать снижение скорости и увеличение времени выполнения, позволяющие воспроизводить точно угловые и иные характеристики в замедленном темпе. Во втором случае, также в замедленном темпе, упражне-

ния выполняются с акцентом на воспроизведение необходимой величины мышечных усилий. Например, при выполнении прыжка в длину учащимся укорачивается длина и скорость разбега. При этом, наступая на брус отталкивания, учащиеся должны выполнять «акцентированный» толчок с максимальным усилием.

Учитывая кратковременность выполнения многих движений, в практике проведения уроков физической культуры рекомендуется руководствоваться принципом наглядности, одним из требований которого является обеспечение единства показа и объяснения. Показывая осваиваемый образец двигательного действия, учителю очень важно повторить его несколько раз с помощью непосредственного либо опосредованного показа. При этом не менять акценты и установки в процессе объяснения, используемые для чёткого восприятия показа занимающимися. Акценты и установки выбираются учителем в соответствии с теми деталями и фазами движения, которые трудно воспринимаются учащимися. В этих случаях полезно будет показать движение так, чтобы подчеркнуть тот или иной его элемент, несмотря на то что такой показ может несколько исказить характер и технику наблюдаемого движения. Чтобы избежать создания неправильного представления, учителю рекомендуется предварительно предупредить занимающихся о возможном таком «искажении» техники и сконцентрировать внимание занимающихся на требуемых элементах движения. После этого вновь продемонстрировать движение, но уже без искажений, в «стандартном» варианте. Если проделать такую процедуру при создании образа разучиваемого движения, то опасаться неправильности его восприятия не следует. Кроме этого, в отдельных случаях для уточнения движения можно показывать его в замедленном темпе, используя метод имитации. Например, при обучении метанию спортивного снаряда можно использовать этот методический приём при показе финального движения.

Используя механизм зрительного восприятия, многие специалисты полагают, что его эффективность можно существенно повысить. Для этого учащиеся вместе с учителем проговаривают технику исполнения разучиваемого действия. Затем повторяют последовательность движений демонстрируемой учителем техники. После этого выполняют двигательное действие в упрощённых условиях (имитируют), проговаривая последовательность выполняемых его фаз и элементов. Как отмечается во многих методических руководствах, такой подход позволяет не только контролировать становление техники разучиваемого действия, но и достаточно быстро и качественно её осваивать.

В юношеском возрасте для качественного освоения двигательных действий большое значение имеет двигательная память, которая по своим

показателям приближается к показателям взрослого человека. Согласно психологической теории физического воспитания и спортивной тренировки, под двигательной памятью понимается комплекс процессов, объединяющий в себе запоминание, сохранение и воспроизведение мышечно-двигательных образов заученных движений, их формы, величины усилий, амплитуды, скорости и ритма.

Запоминание и воспроизведение запомненного происходят как преднамеренно (произвольно), так и помимо желания человека — непреднамеренно (непроизвольно). Отсюда и память подразделяют на два вида — произвольную и непроизвольную.

Произвольная память теснее связана с заучиванием, т. е. с преднамеренным закреплением учебного материала (в основном путём повторения). Непроизвольная память больше связана с непосредственным запоминанием, для которого характерно то, что оно не имеет ярко выраженной установки и направленности на запоминание. Например, наблюдая за тем, что делает учитель, и слушая его объяснения, старшеклассники прежде всего стараются увидеть и осмыслить увиденное, а не запомнить. При этом увиденное и услышанное запоминается преимущественно само собой.

По многочисленным данным психологов, процесс заучивания связан с волевыми усилиями, произвольным вниманием, которые придают ему целенаправленность, организованность, избирательность и планомерность. В зависимости от того, как долго удерживается в памяти полученная информация, выделяют мгновенную, кратковременную и долговременную память. Выделение в памяти её видовых форм имеет большое значение для процесса обучения новым двигательным действиям во всех возрастных группах, включая и учащихся старшего школьного возраста.

Мгновенная память характеризуется сохранением информации несколько секунд, после чего она либо затухает, либо вытесняется другой информацией. И неважно, воспринималась информация зрительным или слуховым анализатором. Особенностью этой видовой формы памяти является хранение информации в том виде, в котором она первоначально была предъявлена — либо в зрительном образе, либо в акустическом, созданном с помощью органов слуха. Как говорилось ранее, если полученная информация не повторяется, то она забывается, а если повторяется — то переходит на более высокий уровень, на уровень кратковременной памяти. Во время обучения двигательным действиям иногда можно наблюдать, что тот или иной ученик не может воспроизвести заданного движения, получая информацию даже при совмещённом «показе» и «объяснении», т. е. информация не может «перейти» на более высокий уровень запоминания. В таких случаях, чтобы избежать неправильного

формирования образа разучиваемого движения, учителю, не вдаваясь в причины «невозможного» воспроизведения учебной информации, рекомендуется временно прекратить обучение и перевести ученика на выполнение иного учебного задания.

При повторном воспроизведении информации её следовой эффект суммируется и запоминаемое должно переходить на уровень кратковременной памяти, под которой понимается хранение информации не более 30—60 секунд. Если через этот промежуток времени не будет подкрепления, т. е. следующего повторения, то следовой эффект начинает затухать. Учитывая, что в основе содержания уроков физической культуры лежит обучение двигательным действиям, требующее запоминания, то можно легко догадаться, что повторное воспроизведение движения через относительно большой промежуток времени на фазе затухания кратковременной памяти будет отражаться в появлении и последующем закреплении ошибок в технике выполнения разучиваемого движения.

Существенной особенностью кратковременной памяти является ограничение в количестве удерживаемых элементов информации, и неважно, «пропускаемой» через зрительный, слуховой или двигательный (моторный) анализатор. Для учащихся старшего школьного возраста количество удерживаемых краткосрочной памятью информационных элементов (единиц) колеблется от 5 до 9 единиц при одном предъявлении. При этом опять-таки не имеет значения, будут ли информационные элементы закрепляться в зрительной, слуховой или двигательной памяти. Например, при обучении новым упражнениям оказывается нежелательным, чтобы в его биомеханическую структуру входило более 5—9 новых элементов (движений, связок, исходных положений и т. п.). Если их количество превышает возможности кратковременной памяти, то разучиваемое движение лучше разбить по частям или фазам и осваивать каждую из них как относительно самостоятельное движение.

Обучая учащихся новым движениям, учителю необходимо помнить, что кратковременная память особенно чувствительна к внешним воздействиям, и, значит, при любых отвлечениях новая информация может быстро забываться. Чтобы избежать этого и обеспечить переход разучиваемой информации на последующий уровень, учителю необходимо создать условия, повышающие активность и желание учащихся осваивать новый учебный материал. Здесь, как показывают экспериментальные данные, недостаточно просто повторять разучиваемое движение: нужно, чтобы у учащихся возникло стремление ему обучаться. Для «включения» такого стремления старшеклассников обучаться новым движениям во время уроков физической культуры учителям рекомендуется:

- а) предлагать задания по самостоятельному контролю техники движения как в своём выполнении, так и выполнении одноклассников;
- б) в процессе самостоятельного выполнения движений предлагать находить ошибки и способы их устранения;
- в) включать в процесс обучения учебные задания, в которых решение двигательных задач связано с творческим использованием разученного движения (например, преодоление полосы препятствий, где способы преодоления определяются самим учеником).

Относительно длительное повторение информации ведёт к её переходу на уровень долговременной памяти, т. е. к её закреплению. Как отмечается в специальной литературе, для старшекласников переход в долговременную память потребует воспроизведения нового материала не менее 30—50 минут. Конечно, эти временные границы процесса закрепления зависят от многих привходящих условий, которые должен учитывать учитель при обучении двигательным действиям.

Во-первых, чем больше новых элементов в разучиваемом движении, тем более продолжительным будет процесс закрепления.

Во-вторых, при сильном эмоциональном возбуждении и при апатии (безразличии) переход информации из кратковременной памяти в долговременную память ухудшается (например, разучивание технически сложных приёмов в процессе игры баскетбол затруднено, поскольку в пылу борьбы эмоции мешают процессу закрепления).

В-третьих, продолжительность запоминания увеличивается, если обучение происходит на фоне сниженной как физической, так и умственной работоспособности (например, если в конце урока физической культуры давать задания на закрепление броска баскетбольного мяча в корзину, то процесс закрепления будет недостаточно эффективным).

В-четвёртых, многократное и систематическое воспроизведение разучиваемой информации упрочняет её следы в долговременной памяти, что укорачивает время её припоминания в любой нужный момент (например, чем больше времени на уроках или самостоятельных занятиях затрачивается на повторное воспроизведение броска баскетбольного мяча в корзину, тем меньше времени для его «припоминания» потребуется во время игры).

Не менее важно при обучении движениям учителю опираться на особенности процесса забывания. Являясь, по сути, противоположным процессу сохранения информации, забывание играет большую роль в обеспечении нормальной регуляции учебной деятельности школьников. Например, если бы информационный след в органе зрения не исчезал, то учащиеся постоянно видели бы сразу несколько зрительных изображе-

ний физических упражнений, перемещений учителя и друг друга в зале, т. е. исчезла бы конкретность видения. То же можно сказать и про кратковременную память: если бы учащиеся не могли сосредоточить внимание на какой-то части или элементе разучиваемого движения и временно забыть другую информацию, ненужную в данный момент, то их мозг был бы залит потоком всплывающих в памяти образов, мыслей, переживаний. В таком состоянии и эффективная переработка информации, и продуктивное мышление стали бы невозможными.

Забывание может выражаться в полной потере информации или в искажении запомненного образа по истечении некоторого времени. Примером первой формы забывания являются случаи, когда учащиеся, выполняя комплекс упражнений, не могут вспомнить одно из них. Примером второй формы забывания является искажение величин параметров биомеханической структуры движений по прошествии определённого времени после его заучивания (силовых, пространственных, временных). Например, через 5 минут по завершении упражнения амплитуда входящего в него отведения руки в сторону на 70° оценивается учащимся уже как 75° , а продолжительность выполнения комплекса — не в 10 минут, как в первом выполнении, а лишь в 7 минут. Как показано в ряде психологических исследований, забывание происходит быстрее у школьников, отличающихся повышенной подвижностью нервных процессов.

Планируя место процесса обучения на уроках физической культуры, учителю необходимо помнить, что наряду с процессом забывания информации есть механизм её вытеснения (псевдозабывание). Например, если на уроке даются разноплановые задания, связанные с решением разных задач, то последнее из них вытесняет из кратковременной памяти предыдущую задачу.

Сохранение и забывание информации имеет избирательный характер. Материал, который связан своим содержанием с интересами и целями учащихся, лучше сохраняется в памяти, так же как и ярко эмоционально окрашенные события. Что касается школьников, особенно учащихся старшего школьного возраста, в их памяти лучше сохраняется информация, связанная с приятными переживаниями. Например, учащиеся, вернувшись со спортивных соревнований, через некоторое время будут вспоминать только положительно окрашенные игровые ситуации и тактические действия. К тому же если выступления на этих соревнованиях были успешными, то возникавшие трудности, вызывавшие во время соревнования неприятные переживания, будут восприниматься с юмором и чувством удовлетворения по поводу их преодоления.

Организуя уроки физической культуры, подбирая средства и методы решения поставленных задач, определяя результативность их решения,

учитель должен учитывать ряд факторов, влияющих непосредственно на эффективность процесса запоминания. Среди таких факторов наиболее существенными для обучения движениям предстают: объём запоминаемого материала; место заучиваемых упражнений в уроке; новизна материала; отношение учащихся к заучиваемому материалу; понимание учащимися учебного материала.

Прочность запоминания во время уроков физической культуры зависит от собственной активности старшеклассников, возможности во время заучивания новых движений проявлять самостоятельность и в определённой степени творчество. Последнее должно основываться на соответствующих знаниях и умениях, представленных в учебнике по физической культуре, а также имеющемся у школьников опыте, накопленном в предшествующие годы обучения. Здесь, как показывают экспериментальные данные, недостаточно просто повторять разучиваемое движение: нужно, чтобы у учащихся было стремление его освоить. Последнее должно сопровождаться у них включением контроля техники движения, желанием выяснить причины появления ошибок и нахождением способов их устранения.

Все эти положительные процессы при мотивированном выполнении учебных заданий естественно побуждают учащихся прибегать к соответствующим знаниям, либо уже имеющимся, либо новым, приобретаемым самостоятельно или с помощью учителя. При такой самостоятельной деятельности заметно активизируются процессы памяти и мышления, лежащие в основе развития творчества.

С методической точки зрения в начале процесса обучения старшеклассников новым двигательным действиям учителю необходимо обращать внимание занимающихся на запоминание ведущего звена техники, затем на движение в целом и только в последующем на запоминание отдельных деталей и элементов. Такая последовательность увеличивает эффективность запоминания, обеспечивает глубокое осмысливание сущности движения, характер его внутренних связей, лежащих в основе образования целостной биомеханической структуры. Дополнительно к этому довольно важным условием для качественного запоминания старшеклассниками новых движений является достаточно высокий уровень сформированности абстрактного мышления, обеспечивающего возможность мыслить понятиями, формировать с их помощью внутренний образ разучиваемого движения.

Как отмечается во многих исследованиях психологов, отличительной особенностью мышления юношей и девушек старшего школьного возраста, по сравнению с учащимися предшествующей возрастной группы, является строгая последовательность в суждениях и доказательствах. Эти

особенности мышления повышают возможности учащихся в проведении самоанализа и общения, выявления причинно-следственных связей. Последнее обязывает учителя физической культуры следить за правильностью использования занимающимися терминами и понятиями, наделять ли эти термины и понятия «строгим» смысловым содержанием в соответствии с принятыми научными представлениями. Здесь учитель должен помнить, что понятийный аппарат у большинства учащихся формируется, как правило, не с научных определений, взятых из специальной литературы, а на основе субъективных представлений окружающих людей, родителей, друзей и даже средств массовой информации. Последнее может не только вызывать неэффективное запоминание учебного материала, но и приводить к неверным выводам и заключениям как по вопросам техники разучиваемого движения, так и по процессу его освоения. Так, например, стремление старшеклассников критически подходить к различным доказательствам и заключениям, используя понятия с относительно неверным смысловым содержанием, может приводить к излишне горячему обсуждению тех или иных вопросов со своими сверстниками, необоснованному спору, а то и вспышкам гнева. В таких случаях учителю рекомендуется спокойно отнестись к создавшейся ситуации и спокойно, пользуясь материалом учебника или других источников, которые могут быть проверены спорщиками, аргументированно разрешить возникший конфликт. Здесь очень важно помнить, что в подобных случаях учитель должен пользоваться объективной аргументацией, демонстрировать глубокие знания, быть готовым отвечать на трудные вопросы по существу возникшей ситуации или проблемы.

Зная живость ума старшеклассников, их находчивость и интерес к решению различных вопросов, не следует излишне облегчать их задачу по осмысливанию учебного материала. Глубина мышления, его последовательность, точность и основательность обостряют чуткость учащихся к выражению мыслей, речи. Они чутки к ошибкам в своей речи, а также в речи товарищей и преподавателей.

Большое значение для глубокого осмысливания учебного материала имеет активность учащихся на уроке. Несомненную пользу в активизации мышления принесёт использование на уроках методов, разработанных П. Ф. Лесгафтом, и, в частности, метода сопоставления того, что надо выполнить (описание образца двигательного действия), и того, что выполнено (воспроизведение выполненного двигательного действия). Здесь ученик сначала вспоминает то, что он выполнил, и воспроизводит это в устной форме. Затем он вспоминает образец, который был либо показан учителем, либо описан, и так же в устной форме его описывает. При таком подходе многие старшеклассники самостоятельно не только

находят имеющиеся ошибки и неточности, но и определяют причины их появления.

Чувства старших школьников отличаются глубиной, силой переживаний и разнообразием. В этом возрасте большого развития достигают моральные чувства. Старший школьник оценивает не только поступки, но и переживания. В этом возрасте активно развиваются и углубляются чувства дружбы, коллективизма, понятие о собственном достоинстве.

Ученики старших классов глубоко переживают неудачи своих коллективов (команды, класса) и искренне радуются их успехам. Повышается чувство ответственности, долга. Все эти положительные приобретения побуждают старшеклассников проявлять больше настойчивости, упорства в том числе и в овладении программой по физической культуре.

Развитое чувство собственного достоинства является хорошим стимулом для формирования волевых действий и поступков старшеклассников на уроках физической культуры. Направленность формирования волевых качеств отражается в проявлении сдержанности и дисциплине, умении регулировать собственные действия, управлять эмоциями. У старшеклассников всё отчётливее начинают проявляться эстетические качества, осознанное восприятие прекрасного. Это позволяет учителю привлечь их внимание и вызвать интерес к таким показателям физического совершенства человека, как форма телосложения и осанка, умение владеть своим телом и красиво двигаться. Обострение эстетических чувств даёт возможность учителю легче решать вопросы по привлечению старшеклассников к занятиям оздоровительной физической культурой.

Завершая данный раздел, можно согласиться с мнением многих специалистов о возможном повышении качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на основе глубоких знаний возрастных особенностей физического, психического и социального развития школьников. Эти знания дают возможность учителю активно привлекать учащихся к преобразованию собственной физической природы, формировать у них интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самостоятельно обучаться двигательным действиям и развивать физические качества, укреплять индивидуальное здоровье.

ГЛАВА 3
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» В 8—9 КЛАССАХ

3.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РАЗРАБОТКЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общие положения к разработке рабочих программ. Разработка качественных рабочих программ по любому из школьных предметов учебного плана, включая и предмет «Физическая культура», имеет большое принципиальное значение для каждой образовательной организации. Данное обстоятельство объясняется тем, что, согласно ФГОС, каждая рабочая программа, разработанная учителями-предметниками, своим содержанием представляется в основной образовательной программе школы. Последняя (ООП) по своей целевой ориентации раскрывает возможности конкретной образовательной организации конкурировать на рынке образовательных услуг. Поэтому важным требованием для разработки рабочих программ является создание привлекательности учебного предмета, появление к нему интереса со стороны как учащихся, так и их родителей. Дополнительно к этому можно подчеркнуть, что в рабочих программах должны найти своё звучание значимость учебного предмета для жизнедеятельности человека (зачем он нужен для образования школьников) и реальность освоения его содержания в условиях педагогического процесса конкретной образовательной организации.

Разработка рабочих программ представляется достаточно ёмким, многоэтапным процессом в профессиональной деятельности учителя физической культуры. И здесь начальным этапом работы становится принятие учителем базовых положений концепции образования школьников по физической культуре.

Как показывает анализ специальной литературы, каждый этап работы над рабочей программой характеризуется своей целью и задачами, определённым смыслом и составом действий. Эти этапы могут быть представлены как подготовительный, основной и заключительный. Последнее предполагает уточнение учебного содержания, разработку оценочных материалов, объективно отражающих достижение планируемых результатов программы, а также апробацию форм организации учебной деятельности занимающихся.

Начальный этап подготовки рабочей программы. Хорошо известно, что в целях повышения качества образования ФГОС предусматривается разработка образовательными организациями основных образовательных программ (ООП). В содержание этих программ включаются рабочие программы по отдельным учебным предметам, которые входят в инвариантную часть учебных планов образовательных организаций. Здесь необходимо отметить, что рабочие программы по учебным предметам, в том числе и по физической культуре, отрабатываются учителями на основе примерных рабочих программ (2021). В то же время учителя могут полностью, за исключением небольших изменений, использовать примерные рабочие программы как основные. Вносимые изменения делаются учителем исходя из двух факторов. Структура учебной дисциплины состоит из двух блоков: инвариантного, включающего в себя содержание линии учебников, и вариативного, включающего в себя учебные модули из числа программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ.

Выбрав соответствующую дидактическую линию учебников и модульную программу по физической культуре, учитель может приступить к созданию своей персонифицированной рабочей программы. В тех случаях, когда кто-то из учителей остаётся неудовлетворённым тем, как автор избранного учебника раскрывает содержание дидактических единиц примерной рабочей программы или её отдельных тем, насколько полно опирается на базовые положения концепции образования по физической культуре, он может вносить определённые изменения в содержание своей рабочей программы. При анализе авторских программ учителям физической культуры рекомендуется обратить внимание на их соответствие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и результатам освоения учебного предмета, заявленным в авторской программе. При этом учителям физической культуры рекомендуется обратить серьёзное внимание на раздел «Планируемые результаты», который, по сути, определяет образовательные возможности как самих авторских программ, так и разработанных на их основе школьных учебников. Особое внимание здесь следует обратить на то, насколько предлагаемые планируемые результаты авторских программ могут быть достигнуты в условиях конкретной образовательной организации с учётом её материально-технической базы и профессионального мастерства коллектива учителей.

Дополнительно к этим рекомендациям учителям физической культуры предлагается обратить особое внимание на объём учебных часов, отводимых в авторских программах на освоение соответствующего учебного материала. Это связано с тем, что некоторые программы отрабатываются

в объёме не трёх, а двух уроков физической культуры в неделю. В связи с этим учителям физической культуры необходимо помнить:

- во-первых, учебные планы, представленные в примерных основных образовательных программах, носят рекомендательный, а не обязательный характер, значит, в части предмета «Физическая культура» они противоречат Приказу Министерства образования РФ о трёх часах физической культуры в неделю;
- во-вторых, дополнительный час физической культуры выделен с согласия Министерства здравоохранения РФ сверх норматива недельного объёма учебной нагрузки, установленного СанПиНом (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»): замена урока физической культуры на другой учебный предмет рассматривается как превышение норм СанПиНа и влечёт за собой административную ответственность.

Основной этап разработки рабочей программы. Согласно ФГОС, программы отдельных учебных предметов должны содержать следующее.

1. Пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета.
2. Общую характеристику учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Как уже говорилось ранее, непосредственно разработка рабочих программ начинается после выбора учителем линии учебников и включается в основной этап работы.

Основной этап разработки начинается с подготовки пояснительной записки, являющейся, по сути, «лицом» программы, отражающим полностью и целесообразность её учебного материала, образовательную привлекательность самого учебного предмета для учащихся и их родителей. В качестве образца пояснительной записки для рабочих программ учителям физической культуры рекомендуется использовать примерные рабо-

чие программы по физической культуре, рекомендованные экспертным советом Министерства просвещения РФ. Разработанные для разных ступеней школьного образования примерные рабочие программы выполнены в единой структурной компоновке.

Разработка пояснительной записки к рабочей программе. Согласно предлагаемой в нашей авторской программе структурной компоновке, рабочая программа учителя начинается с пояснительной записки, состоящей из нескольких относительно самостоятельных пунктов, которые необходимо выделять непосредственно при изложении текста.

1. Цель и задачи рабочей программы. С этого пункта начинается содержание пояснительной записки, в котором определяется цель рабочей программы, формулируемая в соответствии с обобщённой целью образования, представленной в концепции содержания образования по физической культуре. Как хорошо известно, данная обобщённая цель ориентирует школьное образование по физической культуре на формирование всесторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга. В системе школьного образования данная обобщённая цель подразделяется на промежуточные цели или целевые установки, которые ориентируют педагогический процесс на достижение конкретного результата соответственно в начальной, основной и старшей школе. Поэтому в рабочей программе для учащихся основной школы учитель должен сформулировать соответствующую целевую установку, ориентирующуюся на достижение обобщённой цели физкультурного образования школьников.

Приступая к формулированию целевой установки своей рабочей программы для учащихся основной школы, учителя физической культуры должны предварительно определиться с конечным итоговым результатом, который они хотят получить в процессе её освоения школьниками. При этом, как говорилось выше, результат рабочей программы, разработанный учителями, должен содействовать формированию результата, прогнозируемого обобщённой целью образования по физической культуре, представляться в конкретных знаниях, умениях и способах деятельности учащихся. В основной школе данная цель конкретизируется и определяется содействием активному включению учащихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, привитием интереса к развитию физических качеств и обогащению двигательного опыта.

Чтобы сформулировать задачи рабочей программы, ориентирующей на достижение соответствующей цели, учителям предстоит достаточно детально описать итоговый (конечный) результат образования по их ра-

бочей программе, отразив основные характеристики и требования этого результата. При этом определяемый учителями итоговый результат должен учитывать реальные условия проведения педагогического процесса, материально-техническую базу образовательной организации, собственный профессиональный интерес и профессиональную подготовленность. Чем более подробно будут обозначены характеристики, требования, признаки итогового результата, тем более предметно можно будет ставить задачи программы, отбирать состав средств и методов их решения, обосновывать учебное содержание. При этом, что очень важно, целевые задачи, ориентирующие непосредственно на достижение цели рабочей программы, должны быть сформулированы в конструкции обобщённых (интегративных) планируемых результатов.

В качестве примера одной из целевых задач может стать формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшее накопление практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности. Из приведённой целевой задачи (см. стр. 91) видно, что учебное содержание нашей программы ориентируется на обучение старшеклассников самим заниматься своим здоровьем, вести здоровый образ жизни. Следующим этапам под эту целевую задачу учитель определяет содержание планируемых результатов, из которых затем формулируются частные задачи, которые включаются в соответствующие виды и нормы планирования программного материала.

Имея такую таблицу, легко определить и учебные *задачи*.

Задачи по формированию учебных знаний.

1. Познакомить с современными оздоровительными системами, историей их возникновения и функциональным предназначением.
2. Познакомить с формами организации занятий по коррекции телосложения, их содержанием и планированием.
3. Научить планировать содержание системы занятий атлетической гимнастикой с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей организма занимающихся.
4. Научить методам контроля эффективности учебных занятий, способам наблюдения за физической нагрузкой и её дозированием.

При составлении рабочих программ, основывающихся на нашем учебнике по физической культуре, учителям рекомендуется воспользоваться целью и образовательными задачами нашей рабочей программы, которая практически полностью воспроизводит примерную рабочую программу. Это позволит успешно наполнить содержание рабочих программ учебным материалом на основе учебников по физической культу-

Характеристика обобщённых планируемых результатов рабочей программы

| Знать | Уметь | Выполнять |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Характеристику современных оздоровительных систем физической культуры, их специфическое содержание и функциональную направленность.</p> <p>2. Требования к организации и проведению занятий в основных оздоровительных системах физической культуры, особенности планирования отдельно взятого занятия и системы занятий.</p> <p>3. Способы контроля за функциональным состоянием организма во время занятий, индивидуализированную дозировку физической нагрузки</p> | <p>1. Формулировать целевые задачи занятий оздоровительной физической культурой, определять их целесообразность в удовлетворении индивидуальных потребностей, в укреплении и сохранении здоровья.</p> <p>2. Подбирать состав упражнений для самостоятельных занятий, исходя из индивидуальных потребностей и состояния здоровья, планировать их в отделе, но взятом занятии.</p> <p>3. Разрабатывать циклы оздоровительных занятий с сохранением их функциональной направленности, планировать их в течение учебной недели и учебного месяца.</p> <p>4. Подбирать индивидуальные физические нагрузки с учётом общего состояния организма, контролировать активность сердечно-сосудистой системы в границах соответствующих режимов ЧСС</p> | <p>1. Анализ информации о целевых и содержательных основах современных оздоровительных систем физической культуры.</p> <p>2. Тестирование основных физических способностей, процедуры по определению общего и текущего состояния здоровья.</p> <p>3. Регулярное проведение занятий оздоровительной физической культурой в системной организации при цикловом планировании.</p> <p>4. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой, способы контроля за показателями сердечно-сосудистой системы</p> |

ре и достигнуть образовательных результатов, которые в ней закладываются.

Закончив определение цели и формулирование образовательных задач в этом пункте пояснительной записки, учителя могут перейти к разработке следующего её пункта — характеристике учебного предмета.

2. Разработка общей характеристики учебного предмета «Физическая культура». В данном пункте пояснительной записки к своим рабочим программам учителям необходимо дать краткое описание содержательного наполнения каждого из разделов и структурных компонентов программы, изложить логику и принципы отбора учебного материала, его функциональную связь с решением поставленных целевых задач. В нашей авторской программе в качестве таких разделов выступают структурные компоненты учебного предмета: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование» (с соответствующими входящими в них учебными темами).

Основу этого пункта составляет краткое раскрытие глав учебника с указанием целевого предназначения соответствующего учебного её содержания.

3. Методика описания места учебного предмета в учебном плане образовательной организации. В данном третьем пункте пояснительной записки учителю рекомендуется дать краткую информацию об особенностях организации образовательного процесса, реализуемого в его образовательной организации. В своей содержательной основе данный пункт пояснительной записки, по сути, конкретизирует и детализирует содержание. Здесь освещается рекомендуемый суммарный объём времени на освоение учебного содержания рабочей программы, раскрывается логика его распределения по учебным четвертям или триместрам. Например, учителя многих образовательных организаций в связи с введением третьего урока физической культуры в неделю раскрывают особенности годовичного планирования, используя опыт профессиональных образовательных организаций. Так, ими, в частности, предлагается планировать по четыре урока в I и IV четвертях учебного года, когда имеется возможность заниматься на пришкольных спортивных площадках, и планировать по два урока в неделю во II и III четвертях, когда занятия проводятся преимущественно в спортивном зале. Здесь же можно обозначить места проведения уроков физической культуры (например, уроки по разделу «Плавание» проводятся в близлежащем бассейне, уроки по лыжным гонкам — в близлежащем лесопарке, а уроки по остальным разделам программы — на пришкольном стадионе и в школьном спортивном зале).

4. Оформление личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета. Содержание данного пункта пояснительной записки составляют планируемые результаты примерной рабочей программы, которые воспроизводятся учителем в рабочих программах в своём изначальном виде. Личностные и метапредметные результаты раскрываются как результат обучения в основной школе. Такой подход оправдан, поскольку, как известно, качественные свойства и соответствующие учебные действия не могут быть сформированы в относительно короткие сроки. В свою очередь, предметные результаты в примерной рабочей программе предлагается конкретизировать по годам обучения с учётом динамики полового созревания организма учащихся основной школы.

5. Разработка учебного содержания рабочей программы. Разработка учебного содержания рабочей программы является наименее трудоёмкой для учителя физической культуры процедурой по сравнению с разработкой пояснительной записки и других её разделов. При условии выбора линии учебников, учителю остаётся лишь выполнить всего два действия. Первое из них связано с распределением последовательности разделов и тем выбранного учебника в логике освоения их содержания учащимися в течение учебного года. Эта необходимость связана с тем, что изложение учебника не определяет последовательность в изучении его учебных тем и учителю придётся эту последовательность определять самому. Вторая трудность определяется выделением объёма времени на освоение учебного материала того или иного раздела и темы. Здесь можно предложить учителю регулировать временные параметры содержанием планируемых результатов. Например, можно спланировать освоение умения бросать мяч в корзину с небольшого расстояния, можно после введения, а можно с дополнительным описанием техники броска мяча.

6. Тематическое планирование. Следующим разделом рабочей программы является раздел «Тематическое планирование», включающий в себя тематический план, определяющий логическое совмещение дидактических единиц рабочей программы и видов учебной деятельности учащихся по освоению каждой учебной темы. При этом при формулировании учебных тем учитель может как ориентироваться на темы учебника, так и формулировать свои темы в рамках учебного материала учебника.

Образец тематического плана линии учебников А. П. Матвеева

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 класс | | |
| Знания о физической культуре | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека | Коллективная дискуссия по теме «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения. 1. Что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние? 2. Почему занятия физической культурой и спортом несоместимы с вредными привычками? 3. Какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни? |
| Способы самостоятельной деятельности | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой | Тематическое занятие по теме «Восстановительный массаж» (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала): — знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); — знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; — разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (обучаются индивидуально и в парах, массируя предплечье и плечо способами поглаживания, разминания и растирания); — составляют конспекты процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение |

| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p> | <p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор стоя ногами врозь (юноши)</p> | <p>Практическое занятие по теме «Длинный кувырок с разбега» (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности их выполнения; — анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка с разбега и разучивают их; — разучивают длинный кувырок с разбега и по фазам движения, в полной координации; — контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах и группах) |

Анализируя данный образец тематического плана, учителю необходимо обратить внимание на следующие его особенности.

1. Ядром тематического плана является деятельность учащихся. Оно составляется таким образом, что позволяет:
 - определить и сформулировать учебные задачи и результаты их решения;
 - составлять конкретные учебные задания на уроке при решении поставленных задач;
 - разрабатывать основы технологии урока, поскольку имеет промежуточные результаты, ориентирующиеся на освоение учебной темы;
 - подбирать методы организации учебной деятельности, активизирующие возможность совместного освоения учащимися учебного материала.
2. Активное использование учебника физической культуры, в котором уже представлено:
 - описание необходимых средств (например, подводящие и подготовительные упражнения к кувырку в длину с разбега, способы массажа и т. п.);

- описание техники кувырка в длину с разбега и приёмы массажа, их фазы и элементы;
 - методика поэтапного освоения кувырка и приёмов массажа;
 - рекомендации, в которых излагается появление возможных трудностей в обучении и способы их преодоления.
3. Возможное объективное оценивание учащихся по признакам полноты достижения планируемых результатов.

Примерное распределение времени на обучение основных разделов тем дисциплины «Физическая культура» для учащихся 8—9 классов (предметная линия учебников А. П. Матвеева)

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач ¹ |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <i>8 класс</i> | | |
| Знания о физической культуре | | |
| <i>Физическая культура как социальное явление</i> | | |
| Тема 1 Физическая культура в современном обществе | Задачи: 1. Раскрыть роль и значение физической культуры в современном обществе. 2. Создать представление об оздоровительном направлении физической культуры, его целях, задачах, формах организации (рекреативная физическая культура, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура). 3. Создать представление о спортивном направлении физической культуры, его целях, задачах, формах организации (массовый спорт, детско-юношеский спорт, спорт высших достижений). 4. Создать представление о профессионально-прикладном направлении физической культуры, его целях, задачах, формах организации (базовая профессионально ориентированная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, военно-прикладная физическая культура). | 40 мин |

¹ Указанное время получено в ходе экспериментальных исследований и носит рекомендательный характер.

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <p>Тема 2 Всестороннее гармоничное физическое развитие</p> | <p>Задачи: 1. Раскрыть понятие «гармоничное физическое развитие», его общность и различия с понятием «всестороннее физическое развитие».</p> <p>2. Раскрыть понятие «физическое совершенство», его связь со всесторонним и гармоничным физическим развитием.</p> <p>3. Охарактеризовать представления о гармоничном физическом развитии в разные исторические эпохи и в современном обществе.</p> <p>4. Ознакомить с правилами расчёта коэффициента гармоничности физического развития и стандартными его показателями</p> | 40 мин |
| <p>Тема 3 Спортивная подготовка</p> | <p>Задачи: 1. Создать представление о спортивной подготовке как многолетнем педагогическом процессе, охарактеризовать её основные этапы.</p> <p>2. Раскрыть основные элементы спортивной подготовки, охарактеризовать их специфические задачи и учебное содержание (физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка).</p> <p>3. Раскрыть основные правила организации самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> | 30 мин |
| <p>Тема 4 Адаптивная и лечебная физическая культура</p> | <p>Задачи: 1. Раскрыть специфическое назначение адаптивной физической культуры и её базовой формы адаптивного спорта.</p> <p>2. Создать представление о Паралимпийских играх, истории их появления и развития.</p> <p>3. Раскрыть специфическое назначение лечебной физической культуры и её базовой формы физической реабилитации</p> | 20 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <i>Физическая культура в мире современного человека</i> | | |
| Тема 5 Коррекция осанки и телосложения | Задачи: 1. Создать представление о правильной осанке и характерных признаках её нарушения. 2. Раскрыть основные причины нарушения осанки и способы профилактики его появления. 3. Сформировать представление об основных правилах и приёмах измерения осанки и обучить им. 4. Сформировать представление о телосложении человека, его связи с наследственностью и условиями жизни. 5. Ознакомить с нормативными параметрами физического развития учащихся основной школы | 40 мин |
| Тема 6 Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Задачи: 1. Ознакомить с основными правилами организации и проведения занятий по коррекции осанки и телосложения. 2. Раскрыть особенности состава упражнений и режима нагрузок для профилактики и коррекции осанки с учётом индивидуальных особенностей организма. 3. Раскрыть особенности состава упражнений и режима нагрузок для регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей организма. 4. Сформировать систему знаний о требованиях безопасности на занятиях коррекционной направленности | 30 мин |
| Тема 7 Восстановительный массаж | Задачи: 1. Сформировать представление о массаже как оздоровительной процедуре, его истории и современном развитии. 2. Сформировать представление о восстановительном массаже, его предназначении и основных правилах проведения сеансов восстановительного массажа. 3. Создать представление об основных приёмах восстановительного массажа и обучить им. | 80 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Сформировать представление о последовательности массирования частей тела при восстановительном массаже, направлении массажных движений. 5. Обучить самостоятельному проведению сеансов восстановительного массажа | |
| Способы самостоятельной деятельности | | |
| <i>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой</i> | | |
| <p>Тема 8 Составление плана занятий спортивной подготовкой</p> | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать представление о тренировочных циклах, их назначении в целостном тренировочном процессе. 2. Сформировать представление о способах повышения нагрузки в системе тренировочных занятий. 3. Обучить планированию физической нагрузки в системе тренировочных циклов. 4. Сформировать представление о разработке плана-конспекта тренировочного занятия. 5. Обучить разрабатывать индивидуальные планы-конспекты занятий спортивной подготовкой и объединить их в систему тренировочных занятий | 40 мин |
| <p>Тема 9 Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий</p> | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать представление о режимах физических нагрузок и особенностях их влияния на функциональную активность систем организма. 2. Сформировать представление о физической работоспособности и особенностях изменения её показателей под влиянием тренировочных занятий. 3. Сформировать представление о стандартной физической нагрузке и её значении для определения «нагрузочности» конкретного тренировочного занятия и тренировочного эффекта цикла занятий | 40 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Обучить расчёту повышения интенсивности физических нагрузок между тренировочными циклами (по количеству повторений, по скорости выполнения, по увеличению дополнительного отягощения на работающие мышцы). 5. Ознакомить с нормативными показателями физической подготовленности учащихся основной школы | |
| Физическое совершенствование | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Тема 10 Комплексы физических упражнений | Задачи: <ol style="list-style-type: none"> 1. Научить комплексу упражнений для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. 2. Спланировать комплекс в режиме учебной деятельности (учебного дня и учебной недели). 3. Научить комплексу упражнений для профилактики и снижения избыточной массы тела. 4. Спланировать комплекс в режиме дня и недели | 40 мин |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| Тема 11 Гимнастика с основами акробатики | Задачи: <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать систему знаний о правилах составления гимнастических комбинаций. 2. Составить индивидуальную комбинацию из ранее разученных и вновь осваиваемых гимнастических и акробатических упражнений. 3. Создать представление о поэтапном разучивании гимнастических и акробатических комбинаций в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой. 4. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному освоению комбинаций в системе тренировочных занятий технической подготовкой. | 520 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>5. Закрепить технику ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических и гимнастических комбинаций (юноши, девушки).</p> <p>6. Обучить технике длинного кувырка с разбега (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к длинному кувырку с разбега; — обучить выполнению кувырка в целом. <p>7. Обучить технике кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к кувырку назад в упор стоя ноги врозь; — обучить выполнению кувырка. <p>8. Обучить акробатической комбинации для юношей типа: из о. с. 2—3 шага разбег, длинный кувырок в упор присев; перекат назад в стойку на лопатках; переворот кувырком назад в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; слегка отталкиваясь руками, выпрямиться, развести руки в стороны — вверх и принять о. с.</p> <p>9. Закрепить технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне (девушки).</p> <p>10. Обучить технике поворота на носках в полуприседе стоя на гимнастическом бревне (девушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники поворота на носках в полуприседе стоя на гимнастическом бревне; — обучить выполнению поворота в целом. | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>11. Обучить выполнять танцевальные шаги полки на гимнастическом бревне (девушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники танцевальных шагов полки на гимнастическом бревне; — обучить технике танцевальных шагов полки на гимнастическом бревне. <p>12. Обучить соскоку из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну; — обучить технике соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. <p>13. Обучить комбинации на гимнастическом бревне для девушек типа:</p> <p>из и. п. — стоя на гимнастическом бревне продольно, руки на поясе. Передвижение шагом полки до противоположного конца бревна; поворот на носках в полуприседе на 80°; толчком двумя ногами со взмахом рук прыжок вперёд; упор присев; поочередно выпрямляя ноги, перейти в упор стоя на коленях; опираясь на руки, левую ногу согнуть вперёд, правую выпрямить назад (полушпагат), руки в стороны, туловище выпрямить; опираясь на руки, перейти в упор стоя на коленях; опираясь на руки, перейти в упор присев, стоя согнувшись; соскок в стойку боком к гимнастическому бревну.</p> | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>14. Закрепить технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (юноши).</p> <p>15. Обучить технике наскока на гимнастическую перекладину (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники наскока на гимнастическую перекладину; — обучить технике наскока на гимнастическую перекладину в целом. <p>16. Обучить технике размахивания на гимнастической перекладине (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники размахивания на гимнастической перекладине; — обучить технике размахивания на гимнастической перекладине. <p>17. Обучить технике подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине; — обучить технике подъёма разгибом на гимнастической перекладине. <p>18. Обучить технике соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники соскока прогнувшись с гимнастической перекладины; — обучить технике соскока прогнувшись с гимнастической перекладины. | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>19. Обучить комбинации вольных упражнений на базе упражнений ритмической гимнастики (девушки):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. 2. Шаг с подскоком на месте. 3. И. п. — стойка руки согнуты к плечам, пальцы в кулак. 1 — сгибая правую ногу вперёд на носок, руки вверх, ладони вперёд, пальцы врозь; 2 — и. п.; 3 — согнуть левую ногу вперёд на носок, руки в стороны, пальцы врозь; 4 — и. п. 4. И. п. — стойка руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперёд. 1 — шаг правой ногой в сторону, предплечья опустить вниз, ладони назад; 2 — приставить левую ногу к правой, руки в и. п.; 3—4 — то же, что на счёт 1—2; 5—8 — то же, что на счёт 1—4, но в другую сторону. 5. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища направо, присед на двух ногах, левая рука сгибается к груди и разгибается вперёд кистью вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же, что на счёт 1—2, но в другую сторону | |
| <p>Тема 12 Лёгкая атлетика</p> | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить технику ранее разученных беговых упражнений, низкого и высокого старта. 2. Создать представления о поэтапном разучивании техники бега на короткие дистанции. 3. Обучить технике бега на короткие дистанции: <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения бега на короткие дистанции; | 260 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — обучить подводящим упражнениям к освоению техники бега на короткие дистанции; — обучить технике бега на короткие дистанции. <p>4. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному освоению техники бега на короткие дистанции в системе тренировочных занятий технической подготовкой.</p> <p>5. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию скоростных качеств с использованием бега на короткие дистанции в системе тренировочных занятий физической подготовкой.</p> <p>6. Усовершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности технического выполнения прыжка в высоту способом перешагивания; — усовершенствовать индивидуальную технику прыжка в высоту способом перешагивания с использованием подводящих упражнений; — развить скоростно-силовые способности, обеспечивающие результативность в прыжках в высоту способом перешагивания следующего типа. <p><i>А. Упражнения без дополнительного отягощения.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку на опорной ноге на месте и с продвижением вперёд. 2. Спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на неё. 3. Прыжки в полуприседе на месте и вверх-вперёд. 4. Прыжки через препятствие с отталкиванием толчковой ногой. 5. Прыжки вверх-вперёд из упора присев. 6. Прыжки с небольшого разбега (2—4 шага) с доставанием предмета головой или маховой ногой. | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p><i>Б. Упражнения с дополнительным отягощением.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте на двух ногах со штангой на плечах массой 15—20 кг (юноши). 2. Прыжки на месте на двух ногах в приседе со штангой на плечах массой 10 кг (юноши). 3. Прыжки через скакалку на толчковой ноге на месте и с продвижением вперёд с дополнительным грузом на поясе (девушки до 300 г; юноши до 600 г). 4. Прыжки через препятствие, отталкиваясь толчковой ногой, с дополнительным грузом на поясе. 5. Прыжки с дополнительным грузом на поясе с небольшого разбега (2—4 шага) с доставанием предмета головой или маховой ногой. 6. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания с дополнительным грузом на поясе. 7. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания в системе тренировочных занятий технической подготовкой. 8. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств в системе тренировочных занятий физической подготовкой. 9. Усовершенствовать технику метания малого мяча с разбега на дальность: <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности технического выполнения метания малого мяча с разбега на дальность; — усовершенствовать индивидуальную технику метания малого мяча с разбега на дальность; — развить скоростно-силовые способности, обеспечивающие результативность | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>в метании малого мяча с разбега на дальность.</p> <p>10. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники метания малого мяча с разбега на дальность в системе тренировочных занятий технической подготовкой.</p> <p>11. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств, обеспечивающих результативность в метании малого мяча на дальность в системе тренировочных занятий физической подготовкой</p> | |
| <p>Тема 13 Лыжные гонки</p> | <p>Задачи: 1. Усовершенствовать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; — усовершенствовать индивидуальную технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом; — развить физические способности, обеспечивающие результативность в передвижении на лыжах одновременным бесшажным ходом. <p>2. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом в системе тренировочных занятий технической подготовкой.</p> <p>3. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию физических способностей, обеспечивающих результативность передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом в системе тренировочных занятий физической подготовкой.</p> | 260 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>4. Усовершенствовать технику торможения боковым скольжением:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности техники торможения боковым скольжением; — усовершенствовать индивидуальную технику торможения боковым скольжением; — развить физические способности, обеспечивающие результативность в торможении боковым скольжением. <p>5. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники торможения боковым скольжением.</p> <p>6. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию физических способностей, обеспечивающих результативность в торможении боковым скольжением.</p> <p>7. Обучить переходу с попеременного хода на одновременный с использованием бесшагового способа:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехода с одного хода на другой; — обучить технике перехода с одного хода на другой при прохождении учебной дистанции. <p>8. Обучить переходу с попеременного хода на одновременный с использованием способа «через шаг»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехода с одного хода на другой; — обучить технике перехода с одного хода на другой при прохождении учебной дистанции. | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>9. Обучить переходу с одновременного хода на попеременный:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехода с одного хода на другой; — обучить технике перехода с одного хода на другой при прохождении учебной дистанции. <p>10. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники перехода с одного хода на другой</p> | |
| <p>Тема 14 Спортивные игры</p> | <p>Баскетбол</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Усовершенствовать ранее освоенные технические действия и приёмы игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> — усовершенствовать индивидуальную технику выполнения игровых действий и приёмов; — развить физические способности, обеспечивающие результативность игровых действий в баскетболе. <p>2. Обучить технике поворотов с мячом на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники поворотов с мячом на месте; — закрепить технику поворотов с мячом в условиях игровой учебной деятельности. <p>3. Обучить технике бега с изменением направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники бега с изменением направления; | 180 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — закрепить технику бега с изменением направления в условиях игровой учебной деятельности. 4. Обучить технике передачи мяча одной рукой от плеча: <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча одной рукой от плеча; — закрепить технику передачи мяча в условиях игровой учебной деятельности. 5. Обучить технике передачи мяча при встречном движении: <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча при встречном движении; — закрепить технику передачи мяча при встречном движении в условиях игровой учебной деятельности. 6. Обучить технике броска мяча одной рукой в движении: <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники броска мяча одной рукой в движении; — обучить технике броска мяча одной рукой в движении в целом. 7. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники броска мяча одной рукой в движении в системе занятий технической подготовкой. 8. Обучить технике перехвата мяча во время передачи: <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — обучить технике перехвата мяча во время передачи; — закрепить технику перехвата мяча во время передачи в условиях игровой учебной деятельности. <p>9. Обучить тактическим действиям игры баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представления о выполнении тактического действия «стремительное нападение»; — закрепить тактическое действие «стремительное нападение» в условиях игровой учебной деятельности; — усовершенствовать тактическое действие «стремительное нападение» в условиях игровой деятельности; — сформировать представления о выполнении тактического действия «подстраховка»; — закрепить тактическое действие «подстраховка» в условиях игровой учебной деятельности; — усовершенствовать тактическое действие «подстраховка» в условиях игровой деятельности. <p>10. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств баскетболиста в системе тренировочных занятий физической подготовкой</p> | |
| | <p>Волейбол</p> <p>Задачи: 1. Усовершенствовать технику ранее разученных приёмов игры волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> — усовершенствовать индивидуальную технику выполнения игровых действий и приёмов в условиях игровой деятельности; — развить физические способности, обеспечивающие результативность игровых действий в волейболе. | 180 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>2. Закрепить технику передачи мяча сверху двумя руками вперёд:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд; — усовершенствовать индивидуальную технику передачи мяча сверху двумя руками вперёд в условиях учебной игровой деятельности. <p>3. Закрепить технику передачи мяча сверху двумя руками над собой:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности техники передачи мяча сверху двумя руками над собой; — усовершенствовать индивидуальную технику передачи мяча сверху двумя руками над собой в условиях учебной игровой деятельности. <p>4. Закрепить технику передачи мяча сверху двумя руками назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности техники передачи мяча сверху двумя руками назад; — усовершенствовать индивидуальную технику передачи мяча сверху двумя руками назад в условиях учебной игровой деятельности. <p>5. Обучить приёму мяча сверху двумя руками с перекатом на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить выполнять подводящие упражнения к освоению техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; — обучить выполнять приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине в целом; — закрепить технику приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине в условиях игровой учебной деятельности. | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>6. Обучить индивидуальному блокированию в прыжке с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники индивидуального блокирования в прыжке с места; — обучить индивидуальному блокированию в прыжке с места; — закрепить технику индивидуального блокирования в прыжке с места в условиях игровой учебной деятельности. <p>7. Обучить тактическим действиям игры волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представления о выполнении тактических действий в защите: <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча защитником в третью зону (игроку передней линии) после приёма. 2. Передача мяча защитником во вторую зону (игроку передней линии) после приёма. 3. Передача мяча защитником в четвёртую зону; — обучить тактическим действиям в защите в условиях игровой учебной деятельности. <p>8. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств волейболиста, баскетболиста в системе тренировочных занятий физической подготовкой</p> | |
| | <p>Футбол</p> <p>Задачи: 1. Усовершенствовать ранее освоенные технические действия и приёмы игры футбол в условиях игровой учебной деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удары по неподвижному мячу разными частями стопы с разбега. | 180 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | 2. Удары по катящемуся мячу разными частями стопы с разбега. 3. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. 2. Усовершенствовать взаимодействие между игроками команды в условиях игровой учебной и соревновательной деятельности. 3. Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств футболиста в системе тренировочных занятий физической подготовкой | |
| Тема 15 Физическая подготовка | Задача: развитие физических игр средствами базовых видов спорта | 480 мин |
| <i>9 класс</i> | | |
| Знания о физической культуре | | |
| <i>Физическая культура как социальное явление</i> | | |
| Тема 1 Туристские походы как форма активного отдыха | Задачи: 1. Создать представление о положительном влиянии пеших туристских походов на физическое и психическое состояние человека. 2. Создать представление о правилах подготовки к туристским походам: — выбор рельефа и протяжённости маршрута; — распределение обязанностей среди участников похода; — подготовка группового и личного снаряжения; — подготовка одежды и обуви; — выбор рюкзака и его укладка. 3. Создать представление о правилах проведения туристских походов: — порядок передвижения по маршруту; | 40 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>— порядок организации бивака, установка палаток, разведение костра и обращение с огнём.</p> <p>4. Правила техники безопасности в пеших туристских походах</p> | |
| <p>Тема 2 Здоровье и здоровый образ жизни</p> | <p>Задачи: 1. Раскрыть понятие «здоровье» и охарактеризовать основные его составляющие (физическое, психическое и социальное благополучие).</p> <p>2. Создать представление о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на физическое, психическое и социальное здоровье.</p> <p>3. Раскрыть понятие «здоровый образ жизни» и основные формы организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p>4. Создать представление о рациональном питании как положительном факторе здорового образа жизни.</p> <p>5. Сформировать систему знаний о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека и роли занятий физической культурой в их профилактике:</p> <ul style="list-style-type: none"> — пагубное воздействие спиртных напитков; — пагубное воздействие табакокурения; — пагубное воздействие наркотиков и токсических веществ | 60 мин |
| Физическая культура в жизни современного человека | | |
| <p>Тема 3 Правила проведения банных процедур</p> | <p>Задачи: 1. Сформировать представление о банных процедурах, их истории и современном развитии.</p> <p>2. Раскрыть оздоровительные и целительные свойства банных процедур, положительное воздействие на физическое и психическое состояние человека.</p> <p>3. Сформировать представление о правилах проведения банных процедур и обязательной технике безопасности</p> | 20 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <p>Тема 4 Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активно-го отдыха</p> | <p>Задачи: 1. Охарактеризовать признаки наиболее часто встречаемых травм и ушибов во время занятий физическими упражнениями и раскрыть причины их появления.</p> <p>2. Сформировать систему знаний о правилах поведения и оказания первой помощи:</p> <ul style="list-style-type: none"> — характеристика общих требований в поведении с пострадавшим; — оказание первой помощи при травме руки; — оказание первой помощи при повреждении ноги; — оказание первой помощи при травме глаз; — оказание первой помощи при укусах насекомых. <p>3. Сформировать навыки оказания первой помощи при часто встречаемых травмах на занятиях физической культурой</p> | 45 мин |
| Способы самостоятельной деятельности | | |
| <i>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой</i> | | |
| <p>Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> | <p>Задачи: 1. Сформировать представления о профессионально-прикладной физической культуре, её целях и задачах, формах организации, месте в структуре трудовой деятельности с разной профессиональной направленностью (умственной, физической и смешанной).</p> <p>2. Раскрыть понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», её задачи, средства и формы организации, связь с конкретным видом профессиональной деятельности</p> | 40 мин |
| <p>Тема 6 Физические упражнения</p> | <p>Задачи: 1. Обучить физическим упражнениям с различной профессионально ориентированной направленностью:</p> | 120 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | <ul style="list-style-type: none"> — для развития общей выносливости; — для развития гибкости; — для развития статической выносливости; — для развития быстроты реакции; — для развития координации; — для развития дыхательного аппарата; — для развития остроты зрения. <p>2. Разработать планы-конспекты занятий профессионально-прикладной подготовкой, ориентированных на развитие физических качеств, необходимых для конкретной профессиональной деятельности</p> | |
| <p>Тема 7 Измерение функциональных резервов организма</p> | <p>Задачи: 1. Сформировать представление о функциональных резервах организма, их роли и значении в предупреждении заболеваний, профилактике утомления и перенапряжения человека.</p> <p>2. Сформировать представления о функциональных пробах, их видах и разновидностях, предназначениях и правилах проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча); — проба стандартной нагрузки (проба Руфье). <p>3. Обучить самостоятельному проведению функциональных проб и оценке индивидуальных резервов организма</p> | 40 мин |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | | |
| <p>Тема 8 Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры</p> | <p>Задачи: 1. Научить комплексу упражнений для повышения остроты зрения и профилактики его нарушения.</p> <p>2. Закрепить навыки планирования оздоровительных комплексов в режиме учебной деятельности (учебного дня и учебной недели).</p> <p>3. Научить комплексу упражнений для профилактики неврозов.</p> | 80 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>4. Закрепить навыки планирования оздоровительных комплексов в режиме учебной деятельности (учебного дня и учебной недели)</p> | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| <p>Тема 9 Гимнастика с основами акробатики</p> | <p>Задачи:</p> <p>1. Усовершенствовать технику ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p>2. Обучить технике выполнения стойки на голове и руках (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к качественному освоению стойки на голове и руках; — обучить технике выполнения стойки на голове и руках в целом. <p>3. Закрепить навыки в разработке планов-конспектов занятий по самостоятельному освоению акробатических упражнений в системе тренировочных занятий технической подготовкой (на примере освоения техники выполнения стойки на голове и руках).</p> <p>4. Закрепить навыки и умения в составлении акробатических комбинаций из ранее и хорошо освоенных упражнений для юношей типа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из о. с. 2—3 шага разбег, длинный кувырок в упор присев. 2. Перекат назад в стойку на лопатках. 3. Переворот кувырком назад в упор присев. 4. Стойка на голове и руках. 5. Опуститься в упор присев. 6. Опираясь на руки, толчком в упор лёжа. 7. Из упора лёжа прыжком в упор присев. 8. Прыжок вверх прогнувшись в упор присев. | 500 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>9. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.</p> <p>10. Слегка отталкиваясь руками, выпрямиться, развести руки в стороны — вверх.</p> <p>11. Принять о. с.</p> <p>5. Закрепить технику выполнения подъёма разгибом на гимнастической перекладине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепить представления о поэтапном освоении техники двигательного действия; — закрепить технику выполнения подводящих упражнений; — усовершенствовать технику индивидуального выполнения упражнения. <p>6. Обучить технике размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях; — обучить выполнению размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях. <p>7. Обучить технике выполнения седа ноги врозь на параллельных гимнастических брусьях (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения седа ноги врозь на параллельных гимнастических брусьях после размахивания в упоре; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники выполнения седа ноги врозь на параллельных гимнастических брусьях после размахивания в упоре; | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — обучить выполнению седа ноги врозь на параллельных гимнастических брусках после размахивания в упоре в целом. 8. Обучить технике кувырка вперёд в сед ноги врозь на параллельных гимнастических брусках (юноши): <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения кувырка вперёд в сед ноги врозь на параллельных гимнастических брусках; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники выполнения кувырка вперёд в сед ноги врозь на параллельных гимнастических брусках; — обучить выполнению кувырка вперёд в сед ноги врозь на параллельных гимнастических брусках. 9. Обучить технике передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусках (юноши): <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусках; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусках; — обучить выполнению передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусках. 10. Обучить технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусьев (юноши): <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусьев; | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусьев; — обучить технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусьев. <p>11. Закрепить навыки в составлении гимнастических комбинаций на спортивных снарядах (юноши):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки положить на брусья вдоль. 2. Одновременно опираясь на руки и толчком двумя ногами подъём в упор. 3. Размахивание в упоре, махом вперёд развести ноги, сед ноги врозь. 4. Из седа ноги врозь перехват руками вперёд. 5. Сгибая руки и опираясь на них, кувырок вперёд в сед ноги врозь. 6. Из седа ноги врозь перемах внутрь. 7. Передвижение вперёд прыжками в упоре. 8. Махом назад соскок прогнувшись влево (вправо) с опорой на одну жердь. <p>12. Обучить технике подъёма переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусьях (девушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике подъёма переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусьях; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники подъёма переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусьях; — обучить технике подъёма переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусьях в целом. | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>13. Обучить технике вися прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусьях:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике вися прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусьях; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники вися прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусьях; — обучить технике вися прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусьях. <p>14. Обучить технике перехвата правой рукой скрестно под левой рукой обратным хватом верхней жерди в положении вися лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике перехвата правой рукой скрестно под левой рукой обратным хватом верхней жерди в положении вися лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники перехвата правой рукой скрестно под левой рукой обратным хватом верхней жерди в положении вися лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев; — обучить технике вися прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусьях. <p>15. Обучить технике перехода в сед на правом бедре с разведением ног врозь на нижней жерди из положения вися лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев:</p> | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике перехода в сед на правом бедре с разведением ног врозь на нижней жерди из положения виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники перехода в сед на правом бедре с разведением ног врозь на нижней жерди из положения виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев; — обучить технике перехода в сед на правом бедре с разведением ног врозь на нижней жерди из положения виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев в целом. <p>16. Обучить технике соскока с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь из положения седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике соскока с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь из положения седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев; — обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники соскока с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь из положения седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев; — обучить технике соскока с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь из положения седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев. <p>17. Закрепить навыки в составлении гимнастических комбинаций на спортивных снарядах (девушки):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встать лицом к нижней жерди. | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>2. Одновременно махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>3. Попеременно правой и левой рукой хват за верхнюю жердь, вис лёжа на нижней жерди.</p> <p>4. Из вися лёжа на нижней жерди перехватить правой рукой скрестно под левой обратным хватом верхнюю жердь.</p> <p>5. С поворотом направо и нажимая рукой на жердь, развести ноги врозь и сесть на бедро.</p> <p>6. Из седа на бедре хват левой рукой за нижнюю жердь, соскок с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь, правая рука в сторону.</p> <p>18. Закрепить навыки составления планов-конспектов самостоятельных занятий технической подготовкой по совершенствованию техники ранее разученных упражнений (девушки, на примере ритмической гимнастики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить технику индивидуального выполнения двигательных действий ритмической гимнастики; — закрепить систему знаний о последовательности освоения и совершенствования техники двигательных действий ритмической гимнастики; — усовершенствовать технику двигательных действий в структуре самостоятельно составленной музыкальной композиции | |
| <p>Тема 10 Лёгкая атлетика</p> | <p>Задачи: 1. Закрепить технику ранее разученных беговых упражнений, низкого и высокого старта.</p> <p>2. Создать представление о поэтапном разучивании техники бега на средние и длинные дистанции.</p> | 300 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>3. Обучить технике бега на длинные дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения бега на длинные дистанции; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники бега на длинные дистанции; — обучить технике бега на длинные дистанции. <p>4. Обучить навыкам расчёта скорости бега на длинные дистанции (тренировочные и соревновательные).</p> <p>5. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному освоению техники бега на длинные дистанции в системе тренировочных занятий технической подготовкой.</p> <p>6. Закрепить навыки составления планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию выносливости в системе тренировочных занятий физической подготовкой.</p> <p>7. Усовершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности технического выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; — усовершенствовать индивидуальную технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с использованием подводящих упражнений; — усовершенствовать индивидуальную технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с использованием дополнительных отягощений; — усовершенствовать индивидуальную технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях соревновательной деятельности; | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — развить скоростно-силовые способности, обеспечивающие результативность в прыжках в длину способом согнув ноги. 8. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному освоению техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в системе тренировочных занятий технической подготовкой. 9. Закрепить навыки составления планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию скоростно-силовых способностей в системе тренировочных занятий физической подготовкой. 10. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом прогнувшись: <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения прыжка в длину способом прогнувшись, отметить отличительные особенности от прыжка способом согнув ноги, охарактеризовать положительные стороны каждого из способов прыжка в длину; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники прыжка в длину способом прогнувшись; — обучить технике прыжка в длину способом прогнувшись в целом | |
| <p>Тема 11 Лыжные гонки</p> | <p>Задачи: 1. Усовершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уточнить индивидуальные особенности техники передвижения на лыжах и перехода с одного лыжного хода на другой; — усовершенствовать индивидуальную технику передвижения на лыжах и перехода с одного лыжного хода на другой; | 280 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — закрепить особенности индивидуальной техники передвижения на лыжах в процессе прохождения тренировочных дистанций; — развить физические способности посредством прохождения тренировочных дистанций на лыжах с различной скоростью и различными интервалами отдыха. <ol style="list-style-type: none"> 2. Усовершенствовать технику ранее освоенных основных способов преодоления препятствий. 3. Усовершенствовать технику ранее освоенных основных способов спуска с пологих склонов. 4. Усовершенствовать технику поворотов и объездов препятствий при спусках с пологих склонов. 5. Усовершенствовать технику ранее освоенных способов торможения. 6. Усовершенствовать технику ранее освоенных способов преодоления невысоких трамплинов. 7. Обучить технике перехода с одного лыжного хода на другой с неоконченным отталкиванием палкой: <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике перехода с одновременного хода на попеременный и, обратно, с попеременного хода на одновременный; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехода с одновременного хода на попеременный; — обучить технике перехода с одновременного хода на попеременный; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехода с попеременного хода на одновременный; — обучить технике перехода с попеременного хода на одновременный; | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — закрепить технику перехода с одновременного хода на попеременный и, обратно, с попеременного хода на одновременный в процессе прохождения учебной дистанции | |
| <p>Тема 12 Спортивные игры</p> | <p>Баскетбол</p> <p>Задачи: 1. Усовершенствовать ранее освоенные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной игровой деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — усовершенствовать индивидуальную технику выполнения игровых действий и приёмов; — развить физические способности, обеспечивающие результативность игровых действий в баскетболе. <p>2. Обучить технике передачи мяча одной рукой снизу:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения упражнения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча одной рукой снизу; — закрепить технику передачи мяча одной рукой снизу в условиях учебной игровой деятельности. <p>3. Обучить технике передачи мяча одной рукой сбоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике передачи мяча одной рукой сбоку; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча одной рукой сбоку; — закрепить технику передачи мяча одной рукой сбоку в условиях учебной игровой деятельности. <p>4. Обучить технике передачи мяча двумя руками с отскока от пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике передачи мяча двумя руками с отскока от пола; | 180 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола; — закрепить технику передачи мяча двумя руками с отскока от пола в условиях учебной игровой деятельности. <p>5. Обучить технике выполнения штрафного броска:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения штрафного броска; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники выполнения штрафного броска; — обучить индивидуальной технике выполнения штрафного броска. <p>6. Обучить технике перехвата мяча во время ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике перехвата мяча во время ведения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехвата мяча во время ведения; — обучить индивидуальной технике перехвата мяча во время ведения. <p>7. Обучить технике накрывания мяча при выполнении соперником броска мяча в корзину:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике перехвата мяча во время ведения; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехвата мяча во время ведения; — обучить индивидуальной технике перехвата мяча во время ведения. <p>8. Обучить тактическим действиям игры баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о выполнении тактического действия «позиционное нападение»; | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — закрепить тактическое действие «позиционное нападение» в условиях учебной игровой деятельности; — усовершенствовать тактическое действие «позиционное нападение» в условиях игровой деятельности; — сформировать представление о выполнении тактического действия «личная опека»; — закрепить тактическое действие «позиционное нападение» в условиях учебной игровой деятельности; — усовершенствовать тактическое действие «позиционное нападение» в условиях игровой деятельности. <p>9. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств баскетболиста в системе занятий физической подготовкой</p> | |
| | <p>Волейбол</p> <p>Задачи: 1. Усовершенствовать ранее освоенные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — усовершенствовать индивидуальную технику выполнения игровых действий и приёмов; — развить физические способности, обеспечивающие результативность игровых действий в волейболе. <p>2. Обучить технике передачи мяча в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике передачи мяча в прыжке; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча в прыжке; — закрепить технику передачи мяча в прыжке в условиях учебной игровой деятельности. | 180 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>3. Обучить технике приёма одной рукой с последующим перекатом в сторону:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике приёма одной рукой с последующим перекатом в сторону; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники приёма одной рукой с последующим перекатом в сторону; — закрепить технику приёма одной рукой с последующим перекатом в сторону в условиях учебной игровой деятельности. <p>4. Обучить технике прямого нападающего удара:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения прямого нападающего удара; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники выполнения прямого нападающего удара; — закрепить технику выполнения прямого нападающего удара в условиях учебной игровой деятельности. <p>5. Обучить технике группового блокирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике выполнения группового блокирования; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники группового блокирования; — закрепить технику выполнения группового блокирования в условиях учебной игровой деятельности. <p>6. Обучить тактическим действиям игры волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о выполнении тактических действий в защите, когда игрок 5-й зоны принимает мяч, а игроки 1-й и 5-й зон его подстраховывают; | |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> — закрепить тактические действия в защите в условиях учебной игровой деятельности; — усовершенствовать тактические действия в защите в условиях игровой соревновательной деятельности; — сформировать представление о выполнении тактических действий в нападении, когда мяч передаётся игроку в 3-й зоне и он передаёт его нападающим во 2-ю или 4-ю зону; — закрепить тактические действия в нападении; — усовершенствовать тактические действия в нападении в условиях игровой соревновательной деятельности. <p>7. Усовершенствовать технические и тактические действия игры в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>8. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств волейболиста в системе занятий физической подготовкой</p> | |
| | <p>Футбол</p> <p>Задачи: 1. Обучить технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы; — закрепить технику остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы в условиях учебной деятельности; — закрепить технику остановки опускающегося мяча внутренней стороной | 180 мин |

Продолжение таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| | <p>стопы в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p>2. Обучить технике остановки мяча грудью (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике остановки мяча грудью; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники остановки мяча грудью; — закрепить технику остановки мяча грудью в условиях учебной деятельности; — закрепить технику остановки мяча грудью в условиях учебной игровой деятельности. <p>3. Обучить технике отбора мяча способом подкат (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформировать представление о технике отбора мяча способом подкат; — обучить подводящим упражнениям к освоению техники отбора мяча способом подкат; — закрепить технику отбора мяча способом подкат в условиях учебной деятельности; — закрепить технику отбора мяча способом подкат в условиях соревновательной деятельности. <p>4. Обучить взаимодействию в защите с игроками своей команды в условиях игровой учебной деятельности.</p> <p>5. Обучить взаимодействию в нападении с игроками своей команды в условиях игровой учебной деятельности.</p> <p>6. Усовершенствовать взаимодействие между игроками команды в условиях игровой учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>7. Закрепить навыки составления планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств футболиста в системе тренировочных занятий физической подготовкой</p> | |

Окончание таблицы

| Разделы, темы | Задачи | Время решения задач |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Тема 13 Физическая подготовка | Задача: развить физические качества средствами базовых видов спорта | 520 мин |

3.2. ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Согласно Указу Президента Российской Федерации, создание и внедрение в жизнь общества Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) призвано развивать человеческий потенциал страны, улучшать качество жизни и укреплять здоровье населения.

Обращая внимание на название комплекса, можно видеть, что его непосредственная направленность соотносится с трудовой и оборонной деятельностью, эффективное выполнение которых требует всестороннего и достаточно высокого уровня развития физических кондиций. Именно последнее становится одним из объективных факторов, необходимых для обеспечения экономической независимости и высокой обороноспособности нашей Родины.

Выполнение нормативных требований комплекса ГТО осуществляется на специально организуемых соревнованиях с участием специально подготовленных судей. За успешную сдачу нормативных требований, кроме награждения знаками отличия и присвоения спортивных разрядов, Положением о комплексе ГТО предусматриваются дополнительные поощрения. Так, при условии успешного выполнения нормативных требований комплекса и представления соответствующих документов, подтверждающих спортивные успехи, для учащихся общеобразовательных организаций предусматриваются дополнительные формы поощрения. Одна из таких форм адресуется выпускникам школ, желающим обучаться в высших учебных заведениях (вузах).

В настоящее время подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО осуществляется в трёх основных формах организации.

Первая форма — тренировочные занятия, организуемые в системе дополнительного обучения:

- спортивные секции в системе ДЮСШ;
- спортивные секции по месту учёбы в общеобразовательных организациях;
- группы здоровья по месту проживания (стадионы, спортивные площадки);
- группы ОФП и спортивные секции при домах творчества детей и молодёжи.

Вторая форма — оздоровительные (кондиционные) тренировки, проводимые коммерческими организациями, оказывающими платные услуги в сфере оздоровительной физической культуры:

- кондиционные тренировки в фитнес-центрах и фитнес-клубах;
- занятия физической культурой, проводимые на платной основе некоммерческими организациями по месту жительства, летнего и зимнего отдыха.

Третья форма — самостоятельные тренировочные занятия, проводимые самими учащимися по индивидуальным программам и планам, составленным совместно с учителем физической культуры.

Для учащихся средних общеобразовательных организаций наиболее представительными и доступными являются занятия в спортивных секциях по месту учёбы. Данные занятия проводятся либо учителями физической культуры, либо преподавателями дополнительного образования (тренерами). Для эффективной работы по подготовке учеников к выполнению комплекса ГТО учителю необходимо знать минимум о двух особенностях. Во-первых, об объёме рабочего времени учителя, необходимого для организации групп ГТО в системе школьного дополнительного обучения. Во-вторых, о способах организации учебной деятельности учащихся.

Для определения объёма работы по комплексу ГТО учителю рекомендуется предварительно определиться в ответе на два вопроса.

1. Сколько учащихся будет принимать участие в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО?
2. Какое время может быть затрачено на учебные занятия для подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО?

В зависимости от полученных ответов учителю будет легче определиться с выбором подходов к организации учебной деятельности учащихся.

Из практики спортивной подготовки известно, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов наблюдаются в небольших по численности учебных группах. Если учесть, что в таких группах наполняемость не должна превышать 12—15 человек, то оказывается, что для охвата систематическими занятиями комплекса ГТО всех учащихся

только младшей школы (примерно 300 учеников) учителю необходимо будет создать 20 учебных групп ГТО. Далее, для проведения двух дополнительных занятий в неделю во внеурочное время с каждой группой (продолжительность каждого занятия 1 академический час) суммарные расходы времени в неделю на организацию тренировочных занятий с 20 группами составят 40 часов, т. е. в среднем 7 часов в день после уроков. По сути, эта нагрузка составляет чуть более двух ставок учителя физической культуры. Если учесть, что средняя наполняемость школ города Москвы составляет около 700 учащихся, то окажется, что для организации подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО в каждой московской школе потребуется дополнительно более шести ставок учителей физической культуры или тренеров по ОФП.

Вместе с тем анализ педагогической деятельности многих учителей физической культуры показывает, что при проведении секционной работы они используют экстенсивный подход, который характеризуется конструкцией «учитель — ученик» и связан со значительными затратами рабочего времени учителя. В такой конструкции всю работу берёт на себя учитель, выступая побудителем деятельности учащихся: ставит цели, планирует, организует, контролирует, оценивает. Ученику же отводится большей частью лишь роль пассивного исполнителя замыслов учителя.

Однако надо подчеркнуть, что в последнее время всё больше появляется учителей, которые переходят на интенсивный подход к организации учебного процесса. Данный подход характеризуется конструкцией «ученик — учитель — ученик», и, что самое главное, он позволяет существенно сократить затраты рабочего времени учителя, в частности, на подготовку школьников к выполнению норм комплекса ГТО. Суть этого подхода заключается в «запуске» двух взаимосвязанных механизмов: с одной — механизм постепенного вовлечения учащихся на путь самостоятельной подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, а с другой стороны — механизм перехода учителя с функций готовящего к выполнению нормативов ГТО на функции консультирующего, помогающего ученикам самостоятельно готовиться к выполнению нормативных требований данного комплекса.

Интенсивный подход достаточно хорошо освещён в Концепции образования школьников по физической культуре и наших авторских программах начиная с 2007 года, где основу этого подхода обеспечивает содержание материала учебников по физической культуре. Отдельные вопросы по основам организации самостоятельной учебной деятельности учащихся изложены в методических пособиях для учителей физической культуры «Уроки физической культуры. 1—4 классы» и «Уроки физической культуры. 5—7 классы».

Внедрение интенсивного подхода, ориентированного на самостоятельную подготовку учащихся к выполнению норм комплекса ГТО, предполагает определённую этапность в организации учебного процесса, где каждый этап представляет собой, по сути, «ступеньку» восхождения к формированию самостоятельности и творческой активности учащихся. При этом каждый этап восхождения должен включать в себя не только тренировочные занятия в системе дополнительного обучения, но и, возможно в первую очередь, практические (методические) уроки физической культуры в системе базового обучения. В своей педагогической основе практические уроки отличаются от традиционных уроков по направленности учебного содержания, включающего в себя по преимуществу освоение навыков и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физической подготовкой.

Первый этап. Предлагаемая этапность восхождения к самостоятельной подготовке представляется этапами формирования проектной деятельности, где на первом этапе учитель проектирует организационные основы работы учащихся комплекса ГТО, которая включает в себя:

- формулирование цели и конечных результатов (например, выполнение требований комплекса ГТО);
- планирование методических занятий и консультаций по вопросам индивидуальной подготовки (определение мест занятий и подготовка учебного расписания; разработка тематического плана дополнительных занятий по вопросам самостоятельной физической подготовки; разработка списка рекомендуемой литературы для самостоятельных занятий физической подготовкой, разработка способов контроля и оценки эффективности самостоятельной работы и т. п.);
- распределение учащихся по группам для организации совместных занятий по подготовке к выполнению норм комплекса ГТО (по месту жительства, по взаимным интересам, по дружеским отношениям и т. п.).

Деятельность учеников сводится к упражняемости в учебных заданиях, которые предлагает учитель:

- освоение и закрепление знаний о физической подготовке;
- освоение и закрепление способов физической подготовки;
- освоение и закрепление средств физической подготовки.

На *втором этапе* осуществляется постепенный переход на самостоятельные занятия, где результатом восхождения является достижение учениками результатов физической подготовки, заданных в задачах и представлениях, рекомендованных учителем:

- со стороны учителя осуществляется постановка задач для отдельно взятого занятия и цикла занятий; со стороны учеников — выбор средств и способов решения поставленных задач, разработка планов-конспектов;
- со стороны учителя устанавливаются промежуточные результаты по физической подготовке в виде приростов в процентах; со стороны учеников — отслеживание (контроль) прироста показателей физической подготовленности, анализ динамики прироста по учебным четвертям;
- со стороны учителя осуществляется анализ и коррекция содержания индивидуальных планов-конспектов занятий физической подготовкой; со стороны учеников — внесение дополнений и уточнений в индивидуальные планы-конспекты и их исполнение.

На *третьем этапе* осуществляется формирование основ самостоятельности учащихся, где результатом является достижение уровня физической подготовленности, выбранного самими учащимися, и достигнутой на основе владения ими соответствующими знаниями, средствами и методами:

- ученики, исходя из своих интересов, сами определяют состав задач на предстоящий период, сами подбирают средства и способы их решения, сами разрабатывают содержание занятий в системе цикловой их организации; учитель помогает ученикам в их самостоятельной деятельности;
- ученики сами контролируют эффективность тренировочных занятий, отслеживают динамику прироста показателей физической подготовленности, вносят коррекцию в индивидуальные планы-конспекты; учитель помогает ученикам в их самостоятельной деятельности;
- ученики вступают в активное взаимодействие со своими товарищами, анализируют успехи друг друга, совместно ищут более эффективные средства и методы физической подготовки, разрабатывают содержание совместных занятий.

В завершение учитель совместно с учащимися организует предварительные соревнования комплекса ГТО с целью выявления их готовности к выполнению его нормативных требований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации, конечно же, не дают ответа на все вопросы, которые волнуют сегодня учителей физической культуры, ведь введение Федерального государственного образовательного стандарта радикально изменило представления о существе школьного образования, собственно специфической деятельности учителя школы, включая и учителя физической культуры. Прежде наработанные и многократно апробированные методики оказываются сегодня недостаточно эффективными для полноценного выполнения требований Стандарта, для повышения качества образования, определяемого характером развития экономических и социальных преобразований в обществе и мире. Как результат этого, необходимо создавать современные методики и технологии, формировать программно-методическое сопровождение образовательного процесса, достаточно полно отражающее запросы учителей-практиков. Вместе с тем предлагаемые сегодня многочисленные методические разработки, инновационные средства и технологии не имеют подчас достаточной научной обоснованности и экспериментальной проверки и оказываются малоэффективными и неперспективными для современного образовательного процесса. Такое положение обуславливает порождение и постоянное накопление педагогических проблем, связанных с повышением качества образования современных школьников. Последнее требует интенсивного разрешения этих проблем, что становится возможным лишь при условии проведения многолетних и скрупулёзных научных исследований, экспериментальных проверок тех концептуальных суждений и положений, которые выдвигаются сегодня как целыми научными школами и научными коллективами, так и отдельными специалистами в области школьного образования и физической культуры. Вследствие вышесказанного становится очевидным, что предлагаемые читателю настоящие методические рекомендации являются лишь отражением первых результатов той большой работы, которая необходима для качественного преобразования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», приведения её в соответствие с требованиями Стандарта. Предлагаемые методические рекомендации составлены таким образом, чтобы дать учителю физической культуры возможность не только переосмыслить устоявшиеся взгляды и представления, но и решить для себя достаточно сложный и принципиальный вопрос, суть которого определяется выбором цели образования по физической культуре.

Что делать? Остаться на прежних позициях и стремиться развивать физические качества и укреплять здоровье учащихся? Или можно принять новые, современные цели, требующие образовывать учащихся в области физической культуры, учить их самих укреплять своё здоровье, формировать интерес к здоровому образу жизни и воспитывать из них активных, инициативных и самостоятельных членов общества?

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие | 3 |
| Глава 1. Программно-нормативное сопровождение образования школьников по физической культуре | 5 |
| 1.1. Пояснительная записка | 5 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» | 8 |
| 1.3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» | 14 |
| 1.4. Тематическое планирование | 23 |
| Глава 2. Научно-организационные основы образовательного процесса учащихся 8—9 классов | 60 |
| 2.1. Возрастные основы образования учащихся 8—9 классов по физической культуре | 60 |
| Глава 3. Организационно-методические основы преподавания дисциплины «Физическая культура» в 8—9 классах | 86 |
| 3.1. Методические рекомендации по разработке рабочих программ по предмету «Физическая культура» | 86 |
| 3.2. Обучение учащихся самостоятельной подготовке к выполнению норм комплекса ГТО | 134 |
| Заключение | 139 |

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович
УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
8—9 классы
Методические рекомендации

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*
Редактор *Д. А. Завалишина*
Художественный редактор *А. Г. Иванов*
Дизайн обложки *О. В. Поповича*
Технический редактор *Е. В. Денюкова*
Компьютерная вёрстка *Е. А. Голубовой*
Корректор *О. Н. ШUTOва*

Подписано в печать 12.04.2024. Формат 70×90/16.
Усл. печ. л. 10,53.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,
стр. 3, помещение 1Н.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru.