

А. П. Матвеев

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5—7 классы

Методические
рекомендации

*4-е издание,
переработанное*



Москва
«Просвещение»
2023

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5
М33

Матвеев, Анатолий Петрович.
М33 Уроки физической культуры : 5–7-е классы : методические рекомендации / А. П. Матвеев. — 4-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 191, [1] с.
ISBN 978-5-09-104457-7.

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).

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.

**УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-104457-7

© АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2023
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2014
Все права защищены

ПРЕДИСЛОВИЕ

Пособие «Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы» создано в помощь учителям физической культуры, работающим в основной школе по предметной линии учебников автора А. П. Матвеева. В своём предметном содержании настоящее пособие сохраняет преемственность с пособием для учителей начальной школы «Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы».

Данное пособие адресуется учителям физической культуры, готовым активно включаться в реализацию современных идей и подходов в организации собственного образовательного процесса, осознанно разрабатывать авторские программы и методические рекомендации по работе с ними, стремящимся совершенствовать свою профессиональную деятельность. Как следствие этого, в пособии нашло своё отражение в первую очередь раскрытие вопросов и проблем, связанных с внедрением современных взглядов и идей, концептуальных конструкций по совершенствованию преподавания физической культуры, которые высказывались учителями физической культуры во время многочисленных встреч с автором.

Целью настоящего пособия является введение учителей физической культуры в теоретико-методические и практико-ориентированные основы преподавания дисциплины «Физическая культура» учащимся основной школы. Автор не является сторонником тиражирования под копирку чьего-то педагогического опыта, и поэтому в пособии приводятся лишь рекомендации, как можно учителям самостоятельно и творчески решать возникающие педагогические задачи, достигать запланированные педагогические результаты.

Пособие состоит из трёх разделов: «Программно-нормативное сопровождение образования школьников по физической культуре», «Научно-организационные основы деятельности учителя физической культуры» и «Методические подходы к изучению учащимися 5—7 классов учебного предмета дисциплины «Физическая культура».

Первый раздел представлен программно-нормативным сопровождением образования школьников по физической культуре. Он включает в себя примерную рабочую программу, разработанную в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС, 2021) и тематическое планирование, предлагающее учителям физической культуры распределение программного материала по годам обучения. Важной особенностью тематического планирования является его соответствие темам и разделам линии учебников по физической культуре А. П. Матвеева и раскрытие

содержания видов деятельности учащихся, которые необходимы для качественного освоения ими учебного материала примерной рабочей программы. *Второй раздел* пособия раскрывает научно-организационные основы деятельности учителя физической культуры. Он представлен рекомендациями, связанными с повышением эффективности образовательного процесса учащихся 5—7 классов, улучшением качества преподавания учебного материала на основе современных педагогических методик и технологий. *Третий раздел* пособия включает в себя практический материал по основам планирования учебного процесса в 5—7 классах, который основывается на экспериментальных исследованиях автора, проведённых им за последнее десятилетие.

При разработке настоящего пособия автором использовались не только результаты собственных экспериментальных исследований и научно-методический материал современных исследователей, но и наследие ведущих учёных и методистов прошлых поколений, внёсших большой вклад в развитие теории и методики физического воспитания подрастающего поколения. Особую значимость для создания настоящего пособия имели научно-методические работы 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 предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, особенностями проведения урочных форм занятий, способами планирования учебного материала и оценивания качества его освоения учащимися. Поэтому автор будет весьма признателен читателям, которые поделятся своими замечаниями, предложениями и опытом работы по его рабочим программам и учебникам, раскроют собственные технологии преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях (основной школе).

Поднимаемые в пособии проблемы и вопросы, а также предложения со стороны специалистов и учителей по основам развития и совершенствования практики преподавания физической культуры могут быть обсуждены на семинарах и встречах, которые проводит автор в различных городах и регионах Российской Федерации.

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, готовом активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В примерной рабочей программе нашли свои отражения 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 длитель-

ного 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, целостным развитием физических, психических и нравственных качеств, творческим использованием ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярными занятиями 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 личностно 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 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, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, 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.

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.

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 медицинскую 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 закономер-

- стях 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, во время 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 индивидуальную 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:

- выбирать, 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

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе учащиеся научатся:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник по физической культуре и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом ноги врозь (мальчики) и способом напрыгивание с последующим спрыгиванием (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении; прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча; удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнo-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе учащиеся научатся:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении;
- обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма, по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивания, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх;

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе учащиеся научатся:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (мальчики) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (мальчики);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами наступание и прыжковый бег, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в вы-

полнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника по физической культуре.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги скрестно; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом удерживая за плечи. Ранее разученные акробатические и гимнастические упражнения.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание

малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Ранее разученные упражнения и технические действия в беге, прыжках, ходьбе и метании.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки (передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча способом наступание. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом установленных на разном расстоянии и с разной конфигурацией ориентиров (конусов). Ранее разученные физические упражнения и технические действия в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол).

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных

процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики) и способом ноги врозь (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений; передвижениями шагом и лёгким бегом; поворотами с разнообразными движениями рук и ног; удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Ранее разученные акробатические и гимнастические упражнения.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом перешагивание; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и прыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Ранее разученные упражнения и технические действия в беге, прыжках и метании.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки (передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и с приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории; передача и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Ранее разученные физические упражнения и технические действия в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол).

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как

основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами наступание, прыжковый бег, эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Прыжки с разбега в длину способом согнув ноги и в высоту способом перешагивание. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом (ведение, приёмы, передачи, броски в корзину).

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Ранее разученные физические упражнения и технические действия из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — 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, раскачивающейся, 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 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 (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); 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. Передвижения 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 ноге 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 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, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметке с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока

от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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», с 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 ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку 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

5 КЛАСС (102 часа)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	<p>Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.</p> <p>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.</p> <p>Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; — высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. <p><i>Беседа с учителем</i>. Тема «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — интересуются работой спортивных секций и их расписанием; — задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема «Знакомство с понятием “здоровый образ жизни” и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:</p>

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p> <p>— осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:</p> <p>— характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;</p> <p>— анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;</p> <p>— устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>

<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.</p> <p>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки.</p> <p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Режим дня и его значение для современного школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; — устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; — устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; — составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; — приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.
--	---	---

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Составление дневника по физической культуре</p>	<p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомиться с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; — устанавливать причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения). <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов). Тема «Измерение индивидуальных показателей физического развития»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); — выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; — заполняют таблицу индивидуальных показателей. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> — составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; — составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций). Тема «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); — знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; — устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; — знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; — устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. 	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в области сердца); — разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; — разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. <p><i>Мини-исследование.</i> Тема «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> — измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; — сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; — проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.

<p>Физическое совершенствование (66 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема «Ведение дневника по физической культуре»: — составляют дневник по физической культуре</p> <p><i>Рассказ учителя.</i> Тема «Знакомство с понятием “физкультурно-оздоровительная деятельность”»: — знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема «Упражнения утренней зарядки»: — отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; — записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике по физической культуре.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: — знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник по физической культуре; — разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p>
---	--	---

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; — закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; — записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник по физической культуре. <p><i>Индивидуальные занятия. Тема «Упражнения на развитие гибкости»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; — разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. <p><i>Индивидуальные занятия. Тема «Упражнения на развитие координации»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — записывают в дневник по физической культуре комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; — разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Модуль «Гимнастика»</i></p>	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги скрестно; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне:</p>	<p>— составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <p>— разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</p> <p>— составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник по физической культуре</p>
		<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема «Знакомство с понятием “спортивно-оздоровительная деятельность”, ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;</p> <p>— описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);</p> <p>— совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений</p>

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом удерживая за плечи</p>	<p>(перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);</p> <ul style="list-style-type: none"> — определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; — совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; — описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; — определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; — разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;

	<ul style="list-style-type: none"> — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок вперёд ноги скрестно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка вперёд, ноги скрестно; — описывают технику выполнения кувьрка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); — определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувьрка вперёд ноги скрестно; — выполняют кувырок вперёд ноги скрестно по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения упражнения с другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувьрка назад из стойки на лопатках; 	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; — описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; — определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; — разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки)»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; — уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; — описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; — повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;

	<ul style="list-style-type: none"> — определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; — разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; — разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; — контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом, передвижение приставным шагом; — знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; 	
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом удерживая за плечи; выделяют технически сложные его элементы; — разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью перемещения с высокой скоростью бега на короткие дистанции с максимальной скоростью	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:

<p>передвижения. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; — описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); — разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; — разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции 1 км. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; — разучивают стартовое и финишное ускорение; — разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции 60 м. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; — закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги;
---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; — определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; — разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p>

		<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча на дальность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; — анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, останавливают способы устранения; — разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; — метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
<p><i>Модуль «Жизненные виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p><i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом; — повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; — контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Повороты на лыжах способом переступания»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; — контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);

<p>— применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах переменным двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в гору способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образом техники учителя; — разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; — разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую гору; — контролируют технику выполнения подъёма в гору на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Спуск на лыжах с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; — контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). 		
---	--	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; — разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; — разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; — контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;

	<ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; — закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ведение баскетбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; — закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; — разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». 	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; — описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; — разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
Волейбол	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; — разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; — контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).

<p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; — закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); — закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят 	
---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>
Футбол	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом наступания; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов)	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Удар по неподвижному мячу»:</p> <p>— рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;</p> <p>— закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; — закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; — закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Обводка мячом ориентиров» (конусов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; — описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; — определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; 	
--	--	--

Окончание таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — разучивают технику обводки учебных конусов; — контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
Модуль «Спорт» (30 ч)	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><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, разрабатываемыми 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

6 КЛАСС (102 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</p> <p>Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.</p> <p>История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Возрождение Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; — знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; — осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; — рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «История первых Олимпийских игр современности»:</p>

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.</p> <p>Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p> <p>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; — приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема «Составление дневника по физической культуре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника по физической культуре; — заполняют дневник по физической культуре в течение учебного года. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Физическая подготовка человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; — устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; — устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.

	<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила развития физических качеств»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; — знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовки, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; — рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; — разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник по физической культуре; — знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). <p><i>Мини-исследование.</i> Тема «Определение индивидуальных физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; 	
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник по физической культуре; — знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; — рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); — составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник по физической культуре. <p><i>Тематические занятия.</i> Тема «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; — знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); — проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);

	<p>— выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p> <p><i>Тематические занятия.</i> Тема «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</p> <p>— знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;</p> <p>— знакомятся с правилами и способами расчёта объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;</p> <p>— разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p> <p>— составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник по физической культуре.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</p> <p>— обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;</p>	
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; — знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения
Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц</p>	<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее изученные правила техники безопасности; — углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; — отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);

	опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> — разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике по физической культуре. <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; — составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; — разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник по физической культуре, выполняют комплекс в режиме учебного дня. <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); — составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); — включают содержание комплекса в дневник по физической культуре и планируют его выполнение в режиме учебного дня
Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Модуль «Гимнастика»</i>	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	<p><i>Практические занятия</i> (составляется учащимися). Тема «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; — разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее изученных танцев (девочки).</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики) и способом ноги врозь (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).</p>	<p>присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p> <p>— составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Опорные прыжки»:</p> <p>— повторяют технику ранее изученных опорных прыжков;</p> <p>— наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее изученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают изучаемые опорные прыжки по фазам движения;</p> <p>— разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;</p> <p>— контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения на низком гимнастическом бревне»:</p> <p>— повторяют технику ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;</p>

	<p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).</p> <p>Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушаг, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); — составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; — контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; — наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в исполнении, делают выводы; — описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
--	---	---

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; — описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); — составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Лазанье по канату в три приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; — описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;

	<ul style="list-style-type: none"> — контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения ритмической гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; — разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (перемещения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); — составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; — разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p>	
<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i></p>	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Беговые упражнения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом перешагивания; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<ul style="list-style-type: none"> — описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; — контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; — описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; — описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; — разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Прыжок в высоту с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; — описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (робота в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее изученные способы метания малого (теннисного) мяча стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; 	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Модуль «Жизненные виды спорта»</i></p>	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение</p>	<ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; — разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; — контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; — повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; — наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; — описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;

<p>— разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;</p> <p>— контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>— демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготавливающих упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»:</p> <p>— наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;</p> <p>— разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;</p> <p>— контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>		
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Модуль «Спортивные игры».</p> <p>Баскетбол</p>	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземление на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Технические действия баскетболиста без мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; — знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземление на другую ногу, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); — анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; — разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; — контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); — изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»</p>

<p>Волейбол</p>	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; — разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; — разучивают правила игры волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; — играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Удар по катящемуся мячу с разбега»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; — знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; — описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; — разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
<p>Футбол</p>	<p>Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в оставке и передаче мяча, его ведении и обводке</p>	

Окончание таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); — разучивают правила игры футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; — играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводных и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»</p>
<i>Модуль «Спорт» (30 ч)</i>	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><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

7 КЛАСС (102 ч)

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.</p> <p>Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.</p> <p>Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций). Тема «Зарождение олимпийского движения». Темы проектов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «А. Д. Бутковский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; 2) «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; 3) «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912)»; 4) «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России». <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций). Тема «Олимпийское движение в СССР и современной России». Темы проектов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; 2) «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; 3) «История летних Олимпийских игр в Москве»; 4) «История зимних Олимпийских игр в Сочи». <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p>

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; — обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; — обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; — обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; — обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; — узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта

<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</p> <p>Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.</p> <p>Двигательные действия как основная технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовки.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовки на учебный год и учебную четверть.</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема «Ведение дневника по физической культуре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют и заполняют дневник по физической культуре в течение учебного года. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Понятие “техническая подготовка”»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; — изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Понятия “двигательное действие”, “двигательное умение”, “двигательный навык”»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выделяют отличительные признаки, устанавливая причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</p> <p>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; — устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; — устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;

	<ul style="list-style-type: none"> — разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); — оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; — приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; — анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений); — разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. 	
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема «Планирование занятий технической подготовки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть; — определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике по физической культуре. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; — знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы; — выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовки. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини-докладов, презентаций). Тема «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> — анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; — анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; — изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. <p><i>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой; — обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; — оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; 	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник по физической культуре изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (последние консультации с учителем)</p>
<p>Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p><i>Самостоятельные занятия. Тема «Упражнения для коррекции телосложения»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; — разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); — измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник по физической культуре (обучение в парах); — определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; — составляют индивидуальный комплекс упражнений; коррекционной гимнастики и разучивают его; — планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике по физической культуре и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. <p><i>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</i></p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Модуль «Гимнастика»</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> — отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; — составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; — разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног,</p>	<p><i>Практические занятия.</i> Тема «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; — разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); — контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия.</i> Тема «Акробатические пирамиды»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; 	<p><i>Практические занятия.</i> Тема «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; — разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); — контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия.</i> Тема «Акробатические пирамиды»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, повторах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; — разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Стойка на голове с опорой на руки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; — ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в парах); — составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».</p>

	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Лазанье по канату в два приёма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; — определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; — составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; — контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Упражнения степ-аэробики»:</p>	
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); — составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность обучения и технические особенности выполнения; — подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса
Модуль «Лёгкая атлетика»	<p>Бег с преодолением препятствий способами наступание и прыжковый бег; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом согнутых ног; в высоту способом перешигивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) мишени с разной скоростью</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бег с преодолением препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом наступания, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; — описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; — наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;

	<ul style="list-style-type: none"> — описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом прыжков в бег, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; — контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами наступание и прыжковый бег.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Эстафетный бег»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; — описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; — разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; — контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). 	
--	--	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; — анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>
Модуль «Зимние виды спорта»	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на пере-движение одновременным	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Торможение на лыжах способом “упор”»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении,

	<p>одношажным ходом и об- ратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	<p>формулируют задачи для самостоятельного обу- чения торможения упором при спуске на лыжах с пололого склона; — разучивают технику подводящих упражнений и торможение «пругом» в полной координации при спуске с пологого склона; — контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают спосо- бы их устранения (обучение в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендацيا- ми учителя по использованию подводящих и подгото- вительных упражнений для самостоятельного обуче- ния технике торможения “упором”».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллю- стративного материала). Тема «Поворот упором при спуске с пологого склона»:</p> <p>— наблюдают и анализируют образец техники учи- теля, обсуждают фазы движения, определяют тех- нические трудности в их выполнении, делают вы- воды;</p> <p>— составляют план самостоятельного обучения пово- роту способом «упора» при спуске с пологого скло- на, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</p> <p>— контролируют технику выполнения поворота дру- гими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в па- рах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендацيا- ми учителя по использованию подводящих и имита-</p>
--	---	--

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>ционных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники пере­хода с попеременного двухшажного хода на одно­временный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения пере­ходу с попеременного двухшажного хода на одно­временный одношажный ход, разучивают подво­дящие и имитационные упражнения, фазы движе­ния и переход в целом в полной координации; — наблюдают и анализируют образец техники пере­хода с одновременного одношажного хода на по­переменный двухшажный ход, обсуждают фазы пере­хода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновремен­ный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выпол­нении; — составляют план самостоятельного обучения пе­реходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают

		<p>подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; — контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»</p>
<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> Баскетбол</p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Ловля мяча после отскока от пола»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; — составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготавливающих упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</p>

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; — наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; — описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; — контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;

		<ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; — планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; — контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)
Волейбол	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки со перника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; — планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;

Продолжение таблицы

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Перевод мяча через сетку способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; — разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); — разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); — совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)

Футбол	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>Игровая деятельность по правилам и с использованием разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; — разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; — разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); — знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; — разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); — совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
--------	--	---

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><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).</p> <p>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 приемы в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

ГЛАВА 2

НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ 5—7 КЛАССОВ

2.1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Отечественная педагогическая наука, роль которой всегда возрастала на переломных этапах развития общества, предложила целый ряд методологически обоснованных положений и концептуальных решений по реформированию школьного образования. В своей основе все они отражают единую потребность общества в формировании разносторонней личности, способной реализовать свой творческий потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. В соответствии с общей целевой установкой развития отечественной системы образования целью образования по физической культуре является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности, организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Из данной цели становится очевидным, что результативность образования в области физической культуры не преследует достижение заданных требований физической подготовки, как это было в прежней системе физического воспитания. И по своей социальной сущности в первую очередь ориентируется на формирование личностно значимых компетенций, которые необходимы человеку для преобразования и совершенствования собственной физической природы, ведения здорового образа жизни. Последнее осуществляется человеком в рамках собственных интересов и потребностей, а физическая подготовка в данном процессе выступает лишь средством удовлетворения этих интересов².

Согласно фундаментальным исследованиям отечественной теории педагогики, в качестве исходных оснований структуры и содержания образования по физической культуре выступают:

- педагогический процесс (как условие развития личности);
- школьник (как активный субъект педагогического процесса);

² Под личностно значимыми компетенциями в области физической культуры понимаются качественные характеристики личности, проявляющиеся в единстве знаний, способов и умений, необходимых при решении разнообразных задач двигательной (физкультурной) деятельности.

— учебный предмет (как средство педагогического процесса, ориентированное на формирование личности учащихся).

Педагогический процесс характеризует собой целостную системную конструкцию, включающую единство взаимодействия процессов обучения, воспитания и образования. Каждый из них обладает собственной функциональной направленностью, относительно самостоятельным содержанием и формами организации, технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферу личности школьников:

- *обучение* (основная (родовая) функция педагогического процесса) раскрывается через приобретение (освоение) человеком общественно значимых ценностей исторического опыта, результатом которого выступают соответствующие знания, умения, способы познавательной и предметной деятельности;
- *воспитание* (родовая функция педагогического процесса) характеризуется принятием и соблюдением человеком общественно значимых установок, понятий, принципов и ценностных ориентаций; в качестве основного результата воспитания выступает индивидуально сформированное мировоззрение и миропонимание, наличие устойчивых черт характера и личностных качеств;
- *образование* (родовая функция педагогического процесса) сводится к созданию (образованию) человека мыслящего, человека творящего; основной результат образования проявляется в овладении человеком познавательной и предметной деятельностью, сформированности общественно значимых, личностно значимых и предметно значимых (связанных с профессиональной деятельностью) компетенций, обеспечивающих активную самореализацию во всём многообразии индивидуальных и общественных интересов.

В целостном педагогическом процессе ни один из компонентов педагогического процесса (обучение, воспитание, образование) не может быть выделен в чистом виде. Взаимодействуя между собой, каждый из них, так или иначе, представляется в целостном результате развития человека, оказывает влияние на процесс его социализации (активное вхождение личности в социальную жизнь).

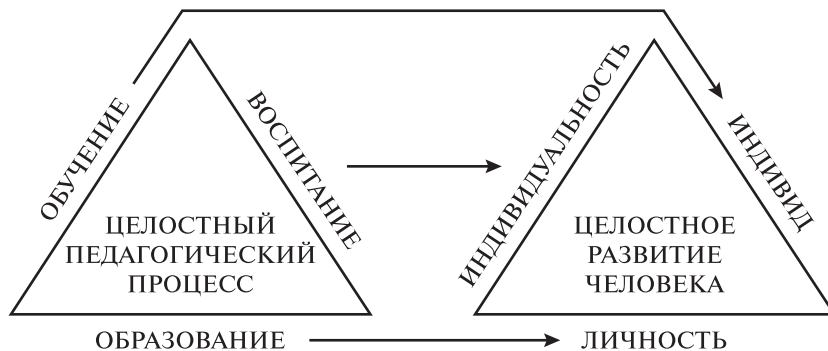
Социализация школьников раскрывается в отечественной педагогике и возрастной психологии как процесс активного их включения в систему разнообразных общественных отношений. В зависимости от характера этих отношений школьники могут выступать либо как индивиды, либо как индивидуальности, либо как личности. При этом каждое из этих качественных состояний соотносится с определёнными социально детерминированными процессами:



- *идентификация* — вхождение в реальную жизнь, отождествление себя с другими, включение себя в отношения с ними (индивид — «Я такой, как все»);
- *индивидуализация* — саморазвитие в условиях реальной жизнедеятельности, приобретение отличительных свойств и способностей, включение себя в активное взаимодействие и сотрудничество с другими в рамках достижения общего результата в совместной деятельности (индивидуальность — «Я не такой, как многие»);
- *персонализация* — самореализации в реальной творческой деятельности, активное воздействие на социальные отношения других, создание новых культурных и социально значимых ценностей (личность — «Я — единственный»).

В условиях целостного педагогического процесса каждый из рассмотренных компонентов целостного педагогического процесса (обучение, воспитание, образование) благодаря собственной родовой функции стимулирует ту или иную направленность в социализации личности. Доминанта задач обучения стимулирует процесс идентификации, доминанта задач воспитания — процесс индивидуализации, доминанта задач образования — процесс персонализации.

Взаимосвязь компонентов целостного педагогического процесса с качественными характеристиками целостного развития личности



В современной педагогике в качестве базовой теории образования выступает концепция ведущего вида деятельности в онтогенезе, согласно которой на каждом возрастном этапе у школьников проявляется относительно самостоятельный тип социальной активности. Каждый тип активности связан с генетически детерминированным развитием психических новообразований и проявляется в изменении направленности предметно-познавательной и предметно-поведенческой активности школьников. В младшем школьном возрасте их активность направляется на взрослого человека. Они подражают взрослым, активно ищут с ними общения, примеряют к себе разные образцы и способы поведения взрослого человека. По сути, ребёнок учится быть взрослым человеком, и поэтому данный возрастной период определяется психологами как период учебной деятельности.

Под **учебным предметом** понимается дидактически обоснованная система знаний, умений и навыков, отобранных из соответствующей отрасли науки или области культуры для изучения в учебном заведении. Отсюда становится очевидным, что учебным предметом в школе выступает система знаний, умений и навыков, относящихся к физической культуре как одной из областей культуры человека и общества. В настоящее время в теории педагогики под физической культурой понимается исторически сложившаяся системно организованная двигательная деятельность человека, ориентированная на преобразование его физической природы. Процесс преобразования диктуется интересами и потребностями человека в собственном физическом совершенстве, обеспечивающем достаточную надёжность работы организма, высокую его устойчивость и

приспособляемость, длительное сохранение репродуктивной функции и жизнеспособности. Двигательная деятельность, как и любая другая, кроме преобразования физической природы, обеспечивает преобразование и собственно психической природы человека, активно содействует развитию его мышления и творчества, воспитанию индивидуальных качеств и способностей. В своей структурной организации двигательная деятельность состоит из трёх взаимосвязанных компонентов: информационного, операционального и мотивационно-деятельностного, которые определяют структурную основу учебного предмета, включаемого в учебный план образовательного учреждения:

- *информационный компонент* объединяет в себе знания по медико-биологическим (знания о физической природе человека), психолого-педагогическим (знания о психической природе человека) и историко-социологическим (знания о социальной природе человека) основам физической культуры;
- *операциональный компонент* включает в себя средства, методы и формы организации двигательной деятельности (её планирование, контроль и регулирование);
- *мотивационно-деятельностный компонент* представляет собой собственно преобразовательный процесс физической природы человека (процесс его физического совершенствования). В учебной дисциплине, представляющей собой дидактически отработанное учебное содержание, подлежащее обязательному освоению, каждый из компонентов двигательной деятельности оформляется соответствующим разделом, имеющим также системно-структурную организацию;
- *знания о физической культуре* — информация, содержание которой отбирается и группируется по трём основаниям познавательной деятельности: природознание, человекознание, обществознание;
- *способы организации деятельности* — средства, способы и формы организации, содержание которых отбирается и группируется по трём основаниям предметной деятельности: планирование, контроль и регулирование;
- *физическое совершенствование* — содержание трёх видов двигательной деятельности: физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной.

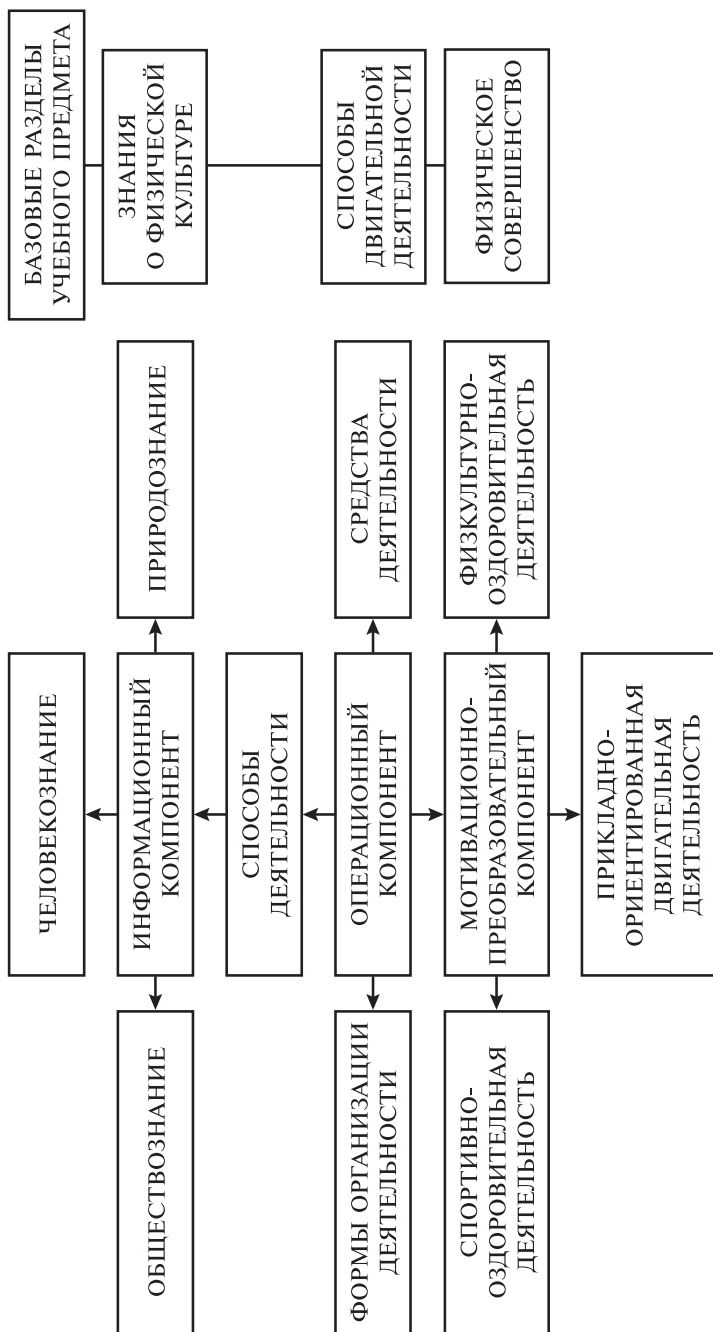
Учебное содержание раздела «Физическое совершенствование» отработывается с учётом ценностных ориентаций физической культуры, определяющих её востребованность и развитие в обществе:

- предметно-родовые ценностные ориентации основываются на ценностях, которые создаются только в области физической культуры, определяют её историческое развитие как вида культуры (здесь базовыми ценностями предстают культура движений и культура телосложения, физические качества);
- лично значимые ценностные ориентации основываются на ценностных образцах физической культуры, которые будут востребованы конкретной личностью, исходя из её интересов в собственном физическом совершенствовании (здесь наиболее значимыми ценностями предстают культура здоровья и здорового образа жизни, физическое развитие);
- общественно-значимые ценностные ориентации соотносятся с потребностями общества в физически совершенной личности, способной активно включаться в разнообразные социально значимые виды профессиональной деятельности (здесь наиболее значимыми ценностями выступают физическая культура личности, индивидуальная физическая работоспособность и трудолюбие, культура общения и взаимодействия в совместной общественно-значимой деятельности).

Основываясь на выявленных особенностях существа учебного процесса, существа социализации личности и существа учебного предмета «Физическая культура», можно увидеть их качественные приоритеты на каждом возрастном этапе школьного онтогенеза. Для детей младшего школьного возраста основным видом деятельности будет являться учебная деятельность, основывающаяся на приоритете процесса обучения, содержанием которого по преимуществу будут являться:

- знания о физической культуре, которые определяют место, роль и значение физической культуры в жизни современного человека, раскрывают её оздоровительную, развивающую и рекреационную направленность;
- организация самостоятельной деятельности, которая представляет собой активное освоение разнообразных доступных возрасту школьников форм занятий физической культурой, простейших навыков их организации и проведения (утренняя зарядка, физкультминутка и физкультпауза, подвижные игры на воздухе и в помещении), начальных способов контроля над физическим развитием и физической подготовленностью;
- физическое совершенствование, которое включает освоение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимых в жизнедеятельности каждому человеку, а также физические упражнения оздоровительной направленности для развития физических

*Структура и содержательное наполнение учебного предмета
по дисциплине «Физическая культура»*



качеств и повышения функциональных возможностей организма, формирования культуры движений (упражнения и технические действия из гимнастики и акробатики, лёгкой атлетики и лыжных гонок, спортивных игр).

2.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5—7 КЛАССОВ

При проведении уроков физической культуры необходимо учитывать половозрастные особенности занимающихся. Особенно это важно иметь в виду в период интенсивного полового созревания, которое как раз приходится на период обучения в основной школе, а именно на подростковый возраст.

Как свидетельствуют современные научные данные, у мальчиков в подростковом возрасте улучшаются нервная регуляция мышечного аппарата, отдельные показатели пространственной ориентации, психические процессы внимания и памяти, что в целом создаёт благоприятные условия для овладения сложными движениями. Вместе с тем отмечаемая в этом возрасте гетерохронность в развитии отдельных систем и функций организма может негативно сказываться на успешности школьников в овладении программным материалом дисциплины «Физическая культура». Так, увеличение мышечной массы несколько отстаёт от увеличения длины скелета, что обуславливает повышение мышечного тонуса и, как следствие, определяет быструю утомляемость подростков при физических нагрузках. Неравномерность в развитии отдельных мышечных групп, и в первую очередь корсетных мышц, ведёт к нарушению осанки и требует увеличения соответствующих профилактических мероприятий на уроках физической культуры. Немаловажное значение имеет перестройка гормонального фона учащихся, что сказывается не только на физических, но и на психических и социальных особенностях детей подросткового возраста.

У девочек, в свою очередь, наблюдается замедленное развитие мышечной силы, особенно плечевого пояса. Поскольку вес тела увеличивается, им становится трудно выполнять упражнения в подтягивании, лазанье, висах и упорах. Во время выполнения упражнений в висах и упорах девочкам нужна помощь, надёжная страховка. С особой осторожностью надо давать девочкам упражнения, создающие большое внутрибрюшное давление, например поднимание тяжестей, прыжки с большой высоты. Они могут оказать вредное влияние на развитие органов малого таза.

В подростковый период как у мальчиков, так и у девочек интенсивно увеличиваются размеры сердца, возрастает сила сердечных сокращений и объём кровотока. В то же время развитие кровеносных сосудов происходит заметно медленнее. Это создаёт излишнее сопротивление для тока крови. Поэтому выполнение длительной работы у подростков связано с большим напряжением. Подростки нередко жалуются на появление одышки, давление в области сердца.

Для детей подросткового возраста необходимо сокращать количество упражнений, связанных с длительной статической нагрузкой, при которых нарушается нормальная циркуляция крови. Во время выполнения упражнений, вызывающих усиленную сердечную деятельность, следует чаще давать отдых с так называемыми дыхательными упражнениями.

Функция дыхания у подростков ещё недостаточно развита. Повышенный запрос организма в кислороде удовлетворяется у них преимущественно за счёт увеличения частоты дыхания, поэтому на уроках физической культуры в подростковом возрасте необходимо уделять пристальное внимание правильному и глубокому дыханию, укреплению дыхательных мышц, сохранению правильной осанки, создающей хорошие условия для работы органов дыхания.

В подростковом возрасте отмечается существенное повышение функциональной активности второй сигнальной системы, что расширяет возможности использования на уроках словесного метода, направленного воздействия на учащихся словом. Большая возбудимость школьников в этом возрасте связана с усилившимися эндокринными процессами, поэтому на уроках физической культуры целесообразно чередовать упражнения, вызывающие возбуждение ЦНС, с более спокойными упражнениями, приводящими к оптимизации её деятельности.

2.2.1. Возрастные особенности обучения двигательным действиям учащихся 5—7 классов

Обучение двигательным действиям в 5—7 классах в основном направлено на освоение учащимися физических упражнений и двигательных действий, расширяющих их жизненный опыт в физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической деятельности, а также упражнений физической подготовки.

Основные приёмы обучения двигательным действиям в 5—7 классах соответствуют приёмам, активно используемым в отечественной практике физического воспитания. Это сообщение теоретических сведений и непосредственное выполнение разучиваемых двигательных действий. Приступая к разучиванию новых двигательных действий, учитель

пользуется известной для учащихся терминологией. Вместе с тем перед освоением каждой новой темы целесообразно давать задания ученикам на самостоятельное ознакомление с соответствующим понятийным аппаратом, используя для этого учебники по физической культуре. Чтобы заинтересовать учащихся процессом овладения техникой новых двигательных действий, следует пояснять значение их в жизнедеятельности человека, организации его отдыха и досуга, укреплении здоровья и оптимизации трудовой деятельности. Очень важно в процессе обучения движениям подчёркивать связь разучиваемых упражнений с совершенствованием физического развития и физической подготовленностью учащихся.

Для того чтобы учащиеся могли использовать разучиваемые упражнения для самостоятельных занятий, надо останавливаться и на условиях их выполнения. Следует учитывать, что у подростков достаточно сильно развита потребность в познании, поэтому следует пояснять основные закономерности выполнения движений, их влияние на организм и личность учащихся.

Чтобы занимающиеся успешно овладевали движениями, используют подводящие упражнения. В их числе могут быть упражнения, воспроизводящие основную структуру двигательного действия, из которых исключены второстепенные элементы и детали. Другие подводящие упражнения содействуют отработке отдельных элементов движений. Из них затем складывается основное движение.

Сложные по координации движения сначала разделяют и разучивают по частям, затем объединяют по несколько упражнений в связку и только после этого осваивают действие в целом. В тех случаях, когда движение нельзя разделить на элементы (например, прыжок в высоту или прыжок в длину с разбега), его разучивают в целом, последовательно переключая внимание с одного элемента на другой. После усвоения основы двигательного действия приступают к его совершенствованию.

Чтобы повторения не снижали активность учащихся, следует менять условия выполнения движения, исходное положение, способы построения. Количество повторений в среднем должно быть равно числу попыток, которые потребовались для освоения движения, плюс половина этого числа.

Программой «Физическая культура» предусмотрено изучение теоретических сведений, связанных с влиянием занятий физической культурой и спортом на организм учащихся и воспитание личности. Она включает также сведения по гигиене занятий и правила соревнований по основным видам спорта.

Трудность изучения теоретических сведений состоит в том, что на уроках физической культуры нет возможности много времени тратить на проведение бесед, поэтому объяснения должны быть лаконичными, ёмкими по содержанию и точными по формулировкам.

2.2.2. Возрастные особенности развития физических качеств учащихся 5—7 классов

Координационные способности. Несмотря на то что в возрасте 11—14 лет заметно снижаются темпы прироста показателей координационных способностей, на уроках физической культуры необходимо уделять внимание совершенствованию этих способностей. Целесообразно использовать упражнения, предъявляющие повышенные требования к точности движений, дифференцировке мышечных усилий, пространственной ориентации, а также к равновесию и скорости реакции. Данные физические способности можно развивать в процессе освоения школьниками основных тем рабочей программы, в которой в разделе «Физическая подготовка» приводятся гимнастические, легкоатлетические и игровые упражнения, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств. В число этих упражнений входит метание малого мяча в цель из разных исходных положений, передвижение по гимнастической стенке и гимнастической скамейке разными способами и с разной скоростью, преодоление полос препятствий, овладение техническими действиями из спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол). Последнее требует наличия у учащихся достаточного двигательного опыта, поэтому перед обучением сложнокоординированному двигательному действию учителю рекомендуется выяснить его основные биомеханические характеристики. После этого необходимо протестировать учащихся на предмет их физической готовности осваивать это двигательное действие. Развивать координационные способности необходимо в начале основной части урока, когда у занимающихся отмечается повышенный уровень работоспособности и не проявляются признаки утомления, особенно со стороны психических процессов.

Мышечная сила. В подростковом возрасте абсолютный показатель мышечной силы у девочек увеличивается незначительно. Вместе с тем следует уделить особое внимание повышению уровня мышечной силы туловища и ног. Для развития мышечной силы девочек используются упражнения в преодолении массы собственного тела в облегчённых условиях: смешанный вис, более высокая опора для рук в упражнениях в упоре лёжа, сгибание туловища из положения лёжа и т. д. Вес отяго-

щения, создаваемый массой тела, не должен превышать у девочек более 50—55% от их максимальной силы.

У мальчиков в подростковом возрасте наблюдается второй интенсивный прирост силы. Для развития силы используются в основном динамические упражнения. Вместе с тем начинают применять и статические упражнения. Но ими увлекаться не следует, поскольку они связаны с задержкой дыхания и натуживанием. Применяются упражнения в преодолении собственной массы тела: подтягивание в висе, лазанье, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие ног из положения лёжа и виса на гимнастической стенке; в преодолении внешнего сопротивления: поднятие и переноска тяжестей, преодоление сопротивления партнёра, упражнения с эспандером, гантелями, штангой, резиновым бинтом. Для развития силы мышц необходимо достаточно большое их напряжение, поэтому вес отягощения подбирается таким образом, чтобы учащиеся могли повторить каждое упражнение не более 10 раз.

Одним из важных направлений физической подготовки подростков является развитие выносливости к статическим усилиям. Для этого используются упражнения в удержании определённых поз: стояние на пальцах ног, равновесие на одной ноге и т. д. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления, но выполняемые в максимальном темпе путём применения кратковременных усилий, способствуют развитию скоростно-силовых качеств. К этим упражнениям относятся прыжковые упражнения, упражнения на метание малых и набивных мячей. Количество повторений не должно вызывать значительного утомления, при котором существенно падает скорость движений.

Гибкость. Для поддержания достаточной подвижности в суставах у учащихся подросткового возраста в содержание уроков включаются упражнения на гибкость. Они могут быть активными, т. е. выполняться за счёт напряжения мышц, проходящих через суставы, или пассивными — выполняться с помощью партнёра или под влиянием массы собственного тела. В числе этих упражнений могут быть и статические упражнения, при которых достигается максимальный угол разгибания или сгибания в суставах. Сохранение этого положения в течение некоторого времени тоже содействует увеличению подвижности. Упражнения на гибкость следует повторять сериями по 15—25 раз. Их следует проводить не только в подготовительной, но и в основной части урока.

Быстрота. Для развития скорости движений в подростковом возрасте используются виды упражнений, увеличивающие скорость реакции: ответные движения рук и ног на внезапные сигналы; перемена положения движений при ходьбе и беге. Сложная двигательная реакция

совершенствуется с помощью подвижных игр с большими и малыми мячами. Перечисленные упражнения можно усложнять за счёт увеличения скорости движения предметов, внезапности начала, сокращения дистанции.

В циклических движениях — бег, плавание, лыжные гонки — скорость можно развивать путём выполнения действий в целом с максимальной скоростью или максимальным темпом выполнения отдельных элементов. Используется метод повторения упражнений. Целью каждой попытки является превышение показанной ранее скорости. Упражнения выполняются до того момента, когда скорость движений начинает падать.

В подростковом возрасте в ряду средств развития скорости движений преобладают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, спрыгиваний и выпрыгиваний в темпе, упражнения в беге с горы и в гору по различному грунту, упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

В интервалах между повторениями упражнений используется активный отдых: ходьба, неторопливые движения, поддерживающие возбудимость центральной нервной системы на достаточно высоком уровне.

Стимулирующее значение для развития скорости движений имеют соревновательный и игровой методы.

Упражнения на развитие скорости движений выполняются в начале урока после упражнений на развитие координационных способностей.

Выносливость. В число основных двигательных качеств входит выносливость. Она зависит прежде всего от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также от уровня развития основных источников энергии, ёмкости и мощности аэробных процессов. В подростковом возрасте целесообразно развивать общую выносливость, проявление которой во многом зависит от производительности аэробных процессов, поэтому в подростковом возрасте во время развития выносливости важно создавать оптимальные условия для достаточного кислородного обеспечения организма. Для этого на уроках необходимо проводить упражнения на дыхание, выполняемые с обязательным глубоким вдохом. Для развития выносливости во время изучения школьниками тем «Лёгкая атлетика» и «Лыжная подготовка» уроки физической культуры целесообразно проводить преимущественно на открытом воздухе.

На уроке продолжительность медленного бега может составлять у девочек до 4,0—5,0 мин, а у мальчиков до 6,0—8,0 мин. При всех вариантах нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна превышать 160—180 уд./мин.

Следует обратить внимание на развитие и других видов выносливости, в частности специальной выносливости в игровых видах спорта (спортивных играх). Основным методом развития игровой выносливости является постепенное увеличение продолжительности времени игры и уменьшение интервалов отдыха. В свою очередь, другой вид специальной выносливости — скоростная выносливость — развивается путём многократных пробеганий с максимальной скоростью небольших отрезков (40—60 м) с постепенным увеличением их длины и сокращением интервалов отдыха между повторениями.

Важнейшим требованием к развитию физических качеств является всесторонность воздействия физических упражнений на организм школьников, соразмерность физических и психических нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям подростков.

2.3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета «Физическая культура». В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с *образовательно-познавательной* направленностью;
- уроки с *образовательно-обучающей* направленностью;
- уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные с решением нескольких педагогических задач и как целевые с преимущественным решением одной педагогической задачи.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их плани-

рованию, проведению и контролю. Важной особенностью в проведении этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя.

В последнее время уроки с образовательно-познавательной направленностью стали подразделяться на два вида: уроки физической культуры в традиционном понимании и уроки учебной практики (учебные практики), проводимые в аудиторных условиях. Последнее стало возможным благодаря введению в учебную неделю третьего урока физической культуры, что позволило увеличить объём учебных часов на теоретико-методическую подготовку учащихся.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью в традиционном понимании отличаются от других уроков физической культуры рядом принципиальных особенностей.

Во-первых, продолжительность подготовительной их части небольшая (до 5—6 мин), в неё включаются ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя освоение учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжительность отведённого на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведённого на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки учебной практики являются принципиально новой формой организации образовательного процесса по освоению содержания дисциплины «Физическая культура». Их введение продиктовано как минимум двумя объективными факторами:

- необходимостью качественного освоения учащимися учебного материала программного раздела «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», куда включается достаточный объём практических навыков и умений по организации и проведению самостоятельных форм занятий физической культурой;
- необходимостью введения в учебный процесс новых методов обучения и в первую очередь метода проектов, который требует проведения уроков в аудиторных условиях.

Данные виды уроков физической культуры по организации и методике проведения приближаются к формату общеобразовательных уроков по другим учебным предметам. Однако в отличие от них эти уроки по преимуществу ориентируются на практическую подготовку учащихся, которая складывается из обучения способам планирования самостоятельных занятий, контроля за состоянием здоровья и динамикой физических качеств, индивидуализации занятий с учётом особенностей физического развития и физической подготовленности, интереса к собственному физическому совершенствованию. Основу этих уроков составляет выполнение практических заданий, предполагающее активное сотрудничество учителя и учащихся, а также взаимодействие учащихся между собой.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения детей двигательным действиям и физическим упражнениям, содержащимся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика и др.). На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те, которые касаются непосредственно качества освоения соответствующих двигательных навыков и умений (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных с решением нескольких педагогических задач. К отличительным особенностям планирования этих уроков относится следующее:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углублённое разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определённой последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств, проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке, с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке, физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам её регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающий (пульс до 160 уд./мин) и тренирующий (пульс выше 160 уд./мин) режимы;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля величины частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно вовлекать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

2.4. ПРОВЕРКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Проверка качества образования школьников по физической культуре осуществляется в двух основных формах организации. Первая форма проверки — оценочная. Она связана с проверкой успеваемости учащихся по соответствующим знаниям, умениям и двигательным навыкам, которые представлены в соответствующих темах и разделах рабочей программы. Такая проверка помогает учителю своевременно выяснять степень усвоения учащимися учебного материала, определять, насколько обучение было успешным и, соответственно этому, вносить необходимые коррективы в учебные планы и конспекты занятий. В свою очередь, для учеников оценивание успеваемости помогает понять, осознать и исправить текущую успеваемость, более серьёзно подходить к овладению последующего учебного материала. Вторая форма проверки — аттестационная. Её целевое назначение определяется оценкой качества достижения учащимися планируемых результатов рабочей программы, которые разрабатываются в соответствии с требованиями ФГОС. Данная форма носит интегральный характер и для неё учителя разрабатывают специальные проверочные задания, с помощью которых оценивается качество достижения требований ФГОС. Данная аттестация используется для аттестации как самого учителя физической культуры, качества его профессиональной деятельности, так и образовательной организации в целом.

Проверка успеваемости учащихся по физической культуре. Большинство учителей предпочитают использовать устоявшиеся подходы к оцениванию успеваемости учащихся по физической культуре, слегка их модернизируя или совершенствуя с учётом специфики рабочей программы,

по которой они непосредственно работают. Исходя из хорошо известных методических рекомендаций, учителю необходимо постоянно уделять внимание регулярной проверке знаний, двигательных умений и навыков, предусматривать для неё достаточно времени и места в поурочных планах и в своей учебной работе.

Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на уроках физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств.

Однако основной мишенью проверки успеваемости учащихся по физической культуре для большинства учителей остаётся оценка овладения школьниками двигательными умениями и навыками. При этом по каждому осваиваемому движению в зависимости от этапа обучения учителем устанавливаются свои критерии. Сначала проверяется качество усвоения отдельных элементов движения, а в дальнейшем — его выполнение в целом. По видам движений, имеющим количественные показатели (прыжки, метания и др.), сначала проверяется и оценивается качество усвоения отдельных элементов. Когда упражнение технически выполняется в целом, например прыжок в высоту, качество его освоения оценивается по приросту результатов. В завершении прыжок оценивают по выполнению учащимися заданного учебного норматива, который спланирован учителем. При этом опытные учителя руководствуются правилом, что овладение техникой движения и достижение количественного результата (выполнение учебных норм) должны быть взаимосвязаны.

Проверка успеваемости на уроках физической культуры может быть текущей и специальной. Текущая проверка имеет весьма большое значение в целостном образовательном процессе. Основные требования к текущей проверке — это регулярность и объективность. Проверка осуществляется почти на каждом уроке. Объективность проверки заключается в том, что в процессе её проведения выявляются подлинные знания, умения и навыки по изучаемому учебному материалу при одинаковых для всех учащихся условиях, но с учётом их индивидуальных особенностей. При этом, что очень важно, отношение учащихся к занятиям (посещаемость, поведение, наличие спортивного костюма и др.) не должно влиять на текущую проверку и оценку успеваемости.

Методами текущей проверки являются наблюдение, опрос (вызов), проверочная беседа.

Наблюдение. В начале урока учитель называет фамилии 3—4 учеников, которые подвергаются проверке, и по ходу урока наблюдает за выполнением этими учениками ряда упражнений, делая при этом необходимые записи и замечания в своей тетради. По окончании проверки учитель кратко анализирует работу учащихся и выставляет отметки.

Опрос (вызов). Условно опросы можно разделить на два вида. Первый — объяснительный, когда учитель вызывает ученика из строя и предлагает ему либо ответить на вопросы учебника, либо обсудить свой ответ на этот вопрос с учащимися. Второй — демонстрационный, когда ученику предлагается продемонстрировать изученное ранее на уроках (или в домашних условиях) движение или отдельные его элементы. При этом ученику предлагаются вопросы для выяснения понимания им сути и характерных особенностей данного движения.

Как показывают наши экспериментальные данные, метод опроса (вызова) позволяет более полно и тщательно установить степень усвоения учебного материала. В процессе такой проверки учитель поправляет ученика, даёт необходимые пояснения, указывает на допущенные им ошибки. К проверке учитель может привлекать и других учащихся, оценивая их активность

Проверочная беседа. Данный метод используется по преимуществу для проверки освоения программного материала по разделам «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности». В 5—6-минутной беседе учитель задаёт вопросы 5—6 ученикам (без вызова их из строя) и выявляет, насколько ученики внимательно его слушали, что они поняли и усвоили из материала, который изучался на предшествующих уроках, а также проверяет усвоение материала учебников, который изучался школьниками самостоятельно в формате домашнего задания. При неполных или неправильных ответах учитель делает необходимые разъяснения. В ходе проведения проверочной беседы, учитель может организовать дискуссию по рассматриваемым вопросам и выполненным заданиям.

Специальная проверка включает в себя предварительную, рубежную и контрольную проверку по выполнению учащимися учебных нормативов по физической подготовленности. Предварительная проверка проводится в начале учебного года, как правило на уроках лёгкой атлетики. Оценки за результаты, показанные в предварительной проверке, не выставляются. Учитель должен лишь отметить в классном журнале, что ученик прошёл предварительную проверку и занести полученные результаты в электронный журнал. Результаты предварительной проверки используются учителем как исходные данные для планирования содержа-

ния и направленности физической подготовки учащихся, распределения их по группам подготовленности, определения у них отстающих в своём развитии физических качеств.

Текущая проверка физической подготовленности учащихся проводится учителем по завершении каждой учебной четверти (или триместра). Она проводится по двум основным причинам. Первая — это оценить эффективность самой физической подготовки, проведённой в прошедшей учебной четверти. Вторая — это оценить готовность учащихся к освоению учебного материала предстоящей учебной четверти. Здесь рекомендуется обращать внимание учителей на развитие именно тех физических качеств и физических способностей, которые будут непосредственно востребованы учебным материалом. Например, если предполагается обучение упражнениям на гимнастической перекладине, то важным условием качества их освоения будет развитие силовых способностей школьников.

Контрольная проверка проводится по завершении учебного года. Данная проверка выполняет две основные функции. Первая — это оценка успеваемости учащихся в физической подготовке, оценка её эффективности и результативности. Вторая функция — это планирование содержания и направленности физической подготовки на следующий учебный год. Осуществляя это планирование, учитель либо увеличивает объём времени на развитие необходимых физических качеств (в % от объёма времени, выполненного в истекшем году), либо меняет интенсивность физической нагрузки (в % от величины нагрузки, выполняемой в истекшем году).

Требования к оценке успеваемости. Оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры должна отражать действительный уровень владения учащимися знаниями, двигательными умениями и навыками в объёме, определённом требованиями ФГОС или непосредственно содержанием планируемых результатов. Важнейшими требованиями к оценке успеваемости являются объективность и справедливость. Только при этом условии оценка может иметь положительную педагогическую ценность. При выставлении оценки необходимо соблюдать следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику даётся возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с чётко сформулированной задачей, поставленной перед учеником;

- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

При оценке выполнения техники движения принимается во внимание:

- правильность выполнения движения, его соответствие биомеханическим характеристикам эталонной техники;
- сохранение техники движения при известных количественных показателях (для видов движений, по которым предусмотрены учебные нормативы);
- степень сформированности знания и понимания сущности проверяемого движения.

По степени отклонения от правильного выполнения движения условно различают незначительные, значительные и грубые ошибки. Незначительные ошибки — это небольшие отступления от техники движения, отклонения в отдельных деталях (элементах) движения, которые не нарушают структуру самого движения. К значительным ошибкам относятся отклонения в технике, которые несколько изменяют биомеханическую структуру самого движения. Грубые ошибки нарушают целостную структуру движения или отдельных его элементов.

Оценка 5 выставляется, если движение выполнено правильно, без ошибок и с сохранением требуемой структуры движения, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с надлежащим ритмом. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в его частях и элементах, объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допускаемые другими учениками, в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив.

Оценка 4 выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением основных требований, уверенно, легко, слитно, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок. Требования к уровню сформированности знаний в отношении существа выполняемого движения и выполнению учебного норматива соответствуют оценке 5.

Оценка 3 выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных. При этом техника движения при выполнении учебного норматива физической подготовки сохраняется на удовлетворительном уровне и сам норматив успешно выполняется. Раскрытие техники движения осознаётся фрагментарно и объясняется общими представлениями и примерами.

Оценка 2 выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения. Раскрытие техники движения на уровне оценки 3.

При проверке и оценке успеваемости учащихся подготовительной медицинской группы учитель должен осуществлять дифференцированный подход, учитывая индивидуальные особенности каждого из проверяемых учащихся. При этом проверка техники движений, а также сдача учебных норм для учащихся подготовительной медицинской группы, отодвигается на более поздние сроки, чтобы они могли лучше проработать пройденный материал. От сдачи учебных норм, связанных с проявлением выносливости, эти учащиеся временно освобождаются.

Успеваемость учащихся оценивается по результатам текущего и рубежного контроля, четвертная оценка — по итогам учебной четверти. Текущая оценка — это оценка, выставляемая учителем на уроке за качество решения учащимися конкретной учебной задачи. Рубежная оценка — это оценка, которая выставляется учителем по завершении обучения учащимися содержанию конкретной учебной темы. Общая (четвертная) оценка — эта оценка за качество освоения учащимися учебных тем и разделов конкретной учебной четверти.

В связи со спецификой учебного предмета «Физическая культура» обучение сопровождается выставлением текущих оценок, получаемых учащимися по мере освоения новой учебной темы. При этом начальный этап обучения движениям может сопровождаться относительно невысокими оценками по сравнению с завершающим этапом, когда происходит процесс совершенствования техники и, следовательно, предъявляются более высокие требования к уровню владения ею, чем на предшествующих этапах обучения. Поэтому для выставления рубежной оценки, отражающей уровень освоения конкретной учебной темы, необходимо в большей степени ориентироваться на последние оценки, выставленные на завершающем этапе обучения. Вместе с тем по гимнастике, где в рамках одной темы может изучаться несколько одноплановых движений (например, на гимнастической перекладине в рамках одной темы «Висы» осваиваются вис лёжа, вис стоя, вис на согнутых руках), успеваемость учащихся выявляется путём учёта конечных (итоговых) оценок по каждому виду движений. Затем на основе усреднения этих конечных (итоговых) оценок учитель рассчитывает рубежную оценку (в нашем примере это оценка за освоение темы «Висы на гимнастической перекладине»).

Четвертная оценка успеваемости производится путём сложения рубежных (последних) оценок, полученных учеником по каждому из осво-

енных тем и разделов учебной четверти, с учётом выполнения установленных учителем учебных нормативов по физической подготовленности (лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание). Полученная сумма делится на количество поставленных оценок, и получается усреднённая оценка успеваемости по соответствующей учебной четверти. Здесь необходимо отметить одно очень важное обстоятельство: если ученик в силу неуважительной причины не получил рубежной оценки за тему, то ему за неё выставляется 0, который включается в общую сумму оценок его успеваемости по данной учебной четверти.

Оценка успеваемости за учебный год рассчитывается на основании оценок за учебные четверти. При этом, согласно опыту работы ведущих учителей физической культуры, ученикам можно предоставить возможность в конце учебного года исправить рубежную оценку с низкого на более высокий балл.

Оценка качества достижения планируемых результатов. Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала по физической культуре осуществляется на основе требований ФГОС основного общего образования. Данные требования, с учётом специфики рабочей программы «Физическая культура. 5—9 классы», отработаны и представлены в соответствующих планируемых результатах, достижение которых характеризует качество образовательного процесса в целом.

Проверку достижения учащимися планируемых результатов рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверка может носить разный характер.

Тематическая проверка характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одного планируемого результата (одного вопроса или одной практической задачи). Например, планируемый результат «Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня» может быть проверен единым заданием, включающим в себя все входящие в планируемый результат компоненты. Но он может быть также проверен и одним из компонентов — «Составить комплекс упражнений и определить индивидуальную дозировку входящих в него упражнений». Можно выполнить одно практическое задание, например «Выполнить индивидуальную композицию по ритмической гимнастике».

Целевая проверка связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного из требований ФГОС. Например, в соответствии требованием к предметным результатам ФГОС учащийся основной школы

должен «приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой медицинской помощи при лёгких травмах, опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга». Как видно, данное предметное требование ФГОС включает в себя материал из разных учебных тем одного из разделов школьной программы, а именно из раздела «Способы двигательной деятельности». Достижение качества выполнения этого требования предполагает разработку учителем нескольких планируемых результатов. Чтобы выполнить это требование, учащиеся должны:

- а) разработать содержание самостоятельного занятия с определением его задач и направленности содержания;
- б) спланировать разработанное занятие в режиме своего дня и учебной недели, обосновать целесообразность предложенного варианта планирования;
- в) раскрыть основные правила профилактики травматизма и подготовки места проведения разработанного занятия;
- г) предложить форму одежды для разработанного занятия с учётом времени года и погодных условий;
- д) раскрыть правила и описать способы оказания первой медицинской помощи при возможных травмах во время самостоятельных занятий (рассматривается конкретная травма, например потёртость).

Комплексная проверка представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках планируемых результатов, раскрывающих разные группы предметных требований ФГОС. Учитель, опираясь на формулировку нескольких предметных требований ФГОС, соотносит их с содержанием планируемых результатов своей рабочей программы (или учебника) и далее оформляет эти результаты в виде конкретных учебных заданий. Например, в рамках соответствующих требований ФГОС учитель отобрал планируемые результаты, согласно которым учащийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем (раздел «Знания о физической культуре»);
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности (раздел «Способы самостоятельной деятельности»);
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления (раздел «Физическое совершенствование»).

После этого учитель формулирует учебное задание по проверке достижения этих результатов. Такое задание может выглядеть следующим образом:

- а) дать характеристику здорового образа жизни, определить основные формы его организации, их цели и задачи, содержательное наполнение;
- б) дать определение понятия «комплекс упражнений», раскрыть правила отбора и последовательность выполнения упражнений в комплексе по профилактике утомления, обосновать выбор их дозировки;
- в) продемонстрировать выполнение комплекса по профилактике утомления, определить величину его воздействия на организм по показателю частоты сердечных сокращений.

Тематическая проверка может проводиться в рамках текущего оценивания успеваемости учащихся и осуществляется на уроках физической культуры в течение учебной четверти (триместра). Регулярность её проведения определяется мерой освоения школьниками соответствующих учебных тем.

В свою очередь, целевую проверку рекомендуется проводить в конце учебной четверти (триместра) с целью возможного уточнения итоговой оценки за текущую учебную четверть и коррекции учебных планов на предстоящую учебную четверть (триместр). Вместе с тем комплексную проверку рекомендуется проводить в конце учебного года с целью возможной коррекции итоговой переводной оценки учащихся или внесения соответствующих уточнений и изменений в план последующего учебного года. Здесь необходимо подчеркнуть, что перед проведением комплексной проверки целесообразно предоставить учащимся возможность подготовиться к ней. Например, в виде домашней работы дать учащимся проверочные задания, которые они выполняют самостоятельно. При таком подходе ученики во время проверки защищают правильность выполнения своих самостоятельных работ.

Комплексная проверка является наиболее сложной и ответственной для учащихся, ведь по её итоговым результатам определяется уровень подготовленности каждого ученика с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний или высокий уровень). При этом, что очень важно, уровни подготовленности устанавливаются учителем исходя из расчёта средней величины суммарных оценок, полученных всеми школьниками за выполнение проверочных заданий. Например, учитель определил, что средняя расчётная оценка учащихся 7 класса составляет 3,8 балла. Затем он устанавли-

ливают диапазон значений, отклоняющихся от этой средней величины в большую и меньшую стороны. По его мнению, этот диапазон должен составлять величину 0,6 балла. Отсюда следует, что низкий уровень подготовленности учащихся 7 класса будет лежать в диапазоне от 3,1 до 2,6 баллов, средний — соответственно от 3,2 до 4,4 баллов, а высокий — от 4,5 до 5,0 баллов. Оценки по результатам выполнения проверочных заданий выставляются учителем в соответствии с традиционными общепринятыми критериями и должны объективно отражать:

- а) полноту и глубину освоенных учащимися знаний;
- б) качество владения освоенными способами и умениями самостоятельной деятельности;
- в) уровень сформированности двигательных действий и технических приёмов из базовых видов спорта;
- г) годовой прирост показателей основных физических качеств.

Чтобы выставляемые оценки носили объективный характер, учителю рекомендуется разрабатывать шкалу, отражающую качество освоения программного материала соответствующего раздела, и доводить её не только до учащихся, но и до их родителей. При желании учитель может использовать результаты комплексной проверки в оценивании отдельных учеников и каждого учебного класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, которые отнесены по своим оценкам к тому или иному уровню подготовленности. Например, в 6 «А» классе в III четверти показатели подготовленности учащихся распределились следующим образом: низкий уровень — 8% школьников, средний уровень — 35%, высокий уровень — 57%. В 6 «Б» классе соответственно 15%, 42% и 46% учащихся. Из этого примера видно, что учащиеся 6 «Б» класса по своей подготовленности уступают сверстникам из 6 «А» класса и, следовательно, учебный план на последующую учебную четверть у них должен быть скорректирован.

В заключение хочется сказать, что по трудоёмкости данная методика оценки успеваемости учащихся по физической культуре превышает стандартный подход, но зато позволяет более объективно осуществлять оценивание подготовленности учащихся, причём в рамках как тематической, так и целевой и комплексной проверки. Помимо этого, полученные результаты такой проверки позволяют более обоснованно и предметно корректировать учебные планы.

Примерный образец критериев успеваемости учащихся 5 класса по основным разделам школьной программы «Физическая культура. 5—9 классы»

№ п/п	Раздел программы	Содержание программы	Педагогический эффект			
			Смысловые единицы	Шкала оценок		
				5	4	3
1	Знания о физической культуре	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	<p>1. Кому приписывается идея проведения Олимпийских игр древности.</p> <p>2. В чём измерялась дистанция в беге на Олимпийских играх древности и чему она равнялась.</p> <p>3. Чем награждались победители на Олимпийских играх древности.</p> <p>4. С какой периодичностью проводились Олимпийские игры древности.</p> <p>5. Что включал в себя панкратион, одно из состязаний древних Олимпийских игр, и кто стал первым победителем в этих состязаниях</p>	+	+	+
				+	+	+
				+	+	+
2	Способы самостоятельной деятельности	Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями	<p>1. На что необходимо обращать внимание в первую очередь для обеспечения безопасности занятий на открытом воздухе.</p> <p>2. Какие требования безопасности предъявляются к состоянию беговой дорожки стадиона.</p> <p>3. Какие требования безопасности предъявляются к состоянию прыжковой ямы стадиона.</p>	+	+	+
				+	+/-	+
				+	+/-	+

Окончание таблицы

№ п/п	Раздел программы	Содержание программы	Педагогический эффект			
			Смысловые единицы	Шкала оценок		
				5	4	3
3	Физическое совершен- ствование	Кувырок вперёд ноги скрестно	4. Раскрыть правила подготовки мест занятий в домашних условиях.	+	+	+
			5. Какой набор спортивного инвентаря необходим для занятий в домашних условиях	+	+	
			1. Принять и зафиксировать исходное положение упор присев ноги скрестно.	+	+	
			2. Переворот через голову, подбородок прижат к груди.	+	+	
			3. При начале переката на спине (после касания пола плечами) обхватить голени руками.	+	+	
			4. Закончить перекат упором присев ноги скрестно, сохраняя равновесие.	+	+	+
			5. Принять стойку и повернуться на 180°, сохраняя равновесие	+	+	+

ГЛАВА 3

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

КАК ОСНОВА МИРОВОГО

И ОТЕЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

3.1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Хорошо известно, что современное переустройство российского общества связано с переходом экономики на рыночные отношения. Именно это обстоятельство предопределило появление новых требований к отечественной системе образования, обусловило разработку новых педагогических теорий и концептуальных решений, связанных с формированием качественных свойств личности, необходимых для активного выживания в динамично складывающихся реалиях общественного развития.

Ни для кого не является секретом, что прежняя отечественная система образования являлась одной из лучших в мире, способной интенсивно воспроизводить научный, культурный и экономический потенциал общества. Однако чрезмерная увлечённость процессом целенаправленного воспитания подрастающего поколения на незыблемых общественно значимых ценностях привела эту систему к продуцированию людей, недостаточно способных к активной и творческой деятельности, не умеющих самостоятельно и смело ставить цели, успешно их достигать. Учитывая эти объективные особенности функционирования, отечественная система образования разворачивает сегодня вектор своего развития на воспитание творческих и компетентных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности. Такая ориентация предполагает прежде всего решение задач по овладению учащимися основами человеческой культуры, формированию критического и творческого мышления, приобретению жизненно важных, социально ориентированных и личностно значимых компетенций³. Из сказанного становится очевидным, что современная система образования в своём развитии ориентируется на формирование нового человека с иными качественными свойствами и способностями, существенно отличающегося от представителей прежних поколений.

Хорошо известно, что современная педагогика предлагает для внедрения в практику общеобразовательных школ различные концептуальные решения и инновационные технологии, которые связаны не столько с

³ Под компетенцией понимается уровень осведомлённости человека в способах достижения конкретной цели или решения определённого круга задач. Компетенция проявляется в совокупности знаний, навыков и умений при выполнении соответствующего вида деятельности.

трансляцией знаний и формированием понятийного мышления учащихся, сколько с выявлением и развитием творческих интересов и способностей, стимулированием самостоятельной продуктивной учебной деятельности. С этих позиций среди предложенных дидактических технологий особенно выделяется своей уникальностью проектная технология, которая ориентирует организацию педагогического процесса не на решение учебных задач, а на достижение предметного результата (конкретного продукта).

Обращаясь к истории педагогики, можно увидеть, что данный дидактический подход не является принципиально новым явлением в мировой практике образования. В 1905 г. идеи проектного обучения возникли в России, где под руководством С. Т. Шацкого группа педагогов-энтузиастов пыталась активно использовать проектные методы в практике профессионального преподавания. Однако то, что в основу этих методов были заложены не книжные знания, а опыт их практического добывания и осмысления, не нашло своего должного отражения в советской школе. Лишь некоторые теоретические положения и методические рекомендации данного подхода, получившего название «образование через опыт», были частично сохранены и используются в отечественной системе образования и по сей день. Особенно это проявляется при освоении учащимися естественно-научных учебных дисциплин, таких как физика, химия, биология и др. Здесь, в учебном процессе, с помощью использования экспериментальных опытов не добываются новые знания, а подтверждаются те из них, которые изложены в учебниках.

Начиная с 1920-х гг. идея «образование через опыт» получила интенсивное развитие в трудах американского философа и педагога Дж. Дьюи. Назвав своё учение методом проблем, американский учёный предложил строить обучение на активной основе, через целесообразную деятельность ученика, которая должна совпадать с его личными интересами в освоении определённого (значимого для него) знания. Так, согласно теории Дж. Дьюи, интерес учащегося возникает тогда, когда рассматриваемая проблема является для него весьма важной, взятой из реальной жизни, знакомой и значимой. Чтобы данную проблему разрешить, ученику необходимо использовать знания, которые он может получить, обратившись к учителю или к другим источникам информации. При этом учитель является не только носителем информации, но и активным советчиком, партнёром, направляющим мысль ученика на поиск необходимых знаний, на организацию собственной поисковой деятельности. Таким образом, согласно теории Дж. Дьюи, чтобы осваиваемые учебные знания воспринимались как действительно нужные, ученику необходимо поставить и решить значимую для него проблему. При этом результат

поисковой деятельности, решение избранной учеником проблемы будут проявляться в двух видах — внешнем и внутреннем. Внешний результат можно увидеть, осмыслить и применить на практике. В свою очередь, внутренний результат можно увидеть только через особенности проявления опыта, накопленного в процессе разрешения проблемы и решения значимых задач, достижения поставленной цели. Накопленный опыт будет отражаться в форме соответствующих знаний, умений, компетенций и ценностных (смысловых) ориентаций.

Теория метода проблем («образование через опыт») получила широкое распространение во многих странах мира, где стала методологической основой развития национальных систем образования. В число таких стран вошли США, Канада, Великобритания, Австралия, Новая Зеландия, Италия и др. Созданные национальные системы обучения в этих странах стали характеризоваться определённой общностью, которая сводится к процессу приобретения учащимися знаний через самостоятельно планируемые и постепенно усложняющиеся практические задания (учебные проекты). Получение в ходе обучения определённого предметно осязаемого результата (продукта) стало отличительной чертой многих образовательных систем. При этом само понятие «учебный проект» в зарубежной специальной литературе трактуется неоднозначно, что определяет различные подходы к развитию его теоретических и практических положений. Так, определяя учебный проект как работу, направленную на решение конкретной проблемы заранее запланированным способом, многие авторы предлагают включать в него элементы докладов, рефератов, статей, исследований и любых других видов самостоятельной творческой деятельности учащихся.

Вместе с тем ориентация учебного процесса на создание учебных проектов предопределила последующее развитие теории метода проблем, которая сегодня оформилась в концепцию метода проектов. Согласно данной концепции, постановка целей и задач, а значит, и собственное содержание разрабатываемых проектов должны отражать прежде всего практическую направленность школьного обучения, соотноситься с решением различных жизненных ситуаций, в которых могут оказаться учащиеся. Таким образом, ориентация на активное погружение учащихся в реалии окружающей действительности, обучение преодолению трудностей и разрешению возникающих жизненных проблем, формирование способности адаптироваться к стрессам и кризисным ситуациям стали основой содержания образования в зарубежных школах, базой подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

Однако на рубеже 1970—1980-х гг. развитие теоретических положений концепции проектной деятельности и внедрение разработанных на

их основе методических рекомендаций в общеобразовательные школы показало, что широко принятая в мире теория не дала столь ощутимых положительных результатов, каковых от неё ожидали. Более того, её широкое внедрение в ряде стран во многом обусловило кризис их национальных систем образования. Как свидетельствуют результаты исследований самих зарубежных учёных-педагогов, появление и развитие кризиса было связано как минимум с тремя объективными причинами.

1. Учебный процесс, построенный на концептуальных положениях проектной деятельности, обуславливает со временем объективную «ненужность» многих учебных дисциплин, имеющих в качестве своего учебного предмета соответствующую область науки или культуры. Отмечаемая «ненужность» сказывается прежде всего на дисциплинах, включающих в себя знания фундаментальных наук, которые оказываются мало востребованными практикой разработки учебных проектов. Таким образом, ориентация на получение практических результатов образования обусловила постепенное изъятие из учебных планов школ многих теоретических учебных дисциплин, что вызвало резкое снижение роли развивающей функции образования и, прежде всего, в развитии теоретического и творческого мышления учащихся.

2. Ориентация метода проектов на формирование жизненной активности и самостоятельности учащихся через удовлетворение их интересов и запросов в овладении значимыми, выбираемыми ими самими знаниями и способами деятельности обусловила «нецелесообразность» создания единых государственных образовательных программ. Бесполезность их стала очевидной после того, как содержание образования стало черпаться прежде всего из окружающей действительности, жизненных реалий и ситуаций, в которых оказывались или могли оказаться школьники. Мобильно меняющееся учебное содержание стало постепенно вытеснять методические основы систематизации учебных знаний, вести к нарушению логической структуры учебного материала, несоблюдению принципов его содержательного наполнения и преподавания. Все эти негативные процессы обусловили в конце концов развитие «разноуровневого», «узко ориентированного», «местнического» школьного образования, которое усиливало негативные тенденции в снижении уровня общеобразовательной подготовки зарубежных школьников.

3. Снижение уровня общеобразовательной подготовки, построенной на приоритете метода проектов, во многом предопределило недостаточную готовность выпускников школ к дальнейшему профессиональному образованию. В ряде зарубежных стран сложилась парадоксальная ситуация, когда нехватка профессиональных специалистов на рынке труда стала сопровождаться переизбытком выпускников школ, не способных

и не желающих на должном уровне обучиться новым высокотехнологичным профессиям, активно включаться в профессиональную деятельность во вновь создаваемых инновационных отраслях науки и производства, качественно осваивать постоянно меняющиеся и усложняющиеся орудия труда. Наиболее наглядно недостатки метода проектов проявились в системе высшего профессионального образования, когда в ведущих университетах мира, таких как Гарвард (США), Кембридж и Оксфорд (Великобритания), количество приезжающих из-за рубежа абитуриентов стало существенно преобладать над выпускниками собственных национальных школ. Причём большая часть зарубежных абитуриентов приходится на страны, где метод проектов не является доминирующим в национальной системе образования (Индия, Япония, Китай, Корея и др.).

Как результат появления негативных тенденций в мировом образовании, в международном педагогическом сообществе активно начался процесс переосмысления сложившихся теорий и научных концепций образования, поиск разрешения накопившихся проблем на основе новых идей и научных взглядов. Показательной здесь является так называемая Болонская хартия, определяющая основные принципы развития образования в Европе.

Завершая данную тему по истории метода проектной деятельности, можно прийти к заключению о том, что истоком его развития являлся метод проектного обучения, предназначавшийся учителям царской России для практики их профессионального преподавания. В последующем, не найдя широкого распространения в советской России, метод проектного обучения «эмигрировал» в зарубежные системы образования, где трансформировался из метода обучения учащихся в метод их активного саморазвития (метод проектной деятельности). К концу 70-х — 80-х гг. данный метод, став доминантным в системах образования ряда ведущих стран мира, претерпевает кризис в своём развитии, что обусловило необходимость пересмотра его концептуальных и предметно-организационных основ.

3.2. РАЗВИТИЕ МЕТОДА ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Переход российского общества на новый путь экономического развития предопределил необходимость предметного изучения и осмысления базовых положений ведущих мировых теорий образования, в том числе и метода проектов. Учитывая не только негативные, но и позитивные его возможности, в первую очередь в части формирования самостоятельной

и творческой активности учащихся, данный метод в российской педагогической науке стал развиваться и оформился в настоящее время в теоретическую концепцию проектной деятельности. Данная концепция, учитывая уникальный опыт советского образования, определяет направленность педагогического процесса не на получение внешнего продукта деятельности учащихся (например, на умение решить задачу или выполнить учебное задание), а на формирование внутреннего продукта, проявляющегося в приобретении мотивированного стремления к самостоятельной деятельности. Именно самостоятельность и самодеятельность учащихся становятся сегодня основными продуктами отечественной системы образования, основными носителями её качественных характеристик. Среди этих характеристик первые позиции занимают такие, как «ученик сам умеет ставить цель», «ученик сам определяет пути и способы достижения поставленной цели», «обладая необходимыми навыками и умениями, ученик сам создаёт свой желаемый предметный продукт». При таком подходе к получению собственного продукта у школьника объективно востребуются, а значит, формируются и активность мышления, и активность творчества, и активность приобретения соответствующих компетенций.

Прежде чем приступить к рассмотрению проектной деятельности как инновационного подхода в повышении качества профессиональной деятельности учителя физической культуры, необходимо определиться в понятиях и терминах, которые используются сегодня в специальной литературе и в настоящих методических рекомендациях. Сделать это необходимо, поскольку многие из терминов и понятий не имеют однозначного толкования.

Проект (projectus) в переводе с латинского языка означает «брошенный вперёд». В русском языке данный термин используется в несколько ином смысловом значении и чаще всего отождествляется с понятием «план» (planum), что в переводе с латинского означает «плоскость». В свою очередь, в большинстве энциклопедических словарей термин «план» имеет два основных толкования. В первом случае им обозначают чертёж, детально отображающий при помощи условных знаков и в определённом масштабе участок местности или сооружения. Во втором случае это форма фиксирования заранее продуманного и упорядоченного порядка действий или мероприятий, ориентирующих на получение требуемого результата в условиях совершаемой деятельности. Однако в теории педагогики термин «проект» ещё не имеет точного смыслового оформления. Из специальной литературы можно видеть, что одни специалисты предлагают под учебным проектом понимать целенаправленное изменение (дополнение) отдельной, уже существующей системы (про-

граммы) с установленными требованиями к качеству результата. Другие раскрывают термин «учебный проект» как заранее подготовленное и формализованное предписание по управлению созидательной деятельностью учащегося или группы (коллектива) учащихся. Третьи авторы считают, что под учебным проектом необходимо понимать план поочерёдно совершаемых действий, специально отобранных и ориентированных на получение требуемого результата.

Наблюдаемое смысловое разночтение в понятии «проект» может быть объяснено тем фактом, что в одних литературных источниках речь идёт о методе проектов как об одном из методов педагогической профессиональной деятельности учителя, а в других источниках — о методе проектной деятельности как методе обучения учащихся самостоятельности и творчеству. В первом случае учитель разрабатывает прогнозируемый результат учебного процесса (занятия), описывает основные его характеристики и требования и после этого разрабатывает технологию его получения. Во втором случае учащиеся сами разрабатывают образец прогнозируемого результата и описывают технологию его получения.

Такое разделение на процесс проектирования учителем и процесс проектирования учащимися объективно необходим, поскольку они требуют разных по своей сути практических умений и знаний. Так, метод проектов требует от учителя следующих умений:

- применять педагогические техники и приёмы, обеспечивающие активность, творчество и инициативность учащихся в достижении планируемого педагогического результата;
- контролировать последовательность этапов достижения планируемого результата, правила подбора адекватных средств, методов и операций деятельности;
- обучать методам и приёмам творческого решения проблемных задач, поиска необходимой информации, способам непосредственной работы с ней;
- разрабатывать банк заданий, определять задачи, тематику учебных проблем для организации и проведения учебной деятельности учащихся;
- владеть методами организации деятельного сотрудничества между учащимися, коллективного взаимодействия в достижении планируемого результата;
- повышать индивидуальную эффективность деятельности отдельных учащихся и работы групп в целом.

В свою очередь, метод проектной деятельности требует от учащихся определённых учебных умений:

- применять способы планирования и контроля эффективности решения проблемных задач, этапов достижения планируемых результатов;
- применять приёмы работы с неструктурированной информацией (сбор и обработка, анализ и обобщение, оценка достоверности и др.);
- применять способы изложения знаний, формы общения и обмена информацией;
- использовать приёмы отчётности о результатах проектной деятельности, демонстрировать их в различных вариативных формах;
- применять способы конструктивного взаимодействия и приёмы сотрудничества в процессе совместной деятельности при получении ранее спланированного результата.

Учитывая всё вышеизложенное, мы в настоящих методических рекомендациях используем два термина: «педагогический проект» и «учебный проект». Первый термин относится к практике профессиональной деятельности учителя. Второй термин — к учебной деятельности учащихся. Здесь термином «учебный проект» мы обозначаем план выполнения последовательных действий учащихся, ориентированных на получение ими предметного осязаемого результата, соответствующего поставленной либо своей цели, либо цели учителя.

При этом собственно процесс разработки учебного проекта в методических рекомендациях обозначается термином «проектирование», который включает в себя:

- формирование модели (проектного образца) желаемого продукта (результата);
- поиск и нахождение необходимых знаний, объясняющих технологию (методику) получения предметного продукта (средства, методы, операции, формы организации и т. д.);
- отбор требуемых средств, их структурирование и упорядочивание в логике необходимой последовательности и достаточности времени выполнения.

Из сказанного становится очевидным, что в условиях целостного педагогического процесса учебный проект выступает не сам по себе как таковой, а представляется дидактически оформленным активным способом педагогической деятельности учителя и, следовательно, должен рассматриваться им как метод, несущий образовательную и обучающую нагрузку. В отличие от бытовых и иных проектов, учебный проект является самостоятельной, завершённой, творческой работой учащихся, соответствующей их возрастным возможностям и выполняемой ими в русле содержания соответствующей учебной дисциплины. Достижимый в процессе проектирования и собственно реализации проекта результат

предстаёт внешним предметным продуктом и внутренней совокупностью психологических приобретений — единством знаний, качеств и компетенций. Эти приобретения в отечественной системе отражены в требованиях ФГОС к личностным, метапредметным и предметным результатам обучения.

В настоящее время в отечественной педагогике большинство специалистов раскрывают понятие проектной деятельности как сложно организованной системы, включающей в себя как минимум два преобразовательных процесса: проектирования и созидательной деятельности.

Первый процесс — это процесс проектирования, представляющий собой разработку плана достижения заданного предметного результата, где путь получения определяется предметностью поставленной задачи и выбранной логикой её решения. Ставя перед собой практическую задачу, учащиеся ищут для её непосредственного решения соответствующие знания и средства, определяют пути достижения результата. Как говорилось ранее, собственно результатом процесса проектирования становятся внешние и внутренние приобретения учащихся, где в качестве первых выступает план действий (проект), а в качестве вторых — совокупность знаний и умений по разработке этого плана. Говоря о результатах процесса проектирования, важно отметить, что его результатом должна стать мотивация учащихся на самостоятельную деятельность для получения желаемого предметного продукта и что в формировании этой мотивации активное участие должен принимать учитель.

Второй процесс — это собственно созидательная (творческая) деятельность учащихся, связанная с получением (созданием) желаемого продукта, завершаемая его получением в предметной осязаемой форме. В ходе создания продукта учащиеся осваивают и совершенствуют навыки и умения по использованию включённых в проект средств, анализируют их результативность и эффективность, оценивают направленность динамики получаемых промежуточных фрагментов и элементов создаваемого продукта. Как и в процессе проектирования, в процессе созидательной деятельности учащиеся приобретают внутренние свойства, которые выражаются в сформированности (в тех или иных границах) не отдельно взятых психических особенностей и качественных способностей, а целого спектра компетенций и личностных качеств.

Таким образом, детальный анализ представленных теоретических основ проектной деятельности позволяет рассматривать её как целенаправленную творческую активность учащихся, проявляющуюся при самостоятельном планировании и выполнении практических заданий, ориентированных на достижение конкретного результата соответствующим образом.

3.3. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

История становления и развития проектной деятельности даёт основание полагать, что её теоретические и методические основы ещё недостаточно разработаны в отечественной педагогике и характеризуются постоянным совершенствованием базовых положений и концептуальных конструкций. Как результат, во многих образовательных областях, включая и область физической культуры, работа над созданием основ обучения школьников проектной деятельности находится в начале пути.

Но тем не менее уже сегодня можно предложить учителям физической культуры ряд методических рекомендаций, в которых отражены первые положительные результаты проводимых научных исследований по внедрению метода проектов в школьное образование.

Так, согласно общим представлениям, проектной деятельности, как и любой деятельности, необходимо обучать. Сам процесс обучения не вызывает особых затруднений у учителей физической культуры, поскольку организуется и проводится в соответствии с основными методическими принципами обучения, в логике поэтапного освоения учебного материала. Дополнительно к этому можно сказать, что у каждого учителя уже имеется определённый опыт проектной деятельности, приобретённый им в период обучения в высшем или среднем специальном учебном заведении, при подготовке курсовых и дипломных работ. Поэтому в своей профессиональной деятельности учителю необходимо использовать этот опыт, перенести его в качестве предмета обучения в образовательный процесс.

Этапы формирования навыка проектной деятельности в процессе образования школьников по физической культуре

Структурные компоненты содержания деятельности	Формы учебной деятельности		
	Самоупражняемость	Самостоятельность	Самодеятельность
Задачи/цели	Учитель	Учитель	Сам ученик
Знания	Учитель	Учитель	Сам ученик
Средства	Учитель	Сам ученик	Сам ученик
Способы (методы)	Учитель	Сам ученик	Сам ученик
Результат	Заданный образец	Преобразованный образец	Желаемый (целовой) результат

В представленной таблице отражены этапы и их содержательное наполнение для разных форм учебной деятельности. На основе данных таблицы можно прийти к заключению, что этапность обучения определяется «передачей» функций учителя непосредственно самим ученикам, «трансформацией» результата учителя в результат ученика. Рассматривая формы учебной деятельности, согласно нашим представлениям, в начальной школе целесообразно использовать самоупражняемость, в основной школе — самостоятельность, в старшей школе — самодеятельность. Такое видение позволяет определить роль ученика в целостном педагогическом процессе образования, характере его взаимодействия с учителем: «учись у учителя», «учись вместе с учителем», «учись быть учителем».

К настоящему времени общая педагогика рекомендует использовать в обучении несколько видов проектной деятельности. Однако для развития школьников наиболее эффективными признаются всё же только два: проектная деятельность с познавательной (исследовательской) ориентацией и проектная деятельность с предметно-практической ориентацией.

Познавательная ориентация связана с проектированием получения научных (экспериментальных) данных, планированием экспериментов или даже небольших исследований. Здесь в качестве основных направлений проектной деятельности учителям физической культуры можно рекомендовать следующие типы проектов:

- исследование влияния занятий физическими упражнениями на показатели физической подготовленности;
- исследование динамики показателей физической подготовленности при занятиях разными видами спорта;
- исследование ответных реакций организма на нагрузки разной мощности, установление связи между величиной нагрузки и показателями основных систем организма.

Эти направления были предложены юношам 5—7 классов в ходе проведённого опроса в рамках наших исследований. Большинство девушек этого возраста предпочитают направления предметно-практической деятельности, связанные с коррекцией осанки и телосложения, развитием координации и освоением техники двигательных действий ритмической и аэробной гимнастики, а также игры волейбол.

В этом виде проектной деятельности учащиеся 5—7 классов в большей степени предпочитают следующие направления:

- проектирование достижений в технике двигательных действий в игровых видах спорта;
- проектирование достижений в развитии физических качеств;
- проектирование достижений в формировании осанки и телосложения.

Согласно базовым положениям метода проектов, проведение уроков проектной деятельности с учащимися 5—7 классов начинается с подго-

товки к нему самого учителя. Здесь в качестве основных процедур особо можно выделить следующие.

1. Определение направлений проектной деятельности. Эту задачу учителю лучше решать совместно с учащимися, учитывая их интересы и потребности в области физической культуры. Ориентируясь на программный материал учебной дисциплины и распределив его по ориентациям проектной деятельности (познавательной и исследовательской), учитель формулирует соответствующие направления и предлагает учащимся их обсудить. Характеризуя каждое из предложенных направлений, учитель исподволь начинает формировать мотивацию учащихся на участие в проектной деятельности. С этой целью, раскрывая содержание каждого из предложенных направлений, он обозначает проблемы, которые могут в нём решаться, цели и задачи, реализуемые в ходе конкретной проектной деятельности. При этом учитель освещает те проблемы, цели и задачи, которые могут вызвать интерес у большинства учащихся.

2. Планирование этапов проектной деятельности. Данная задача решается после того, как определены направления проектной деятельности и участники рабочих групп, а также сроки выполнения проектов. Для работы над проектами учитель из суммарного объёма уроков физической культуры (102 ч) выделяет занятия в форме учебных практик, на которых осуществляется совместная деятельность участников каждой рабочей группы, проводится консультирование с учителем и коллегами из других рабочих групп, оказывается необходимая помощь со стороны учителя. Для сохранения регулярности учебных практик учителю необходимо сделать для них отдельное расписание. При этом отдельные задания, входящие в содержание проекта и промежуточные его результаты, могут быть включены в практические уроки физической культуры, в качестве одного из основных их компонентов.

Важной особенностью этой процедуры будет являться не только формулирование задач для каждого этапа проектной деятельности, но и содержательное их наполнение, целевая направленность и предметная результативность.

В связи с этим на основе результатов проведённого нами экспериментального исследования учителю физической культуры можно рекомендовать в обобщённом формате *позтапный план проектной деятельности с познавательной ориентацией, осуществляемый рабочей группой.*

1) Подготовительный этап

Содержание работы: определение темы и целей проекта. Установление степени разработанности темы и возможностей реального решения целевых задач. Уточнение состава рабочей группы и распределение обязанностей, выборы её руководителя.

Деятельность учащихся: обсуждение темы проекта с учителем и получение при необходимости дополнительной информации. Уточнение возможностей каждого члена группы и определение круга его обязанностей.

Деятельность учителя: знакомство со смыслом проектного подхода и мотивация учащихся. Помощь в определении цели проекта. Наблюдение за работой учеников.

2) Этап планирования

Содержание работы: определение источников необходимой информации, способов сбора информации, представления результатов (формы проекта). Установление процедур и критериев оценки результатов проекта.

Деятельность учащихся: формулировка задачи проекта. Выработка плана действий. Выбор и обоснование своих критериев успеха проектной деятельности.

Деятельность учителя: поиск идей, выработка предложений. Помощь в работе с необходимой информацией, обучение способам её сбора. Наблюдение за работой учащихся.

3) Исследовательский этап

Содержание работы: сбор и уточнение информации (основные инструменты: интервью, опросы, наблюдения, эксперименты и т. п.). Выявление («мозговой штурм») и обсуждение проблем, возникших в ходе выполнения проекта. Выбор оптимального варианта хода проекта. Поэтапное выполнение исследовательских задач проекта.

Деятельность учащихся: поэтапное выполнение задач проекта.

Деятельность учителя: наблюдение, советы, косвенное руководство деятельностью учащихся.

4) Аналитический этап

Содержание работы: обработка и анализ информации. Формулирование заключения и выводов.

Деятельность учащихся: исследование и работа над проектом, анализ информации. Оформление проекта.

Деятельность учителя: наблюдение, советы (по просьбе учащихся).

5) Этап защиты проекта

Содержание работы: подготовка отчёта о ходе выполнения проекта с объяснением полученных результатов (возможные формы отчёта: устный отчёт, устный отчёт с демонстрацией материалов; письменный отчёт). Анализ выполнения проекта, достигнутых результатов и причин возможных неудач.

Деятельность учащихся: представление проекта, участие в его коллективном анализе и оценке.

Деятельность учителя: анализ проекта, постановка вопросов в роли рядового участника. При необходимости направление процесса анализа. Оценка усилий учащихся, их креативности, степени использования источников, потенциала проекта.

Этапы работы	Содержание работы	Деятельность учащихся	Деятельность учителя
<p>Постановка цели, ориентация на получение конкретного результата</p>	<p>Тема проекта: «Здоровье и здоровый образ жизни» (познавательная тема из рабочего плана).</p> <p>Цель проекта: формирование интереса учащихся к планированию и ведению здорового образа жизни (дискуссия участников проекта по уточнению и коррекции цели проекта).</p> <p>Подбор группы учащихся (по желанию и интересу к проблемам здоровья). Определение начальных знаний и представлений о факторах, влияющих на здоровье человека (беседа)</p>	<p>Обсуждение темы проекта (учащиеся высказывают актуальность темы, определяют её роль и назначение в их образовании).</p> <p>Обсуждение цели проекта (учащиеся либо соглашались или корректируют тему проекта, обсуждают её смысловые единицы, раскрывают их содержание на основе имеющихся индивидуальных представлений).</p> <p>Образование группы, распределение ролевых функций участников (выясняют интерес каждого участника в разработке проекта, желание полностью определённые функции при разработке проекта). Ознакомление с текстом учебника, поиск дополнительной информации (учащиеся определяют смысловые единицы, распределяют их среди участников группы, осуществляют поиск с помощью Интернета)</p>	<p>Знакомит с темой проекта, организует дискуссию об её актуальности, мотивирует учащихся на участие в проекте (предлагает учащимся ответить на вопросы из учебника: — что такое здоровье и какие показатели его характеризуют? — как вы питаетесь и в чём необходим рацион питания? — как вы считаете, помогают ли занятия физической культурой и спортом предупредить появление вредных привычек?)</p> <p>Помогает учащимся уточнить цель проекта, высказывает мнение о возможных его результатах в укреплении здоровья (учитель нацеливает учащихся на выделение факторов, влияющих на здоровье человека, способах его укрепления; нацеливает учащихся на положительные факторы здорового образа жизни и формах его организации). Помогает создать группы участников проекта и распределить в них роли и виды работы (учитель из числа желающих формирует группы, где каждая будет разрабатывать свой вариант проекта; остальные учащиеся класса назначаются экспертами по оценке резуль-</p>

Продолжение таблицы

Этапы работы	Содержание работы	Деятельность учащихся	Деятельность учителя
Создание образца результата проекта	<p>Моделирование образца результата:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выделение структурных компонентов образца (режим дня, режим питания, вредные привычки); — определение источников необходимой информации; формирование способов сбора и анализа информации 	<p>Формируют и описывают признаки и требования к результату проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> — распределяют роли в сборе информации по каждому компоненту ЗОЖ; — осуществляют сбор информации, используя разные источники; — согласовывают и обосновывают целесообразность включения в ЗОЖ соответствующих требований и критериев (к средствам, способам и формам организации применительно к учащимся своего возраста); — формируют целостное представление по каждому из компонентов ЗОЖ 	<p>Помогает в поисках необходимой информации, советует в выборе необходимых источников (учитель объясняет новые понятия и термины, отвечает на вопросы по поисковым системам Интернета, возможности входа в библиотечные фонды учебных организаций). Наблюдает за работой учащихся, контролирует и регулирует их действия</p>
			<p>Помогает уточнить роли и функции участников проекта. Помогает в подборе источников литературы, разъясняет появляющиеся при её изучении вопросы.</p> <p>Консультирует по целесообразности выбора средств и форм ведения ЗОЖ с учётом возрастных особенностей учащихся.</p> <p>Наблюдает за работой учащихся, контролирует и регулирует их действия</p>

		<p>(к средствам, методам и формам организации, применительно к учащимся своего возраста);</p> <p>— формируют целостное представление о ЗОЖ (его средствах, методах и формах организации применительно к учащимся своего возраста)</p>	
<p>Достижение цели (получение реального прогнозируемого результата)</p>	<p>Производственная деятельность по изготовлению прогнозируемого результата (разработка плана ведения ЗОЖ для учащихся своего возраста)</p>	<p>Разрабатывают задачи деятельности и выбирают ответственных участников за их решение.</p> <p>Определяют основные этапы решения задач и их промежуточные результаты. Определяют необходимые средства производства, её действия и операции. Определяют результаты решения поэтапных задач производственной деятельности, соотносят их с результатами соответствующих этапов (при необходимости вносят коррективы в состав средств и способов решения).</p>	<p>Консультирует и объясняет правила формулирования задач производственной деятельности.</p> <p>Рекомендует распределение участников по задачам производственной деятельности с учётом интересов и подготовленности.</p> <p>Помогает в разработке содержания этапов и их промежуточных результатов. Консультирует в подборе средств производственной деятельности (при необходимости помогает их освоить).</p> <p>Помогает в решении поэтапных задач, контролирует соответствие результатов решения поэтапным результатам деятельности.</p> <p>Помогает разработать план производственной деятельности, определить время, необходимое на решение постав-</p>

Окончание таблицы

Планирование дальнейшего применения полученного результата	Подготовка сообщения о плане ведения ЗОЖ для учащихся своего возраста. Участие в дискуссии об особенностях содержания плана ЗОЖ для учащихся своего возраста	<p>Разрабатывают план производственной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — планируют поэтапное решение задач; — уточняют состав средств и способов решения; — контролируют соответствие результатов решения задач, результатам соответствующего этапа 	<p>ленных задач. Наблюдает за работой учащихся, контролирует и регулирует их действия</p>
		<p>Обсуждают особенности содержания и оформления выступления, готовят иллюстративный материал и презентацию, определяют выступающего.</p> <p>Знакомятся с сообщением участников другой группы и готовят вопросы для дискуссии</p>	<p>Помогает разработать план выступления и его содержательное наполнение, определить содержание и оформление презентации. Организует дискуссию среди участников проектной деятельности и контролирует её проведение.</p> <p>Подводит итоги результатов проведения проектной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выясняет целесообразность её проведения для учащихся; — в чём её польза для каждого участника? — что из её содержания можно рекомендовать учащимся их возраста? — отмечает положительные и негативные стороны как в проведении производственной деятельности, так и полученных каждой группой результатов (план ЗОЖ)

3. Обучение учащихся навыкам проектной деятельности. Перед началом проведения уроков проектной деятельности учителю необходимо проверить готовность учащихся к проектной деятельности, оценить качество владения ими соответствующих знаний и умений по основам разработки и проведения проектов разной педагогической направленности. Здесь необходимо особое внимание учителя обратить на владение учащимися следующими умениями:

- умения определить проблему проекта, формулировать его цель и задачи в соответствии с выбранным направлением;
- умения коллективного взаимодействия, предметного общения и публичного выступления, ведения дискуссии;
- умения нахождения и сбора информации, её протоколирования, конспектирования и реферирования, краткого и доступного изложения;
- умения обобщать и анализировать информацию, выделять значимые её положения и руководствоваться ими для достижения цели проекта, публично защищать полученные результаты.

Процесс обучения навыкам проектной деятельности является одним из основных процессов образования современных школьников, поскольку позволяет объективно, в целостности и единстве достигать образовательных результатов, устанавливаемых требованиями стандарта, — метапредметных, личностных и предметных. Как показывают результаты нашего исследования, для качественного обучения и совершенствования умений школьников в выполнении проектной деятельности целесообразно начинать с предварительного «профилактического» процесса, разбив его на две стадии. На первой стадии целесообразно акцентироваться на выполнении относительно простых заданий, когда у школьников закрепляются навыки и умения, необходимые для решения задач, входящих в соответствующий спланированный этап. На второй стадии «профилактического» процесса у учащихся закрепляются навыки и представления о логике и последовательности достижения поставленных целей, способов выполнения наиболее значимых для разработки проекта процедур и операций. Для этого учителям физической культуры рекомендуется использовать так называемый эталонный образец проектной деятельности, на примере которого уточняется готовность занимающихся к разработке проектов, закрепляются ранее освоенные знания и умения.

В качестве примера такого эталонного образца учителям можно предложить учебный проект, разработанный учащимся 9 класса в соответствии со своим желанием и своей целью.

Примерный образец индивидуального проекта (фрагмент экспериментальных исследований)

Проект «Самостоятельная подготовка к соревнованиям по волейболу»

Автор: учащийся 9 «А» класса Николай Д⁴. *Начало работы:* 09.09.2020. *Завершение работы:* 09.12.2020.

Проблема: желание вести более активный и интересный образ жизни.

Цель проекта: принять участие в школьных соревнованиях в составе сборной команды класса и стать победителем.

Задачи:

1. Повысить технику исполнения соревновательных действий.
2. Повысить уровень развития физических качеств.
3. Расширить опыт в соревновательной деятельности.
4. Принять участие в соревнованиях по волейболу на первенство

школы.

Планируемые результаты реализации проекта

Задача 1

- Знания об особенностях соревновательной деятельности игры волейбол, современные правила игры.
- Знания состава и техники выполнения основных соревновательных действий игры волейбол.
- Знания методики самостоятельного освоения и совершенствования техники соревновательных действий.
- Создание плана самостоятельных занятий по обучению и совершенствованию техники соревновательных действий.
- Разучить технику подводящих упражнений во время самостоятельных спортивных тренировок.
- Навыки закрепления и совершенствования техники соревновательных действий в стандартных условиях и в условиях самостоятельных спортивных тренировок.
- Выполнение соревновательных действий в команде в процессе учебной и игровой деятельности.

Задача 2

- Ознакомиться с перечнем физических способностей, необходимых для игры волейбол.
- Ознакомиться с методикой развития специальных физических способностей волейболистов.
- Отобрать физические упражнения, направленно воздействующие на развитие физических способностей волейболистов.

⁴ Данный проект подготовлен учащимся одной из московских школ.

- Закрепить навыки регистрации динамики физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Закрепить технику выполнения тестовых упражнений для оценки развития специальных физических способностей волейболистов.
- Спланировать содержание самостоятельных занятий по развитию специальных физических способностей волейболистов.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию специальных физических способностей волейболистов.

Задача 3

- Регулярно проводить совместные тренировки с командой класса.
- Совершенствовать технику соревновательных действий в процессе взаимодействия с партнерами.
- Принимать участие в учебных играх.

Задача 4

Принять участие в школьных соревнованиях по волейболу в составе сборной команды класса.

План мероприятия

Мероприятия	Сроки	Совместная деятельность
Изучение литературных источников	Сентябрь	Консультация учителя
Отбор физических упражнений	Сентябрь	Консультация учителя
Разработка планов самостоятельных занятий	Еженедельно	Консультация учителя
Проведение тестирования физической подготовленности	Ежемесячно	С участием одноклассников
Проведение самостоятельных занятий	Понедельник 17:30 — 18:45 Четверг 18:00 — 19:15	—
Проведение занятий с командой класса	Суббота 10:30 — 12:00	С участием учителя
Школьные соревнования	4—9 января	Участие в команде

Результаты реализации проекта:

- научился играть в волейбол, хорошо освоил многие технические действия;
- принял участие в школьных соревнованиях по волейболу;
- познакомился с ребятами из других классов и со многими из них подружился;
- успешно сдал нормативы физической подготовки;
- часто выхожу играть в волейбол на пришкольную площадку с ребятами из нашего двора.

Как показали наши экспериментальные исследования, работу с образцом проектной деятельности целесообразно проводить учителю в дискуссионном формате, поскольку именно такой формат является достаточно объективным фактором для формирования интереса и потребности учащихся в занятиях физической культуры и спорта. Во время дискуссии учитель может реализовать достаточно в полном объеме задачи «профилактического» процесса в его первой и второй стадии. Последнее может проводиться как в устном формате, так и демонстрационном, когда учащимся предлагается практическое выполнение того или иного умения, процедуры или операции.

В заключение данной главы хочется обратиться к результатам наших экспериментальных исследований и подчеркнуть значимость внедрения проектной деятельности в структуру учебного процесса учащихся 5—7 классов. Как показали наши данные, эта значимость отразилась:

- во-первых, в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры, увеличении числа занимающихся в школьных спортивных секциях по разным видам спорта;
- во-вторых, в существенном улучшении регулярности посещения учащимися уроков физической культуры, повышении уровня их успеваемости по данной учебной дисциплине;
- в-третьих, в приобретении полноценных знаний и умений проектной деятельности в области проблем физической культуры, возможном их переносе на решение проблем в других сферах и областях индивидуальной жизнедеятельности учащихся.

ГЛАВА 4

ПРИМЕРНЫЕ ОБРАЗЦЫ

ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Методические рекомендации основываются на экспериментальных данных, полученных в ходе апробации комплекта учебников предметной линии А. П. Матвеева, и ориентируют деятельность учителя на новый подход к планированию программного материала, разработке поурочных планов нового вида. Новизна предлагаемого подхода определяется вводимым в практику нетрадиционным форматом изложения программ, который представляет содержание учебного материала через тематическое планирование. Подробно данный подход рассматривается в методических рекомендациях «Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы» А. П. Матвеева, поэтому в данном пособии только подчёркиваются некоторые, на наш взгляд, положительные моменты такого подхода.

1. Тема для уроков физической культуры берётся учителем из рабочей программы, из раздела «Содержание курса», в котором представляются дидактические единицы примерной программы по физической культуре, отражающей в своей основе содержание фундаментального ядра основного общего образования. Например, в рабочей программе для 5 класса в разделе «Футбол» первая тема (дидактическая единица) звучит так: «Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы». Здесь важным моментом является то, что учитель имеет право изменять очерёдность тем и эту тему, например, дать несколько позже остальных тем раздела. Более того, он может на одном уроке спланировать несколько учебных тем, объединив их содержанием решаемых задач. В то же время главным критерием качества учебного процесса будут являться не столько показатели процесса обучения программному материалу, сколько активное включение учащихся в этот процесс. Такая включённость, которая положительно влияет на обучение учащихся программному материалу и на развитие их активности и самостоятельности, обеспечивается соответствующими видами учебной деятельности, которые должен организовывать учитель физической культуры. Эти виды учебной деятельности приводятся по каждой теме рабочей программы в разделе «Характеристика видов деятельности учащихся». Таким образом, одним из положительных моментов нового подхода в совершенствовании поурочного планирования является возможность планировать последовательность учебных тем в соотношении с планированием соответствующих видов учебной деятельности.

2. Задачи для уроков физической культуры учитель формулирует исходя из содержания учебных тем, представленных в разделе «Тематическое планирование». Обращаясь к предыдущему примеру, можно сформулировать задачу по вышеназванной теме в следующей редакции: «Обучить технике удара по мячу внутренней стороной стопы». Далее в содержание урока вводятся виды деятельности учащихся, которые будут сопровождать решение данной задачи. Как указано в рабочей программе, в разделе «Характеристика видов деятельности учащихся», в качестве таковых выступают: «Описание техники удара по мячу внутренней стороной стопы», «Проведение анализа правильности выполнения техники удара по мячу внутренней стороной стопы», «Выявление ошибок в технике удара по мячу внутренней стороной стопы». Таким образом, вторым положительным моментом нового подхода к разработке поурочных планов является возможность соотнесения логики и последовательности решения учебных задач с особенностями формирования соответствующих видов учебной деятельности, распределения содержания уроков в системной организации учебного процесса.

3. Новый подход к разработке поурочных планов ориентирует направленность учебного процесса на формирование активности и самостоятельности учащихся, что соответствует и целевой установке развития отечественного образования, и требованиям Федерального государственного образовательного стандарта. Вместе с тем введение нового формата поурочного планирования вызывает объективную необходимость в коррекции традиционных подходов к составлению планов-конспектов уроков физической культуры, где методика их организации и проведения должна отрабатываться в единстве задач обучения программному материалу и формирования соответствующих видов учебной деятельности. Таким образом, предлагаемый подход не нарушает общей логики планирования, сохраняя конструктивные особенности при распределении программного материала от общего к частному и от частного к конкретному. Новый подход предполагает перенесение акцента с целостного образовательного процесса обучения учебному материалу на формирование видов учебной деятельности в ходе освоения программного материала.

Приводимые ниже поурочные планы отработаны для разных классов и для разных учебных четвертей. Сделано это специально, чтобы предоставить учителям физической культуры возможность ознакомиться с новым форматом поурочного планирования, иметь соответствующие образцы распределения учебных задач и видов учебной деятельности при системной организации уроков физической культуры.

4.1. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

І четверть

Урок 1 (учебная практика)

1. Ознакомить учащихся с содержанием основных разделов дисциплины «Физическая культура» в 5 классе.
2. Ознакомить с содержанием учебника по физической культуре для учащихся 5 класса.
3. Закрепить представления о правилах безопасного поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культурой (материал начальной школы).
4. Создать представления о самостоятельных формах занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правилах их организации на открытом воздухе и в домашних условиях.

Домашнее задание:

- а) ознакомиться со структурой и содержанием учебника;
- б) выучить правила безопасного поведения на уроках физической культуры.

Урок 2

1. Создать представление о технике бега на длинные дистанции.
2. Обучить элементам техники бега на длинные дистанции:
 - а) положению туловища при беге;
 - б) постановке стопы после отталкивания;
 - в) положению ноги после отталкивания.
3. Обучить технике бега на длинные дистанции:
 - а) в режиме равномерного передвижения по дистанции (50—100 м);
 - б) в режиме равномерного передвижения в колонне по одному с сохранением заданной дистанции между бегущими (150—250 м).
4. Провести подвижные игры (материал 4 класса):
 - а) игра на скорость реакции;
 - б) игра на групповое взаимодействие.

Домашнее задание:

- а) описать технику бега на длинные дистанции;
- б) закрепить навык равномерного бега по дистанции (100 м).

Урок 3

1. Проверить знания по основам техники бега на длинные дистанции (домашнее задание).

2. Проверить степень освоенности техники выполнения отдельных элементов бега на длинные дистанции (домашнее задание).
3. Закрепить технику бега на длинные дистанции:
 - а) бег с равномерной скоростью по дистанции (50—100 м);
 - б) бег в режиме равномерного передвижения в колонне по одному с сохранением заданной дистанции между бегущими (100—150 м);
 - в) бег с равномерной скоростью в чередовании с равномерной ходьбой (200 м).
4. Провести подвижные игры (материал начальной школы):
 - а) игра на скорость реакции;
 - б) игра на групповое взаимодействие.

Домашнее задание:

- а) закрепить технику бега на длинные дистанции в режиме равномерного бега (200 м);
- б) выполнить упражнения на развитие силы мышц ног (материал начальной школы).

Урок 4

1. Создать представление о технике бега на короткие дистанции.
2. Обучить элементам техники бега на короткие дистанции:
 - а) положению туловища при беге;
 - б) постановке стопы после отталкивания;
 - в) положению ноги после отталкивания.
3. Обучить технике бега на короткие дистанции:
 - а) бег с максимальной скоростью по дистанции (30 м);
 - б) бег с ускорением до 10—15 м;
 - в) бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом в режиме равномерного передвижения (10—50 м).
4. Закрепить технику бега на длинные дистанции:
 - а) бег с равномерной скоростью по дистанции (50—100 м);
 - б) бег в режиме равномерного передвижения в колонне по одному с сохранением заданной дистанции между бегущими (200—250 м).
5. Провести подвижные игры (материал 4 класса):
 - а) игра на скорость передвижения;
 - б) игра на групповое взаимодействие.

Домашнее задание:

- а) описать технику бега на короткие дистанции;
- б) закрепить навык бега с максимальной скоростью по дистанции 30—60 м;

- в) выполнить упражнения на развитие темпа движения ног;
- г) выполнить упражнения на развитие силы мышц ног (материал начальной школы).

Урок 5

1. Проверить знания по основам техники бега на короткие дистанции (домашнее задание).
2. Проверить выполнение техники отдельных элементов бега на короткие дистанции (домашнее задание).
3. Закрепить технику бега на короткие дистанции:
 - а) бег с максимальной скоростью по дистанции (30 м);
 - б) бег с ускорением до 10—15 м;
 - в) бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом в режиме равномерного передвижения (10—50 м).
4. Закрепить технику бега на длинные дистанции:
 - а) бег с равномерной скоростью по дистанции (100 м);
 - б) бег в режиме равномерного передвижения в колонне по одному с сохранением заданной дистанции между бегущими (200—250 м).
5. Провести подвижные игры:
 - а) игра на скорость передвижения;
 - б) игра на проявление скоростно-силовых способностей.

Домашнее задание:

- а) закрепить навык бега с максимальной скоростью по дистанции 30—60 м;
- б) выполнить упражнения на развитие темпа движения ног;
- в) выполнить упражнения на развитие силы мышц ног (материал начальной школы);
- г) закрепить навык бега на длинные дистанции (300—350 м).

Урок 6

1. Повторить и закрепить технику высокого старта (материал начальной школы).
2. Закрепить технику бега на короткие дистанции:
 - а) бег с максимальной скоростью с высокого старта по дистанции (30 м);
 - б) бег с максимальной частотой движений по дистанции до 10—15 м;
 - в) бег с максимальным ускорением по дистанции до 10—15 м;
 - г) бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом в режиме равномерного передвижения (10—50 м).

3. Закрепить технику бега на длинные дистанции: бег с равномерной скоростью по дистанции (300 м).
4. Провести подвижные игры (материал начальной школы):
 - а) игра на скорость передвижения;
 - б) игра на проявление скоростно-силовых способностей.

Домашнее задание:

- а) описать технику выполнения высокого старта;
- в) выполнить упражнения на развитие темпа движения ног;
- б) закрепить навык бега на длинные дистанции (350—400 м).

Урок 7 (учебная практика)

1. Создать представление о зарождении Олимпийских игр.
2. Раскрыть исторические сведения об Олимпийских играх древности.
3. Повторить и закрепить технику выполнения тестовых упражнений на развитие скорости передвижения.
4. Повторить и закрепить технику выполнения тестовых упражнений на развитие качества выносливости.

Домашнее задание:

- а) подготовить реферат по истории Олимпийских игр древности;
- б) определить уровень развития индивидуальных показателей скорости передвижения;
- в) определить уровень развития индивидуальных показателей выносливости;
- г) закрепить навык бега на длинные дистанции (350—400 м).

Урок 8

1. Ознакомить с содержанием раздела учебника «Спортивные игры».
2. Создать представление об истории зарождения игры баскетбол, основных приёмах этой игры.
3. Ознакомить с техникой ловли и передачи мяча.
4. Обучить технике ловли и передачи баскетбольного мяча:
 - а) имитационные упражнения для освоения ловли мяча (с мячом);
 - б) имитационные упражнения для освоения передачи мяча (с мячом);
 - в) имитационные упражнения для освоения ловли мяча (без мяча);
 - г) имитационные упражнения для освоения передачи мяча (без мяча);
 - д) ловля и передача баскетбольного мяча в парах.
5. Закрепить технику бега на длинные дистанции: бег с равномерной скоростью по дистанции (300 м).

Домашнее задание:

- а) описать технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча;
- б) освоить технику ловли и передачи баскетбольного мяча стоя у стены на расстоянии 1,5—2,0 м;
- в) закрепить навык бега на длинные дистанции (350—400 м);
- г) выполнить упражнения на развитие силы мышц ног (материал начальной школы).

Урок 9

- 1. Проверить знания по технике выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча.
- 2. Проверить технику выполнения имитационных упражнений ловли и передачи баскетбольного мяча.
- 3. Проверить технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча (стоя у стены).
- 4. Закрепить технику ловли и передачи баскетбольного мяча:
 - а) в парах, стоя на расстоянии 1,5—2,0 м;
 - б) в парах, стоя на расстоянии 2,0—2,5 м;
 - в) в парах с продвижением приставным шагом в правую и левую стороны;
 - г) в парах по кругу.
- 5. Закрепить технику бега на длинные дистанции: бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой (10—50 м) по дистанции (300 м).

Домашнее задание:

- а) освоить технику ловли и передачи баскетбольного мяча стоя у стены на расстоянии 2,0—2,5 м;
- б) закрепить навык бега на длинные дистанции (350—400 м);
- в) научиться развивать скоростно-силовые способности.

Урок 10

- 1. Повторить и закрепить технику ведения баскетбольного мяча стоя на месте.
- 2. Создать представление о технике ведения баскетбольного мяча в движении.
- 3. Обучить технике ведения баскетбольного мяча:
 - а) ведение мяча шагом «по прямой» в стойке баскетболиста (5—7 м);
 - б) ведение мяча шагом «по кругу» в стойке баскетболиста;
 - в) ведение мяча шагом «змейкой» в стойке баскетболиста (10—12 м).

4. Закрепить технику бега на длинные дистанции: бег с равномерной скоростью в чередовании с ускорением (100/10 м) по дистанции (300 м).

Домашнее задание:

- а) описать технику ведения баскетбольного мяча в движении;
- б) освоить технику ведения баскетбольного мяча в движении;
- в) закрепить навык бега на длинные дистанции (350—400 м);
- г) научиться развивать скоростно-силовые способности.

Урок 11

1. Проверить знания техники ведения баскетбольного мяча шагом (домашнее задание).
2. Проверить технику ведения баскетбольного мяча шагом (домашнее задание).
3. Обучить технике ведения баскетбольного мяча:
 - а) ведение мяча шагом «по прямой» в стойке баскетболиста (5—7 м);
 - б) ведение мяча шагом «по прямой» в стойке баскетболиста (10—12 м);
 - в) ведение мяча шагом «змейкой» в стойке баскетболиста (10—12 м);
 - г) ведение мяча с остановкой и последующей его передачей партнёру (упражнение выполняется в парах).
4. Обучить технике выполнения силовых упражнений, направленных на развитие мышц ног, рук и туловища.
5. Закрепить технику бега на длинные дистанции: бег с равномерной скоростью в чередовании с ускорением (50/10 м) по дистанции (200 м).

Домашнее задание:

- а) освоить технику ведения баскетбольного мяча в движении «змейкой» и «по кругу»;
- б) научиться развивать скоростно-силовые способности.

Урок 12 (учебная практика)

1. Повторить понятие «комплекс упражнений».
2. Обучить правилам подбора упражнений для комплексов оздоровительной гимнастики.
3. Обучить схематическому изображению физических упражнений оздоровительной гимнастики.
4. Обучить составлению комплексов упражнений и записыванию их с помощью графического изображения.

Домашнее задание:

- а) определить понятие «комплекс упражнений» и раскрыть правила его составления;

- б) разработать по образцу комплекс упражнений и записать его с помощью графического изображения.

Урок 13

1. Проверить правильность устного изложения техники ведения баскетбольного мяча шагом (домашнее задание).
2. Проверить качество выполнения техники ведения баскетбольного мяча шагом (домашнее задание).
3. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча:
 - а) ведение мяча шагом по прямой в стойке баскетболиста с изменяющейся частотой отскока (7—10 м);
 - б) ведение мяча шагом «змейкой» в стойке баскетболиста с изменяющейся частотой отскока (12—14 м);
 - в) ведение мяча шагом с изменяющейся частотой отскока, с остановкой и последующей его передачей партнёру (упражнение выполняется в парах).
4. Закрепить технику выполнения силовых упражнений, направленных на развитие мышц ног, рук и туловища, в режиме «до отказа».

Домашнее задание:

- а) освоить технику ведения баскетбольного мяча в движении «змейкой» и «по кругу»;
- б) развить силу мышц туловища с помощью заданных упражнений.

Урок 14

1. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча:
 - а) ведение мяча бегом «по прямой» в стойке баскетболиста (7—10 м);
 - б) ведение мяча бегом «змейкой» в стойке баскетболиста (10—12 м);
 - в) ведение мяча бегом с остановкой и последующей его передачей партнёру (упражнение выполняется в парах).
2. Обучить упражнениям оздоровительной гимнастики (упражнения на развитие гибкости).
3. Закрепить технику выполнения силовых упражнений, направленных на развитие мышц ног, рук и туловища, в режиме «до отказа».

Домашнее задание:

- а) освоить технику ведения баскетбольного мяча бегом «змейкой» и «по кругу»;
- б) разработать по образцу комплекс упражнений и записать его с помощью графического изображения;
- в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;
- г) развить силу мышц туловища.

Урок 15

1. Проверить качество освоения техники ведения баскетбольного мяча бегом «змейкой» (домашнее задание).
2. Проверить качество освоения техники ведения баскетбольного мяча бегом «по кругу» (домашнее задание).
3. Проверить правильность выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости (домашнее задание).
4. Создать представление о технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.
5. Обучить технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:
 - а) упражнениям, имитирующим технику броска мяча двумя руками от груди с места без мяча;
 - б) упражнениям, имитирующим технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с мячом;
 - в) технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Домашнее задание:

- а) освоить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с помощью имитационных упражнений;
- б) закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющейся частотой отскока;
- в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;
- г) развить силу мышц туловища;
- д) развить мышцы спины.

Урок 16

1. Проверить знания по технике выполнения броска мяча в корзину двумя руками стоя на месте (домашнее задание).
2. Проверить качество выполнения имитационных упражнений броска мяча в корзину двумя руками стоя на месте (домашнее задание).
3. Обучить технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:
 - а) технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 3—5 м напротив корзины;
 - б) технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 4—6 м под углом к корзине с правой и левой стороны;
 - в) технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения шагом (расстояние 3—5 м).
4. Обучить технике выполнения упражнений на развитие мышц спины в режиме «до отказа».

Домашнее задание:

- а) разработать по образцу комплекс упражнений на развитие силы мышц спины и записать его с помощью графического изображения;
- б) выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц спины;
- в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;
- г) закрепить технику ведения баскетбольного мяча с изменяющимся темпом отскока стоя на месте.

Урок 17 (учебная практика)

1. Создать представления о самонаблюдении и самоконтроле.
2. Повторить способы измерения показателей физического развития (материал начальной школы).
3. Обучить измерению пульса разными способами и расчёту его значения.
4. Создать представления о режимах физической нагрузки по показателям пульса.

Домашнее задание:

- а) подготовить реферат о самонаблюдении и самоконтроле;
- б) измерить индивидуальные показатели физического развития и внести их в таблицу физического развития по учебным четвертям;
- в) определить режим нагрузки при приседании с максимальным темпом до полной усталости;
- г) определить режим нагрузки при приседании в спокойном темпе в течение 30 с и сравнить полученные данные с приседанием в максимальном темпе.

Урок 18

1. Закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:
 - а) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 3—5 м напротив корзины;
 - б) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 4—6 м под углом к корзине с правой и левой стороны;
 - в) обучить технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом (расстояние 3—5 м).
2. Провести подвижные игры с элементами баскетбола.

Домашнее задание:

- а) выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц спины;
- б) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;
- в) закрепить технику ведения баскетбольного мяча с изменяющимся темпом отскока стоя на месте.

Урок 19

1. Проверить качество освоенности техники выполнения броска мяча в корзину двумя руками стоя на месте.
2. Закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:
 - а) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 4—6 м напротив корзины;
 - б) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом (расстояние 3—5 м);
 - в) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом «змейкой» (расстояние 3—5 м).
3. Обучить технике выполнения упражнений на развитие силы мышц рук.
4. Провести подвижные игры с элементами баскетбола.

Домашнее задание:

- а) разработать по образцу комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и записать его с помощью графического изображения;
- б) выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук;
- в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;
- г) закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока.

Урок 20

1. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока «по прямой».
2. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока «змейкой».
3. Закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:
 - а) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом «по прямой»;
 - б) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом «змейкой».
4. Провести подвижные игры с изменением направления и скорости бега.

Домашнее задание:

- а) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;
- б) выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук;
- в) закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока.

Урок 21

1. Ознакомить с упрощёнными правилами игры баскетбол.
2. Обучить способам взаимодействия в процессе игры баскетбол:
 - а) провести командную игру в «одну корзину» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками-соперниками;
 - б) провести командную игру в «две корзины» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками одной команды.
3. Научить развивать силу мышц верхнего плечевого пояса.

Домашнее задание:

- а) объяснить правила взаимодействия между игроками-соперниками во время игры баскетбол;
- б) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;
- в) выполнить комплекс упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.

Урок 22 (учебная практика)

1. Обучить навыкам ведения дневника самонаблюдения.
2. Закрепить навыки составления комплекса упражнений с помощью графического изображения (на примере комплекса утренней зарядки).
3. Закрепить навыки тестирования показателей физической подготовки (на примере качества гибкости).

Домашнее задание:

- а) разработать по образцу комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и записать его с помощью графического изображения;
- б) разучить разработанный комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и выполнить его, контролируя частоту сердечных сокращений;
- в) оформить дневник самонаблюдения и заполнить его в разделе «I четверть».

Урок 23

1. Обучить способам взаимодействия в процессе игры баскетбол:
 - а) провести командную игру в «две корзины» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками-соперниками;
 - б) провести командную игру в «две корзины» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками одной команды.

2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:
 - а) собственно силовые мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью статических нагрузок);
 - б) силовую выносливость мышц рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью динамических нагрузок, методом круговой тренировки).

Домашнее задание: выполнить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.

Урок 24

1. Закрепить способы взаимодействия в процессе игры баскетбол:
 - а) провести командную игру в «две корзины» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками-соперниками;
 - б) провести командную игру в «две корзины» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками одной команды.
2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:
 - а) собственно силовые мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью статических нагрузок);
 - б) силовую выносливость мышц рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью динамических нагрузок, методом круговой тренировки).

Урок 25

1. Закрепить способы взаимодействия в процессе игры баскетбол:
 - а) провести командную игру в «две корзины» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками-соперниками;
 - б) провести командную игру в «две корзины» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками одной команды.
2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:
 - а) собственно силовые мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью статических нагрузок);
 - б) силовую выносливость мышц рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью динамических нагрузок, методом круговой тренировки).

Домашнее задание: выполнить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.

Урок 26

1. Провести мониторинг физической подготовленности, определить уровень развития силовых качеств и гибкости.
2. Закрепить навыки технических действий игры баскетбол (бросок в корзину двумя руками от груди стоя на месте).

Домашнее задание: выполнить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.

Урок 27

Провести мониторинг технической подготовленности, определить уровень владения разученными техническими действиями игры баскетбол (передача и ловля мяча двумя руками, ведение мяча «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте).

4.2. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА

II четверть

Урок 28 (учебная практика)

1. Ознакомить с содержанием занятий и зачётными требованиями по физической культуре во II учебной четверти.
2. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов самостоятельных занятий физической подготовкой (с направленностью на комплексное развитие силовых способностей и гибкости):
 - а) закрепить навыки отбора и составления комплексов упражнений для подготовительной части занятий с учётом их функциональной направленности (на развитие гибкости и силы);
 - б) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для направленного повышения подвижности суставов и эластичности мышц (упражнения для растягивания мышц туловища);
 - в) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для комплексного развития силовых способностей (упражнения с гантелями);
 - г) закрепить навыки отбора упражнений и составления содержания заключительной части занятий по комплексному развитию качеств гибкости и силы;
 - д) закрепить навыки отбора и составления плана-конспекта занятия по физической подготовке с направленностью на комплексное развитие качеств гибкости и силы.

Домашнее задание: провести тестирование качеств силы, координации, быстроты и гибкости, внести полученные данные в соответствующую таблицу дневника самонаблюдения.

Урок 29

1. Усовершенствовать технику кувырка вперёд в группировке (учебник для 5 класса):
 - а) выполнить кувырок вперёд из положения упор присев;
 - б) выполнить кувырок вперёд из положения основной стойки;
 - в) выполнить серийный кувырок вперёд из положения основной стойки.
2. Обучить комплексу упражнений на развитие силовых способностей (упражнения с гантелями для девочек и мальчиков):
 - а) выполнить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с учётом индивидуальных и половых особенностей занимающихся;
 - б) осуществить контроль режима физической нагрузки при выполнении комплекса упражнений на развитие силовых способностей (по частоте сердечных сокращений).
3. Обучить комплексу упражнений на развитие гибкости (упражнения для растягивания мышц туловища): выполнить комплекс упражнений с учётом индивидуальных и половых особенностей занимающихся.

Домашнее задание:

- а) доработать план-конспект занятий физической подготовкой в части индивидуализации дозировки упражнений и режима физической нагрузки;
- б) закрепить навык выполнения комплексов упражнений на развитие силовых способностей (комплекс упражнений с гантелями № 1, учебник для 6—7 классов);
- в) закрепить навык выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости (комплекс упражнений на растягивание мышц туловища, учебник для 6—7 классов).

Урок 30

1. Закрепить технику стойки на лопатках из положения лёжа на спине (материал начальной школы):
 - а) выполнить стойку на лопатках, согнув ноги в коленях, из положения лёжа на спине;
 - б) выполнить стойку на лопатках из положения лёжа на спине;

- в) выполнить стойку на лопатках с последующим поочерёдным сгибанием и разгибанием ног в коленях из положения лёжа на спине.
 - 2. Закрепить технику переката вперёд из стойки на лопатках:
 - а) выполнить перекат вперёд в упор присев из положения стойки на лопатках, согнув ноги в коленях;
 - б) выполнить перекат вперёд в упор присев из положения стойки на лопатках.
 - 3. Развить силовые способности методом круговой тренировки:
 - а) поочерёдно выполнить силовые упражнения на разные мышечные группы (мышцы спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей);
 - б) научить преодолевать гимнастическую полосу препятствий.
- Домашнее задание:* научить развивать силовые способности и гибкость в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой.

Урок 31

- 1. Обучить учебной акробатической комбинации (комбинация № 1, учебник для 6—7 классов):
 - а) выполнить акробатическую комбинацию по элементам;
 - б) выполнить акробатическую комбинацию в целом.
 - 2. Закрепить навыки лазанья по канату и гимнастической стенке:
 - а) лазанье по канату в три приёма (мальчики);
 - б) лазанье по канату в два приёма (мальчики);
 - в) лазанье по гимнастической стенке (девочки).
 - 3. Научить развивать силовые способности методом круговой тренировки: последовательно выполнить упражнения на основные мышечные группы (мышцы спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей).
- Домашнее задание:* научиться развивать силовые способности и гибкость в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой.

Урок 32

- 1. Закрепить технику учебной акробатической комбинации (комбинация № 1, учебник для 6—7 классов): выполнить акробатическую комбинацию в целом.
- 2. Обучить технике перехода из упора лёжа в упор присев:
 - а) выполнить переход из упора присев в упор лёжа;
 - б) выполнить переход из упора лёжа в упор присев;

- в) выполнить переход из упора присев в упор лёжа и обратно, из упора лёжа в упор присев.
- 3. Обучить технике продольного разведения ног (способ «ножницы») в стойке на лопатках: выполнить разведение ног в положении стойки на лопатках.
- 4. Усовершенствовать навык занесения прямых ног за голову из стойки на лопатках: из положения стойки на лопатках занесение прямых ног за голову с последующим возвращением в исходное положение.
- 5. Развить собственно силовые способности:
 - а) лазанье по канату в два и три приёма (мальчики);
 - б) сгибание рук в висе лёжа на гимнастической перекладине (девочки).

Домашнее задание: научиться развивать силовые способности и гибкость в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой.

Урок 33

1. Закрепить технику акробатической комбинации (комбинация № 1, учебник для 6—7 классов): выполнить акробатические комбинации в целом.
2. Закрепить технику перехода из упора лёжа в упор присев:
 - а) выполнить переход из упор присев в упор лёжа;
 - б) выполнить переход из упор лёжа в упор присев;
 - в) выполнить переход из упор присев в упор лёжа и обратно, из упора лёжа в упор присев.
3. Закрепить технику продольного разведения ног (способ «ножницы») в стойке на лопатках: выполнить разведение ног в положении стойки на лопатках.
4. Совершенствовать навык занесения прямых ног за голову из стойки на лопатках: выполнить занесение прямых ног за голову с последующим возвращением в исходное положение из положения стойки на лопатках.
5. Научить развивать собственно силовые способности:
 - а) сгибание рук в висе на гимнастической перекладине (мальчики);
 - б) сгибание рук в висе лёжа на гимнастической перекладине (девочки).

Домашнее задание: научить развивать силовые способности и гибкость в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой.

Урок 34 (учебная практика)

1. Создать представления о технике выполнения акробатической комбинации и последовательности её освоения (комбинация № 2, учебник для 6—7 классов):
 - а) описать технику выполнения акробатической комбинации в целом;
 - б) описать технику выполнения отдельных элементов акробатической комбинации;
 - в) описать последовательность обучения акробатической комбинации.
2. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов самостоятельных занятий физической подготовкой (с направленностью на развитие силовых способностей и координации):
 - а) закрепить навыки отбора и составления комплексов упражнений для подготовительной части занятий по направленному развитию координации и силы;
 - б) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для направленного развития координационных способностей;
 - в) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для комплексного развития силовых способностей (упражнения с резиновым бинтом, учебник для 6—7 классов);
 - г) закрепить навыки отбора упражнений и составления содержания заключительной части занятий по комплексному развитию координационных и силовых способностей;
 - д) закрепить навыки отбора и составления плана-конспекта занятий физической подготовкой с направленностью на комплексное развитие координационных и силовых способностей.

Домашнее задание:

- а) доработать план-конспект занятий физической подготовкой в части индивидуализации дозировки упражнений и режима физической нагрузки;
- б) освоить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с использованием резинового бинта (учебник для 6—7 классов);
- в) закрепить умения в выполнении комплекса упражнений на развитие координационных способностей (учебник для 5 класса);
- г) письменно изложить технику выполнения акробатической комбинации № 2 и последовательность её освоения.

Урок 35

1. Обучить навыку самостоятельного освоения техники выполнения акробатической комбинации (комбинация № 2, учебник для 6—7 классов):
 - а) проверить знания основ техники выполнения акробатической комбинации;
 - б) проверить знания основ обучения акробатической комбинации;
 - в) выполнить отдельные элементы акробатической комбинации (учащиеся распределяются по группам по уровню владения соответствующими элементами комбинации);
 - г) выполнить акробатические комбинации (учащиеся распределяются по комбинированным группам, в каждую из которых входят школьники с разным уровнем освоения техники выполнения акробатической комбинации).
2. Научить развивать силовые способности:
 - а) сгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
 - б) сгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (девочки).

Домашнее задание: научиться развивать координационные и силовые способности в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой.

Урок 36

1. Закрепить навыки самостоятельного освоения техники выполнения акробатической комбинации (комбинация № 2, учебник для 6—7 классов):
 - а) провести анализ техники выполнения акробатической комбинации самими учащимися (учащиеся распределяются по группам и оценивают технику друг друга);
 - б) определить способы устранения выявленных индивидуальных ошибок самими учащимися (учащиеся, оставаясь в первоначальных группах, помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
 - в) самостоятельно выполнить элементы акробатической комбинации с элементами самоанализа (попытка учащихся самим определить уровень владения техникой выполнения акробатической комбинации).
2. Развить координационные способности:
 - а) выполнить упражнения с ориентацией на развитие динамического равновесия (учебники для 4 и 5 классов);
 - б) выполнить упражнения на развитие дифференцировки мышечных усилий (учебники для 4 и 5 классов).

3. Научить развивать силовые способности:

- а) сгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- б) сгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (девочки).

Домашнее задание: научиться развивать координационные и силовые способности в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой.

Урок 37

1. Закрепить навыки самостоятельного освоения техники выполнения акробатической комбинации (комбинация № 2, учебник для 6—7 классов):

- а) самостоятельно выполнить акробатическую комбинацию на отработку параметров ритмичности и слитности движений;
- б) самостоятельно выполнить акробатическую комбинацию с целью подготовки к контрольному оцениванию.

2. Закрепить навык опорного прыжка через гимнастического козла (учебник для 5 класса):

- а) выполнить подводящие упражнения для закрепления техники опорного прыжка ноги врозь (мальчики);
- б) выполнить подводящие упражнения для закрепления техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки);
- в) выполнить опорный прыжок ноги врозь (на технику исполнения) (мальчики);
- г) выполнить опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (на технику исполнения) (девочки).

Домашнее задание:

- а) научиться развивать координационные и силовые способности в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой;
- б) описать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и научиться выявлять различия с техникой прыжка ноги врозь (мальчики);
- в) описать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь и научиться выявлять различия с техникой прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Урок 38

1. Сформировать знания о технике выполнения опорных прыжков:

- а) создать представления о фазах движения в технике опорных прыжков;

- б) объяснить причины появления грубых ошибок при выполнении опорных прыжков.
- 2. Обучить технике опорных прыжков:
 - а) выполнить опорный прыжок по элементам (по фазам): прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки);
 - б) выполнить опорный прыжок в целом: прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки).
- 3. Развить координационные способности:
 - а) выполнить упражнение с ориентацией на развитие динамического равновесия (учебники для 4 и 5 классов);
 - б) выполнить прыжковые упражнения по ориентирам, направленным на развитие дифференцировки мышечных усилий.
- 4. Развить силовые способности:
 - а) выполнить прыжки на руках в положении упор лёжа на полу (мальчики);
 - б) выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке с высоким темпом исполнения (девочки).

Домашнее задание: развить координационные и силовые способности в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой.

Урок 39

- 1. Закрепить технику опорных прыжков:
 - а) опрос учащихся об основах техники выполнения опорного прыжка: прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки);
 - б) выполнение опорного прыжка по элементам (по фазам): прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки);
 - в) выполнение опорного прыжка в целом: прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки).
- 2. Развить координационные способности:
 - а) выполнить упражнения с ориентацией на развитие динамического равновесия (ходьба, бег, прыжки на ограниченной площади опоры);
 - б) выполнить прыжковые упражнения на развитие дифференцировки мышечных усилий (прыжки по ориентирам).
- 3. Развить силовые способности:
 - а) выполнить прыжки на руках в положении упор лёжа на полу (мальчики);
 - б) выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке с высоким темпом исполнения (девочки).

Домашнее задание: развить координационные и силовые способности в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой.

Урок 40 (учебная практика)

1. Закрепить навык оформления дневника самонаблюдения:
 - а) провести консультирование по разработке и графическому оформлению комплексов утренней гимнастики;
 - б) провести консультирование по вопросам оформления и способам наблюдения за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности;
 - в) провести консультирование по вопросам оформления и особенностям планирования системы самостоятельных занятий физической подготовкой в недельном цикле.
2. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов самостоятельных занятий физической подготовкой (с направленностью на развитие силовых способностей, гибкости и координации):
 - а) закрепить навыки отбора и составления комплексов упражнений для подготовительной части занятий: с направленностью на комплексное развитие координационных и силовых способностей; с направленностью на комплексное развитие силовых способностей и гибкости; с направленностью на комплексное развитие координационных способностей и гибкости;
 - б) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для направленного развития: координационных способностей; силовых способностей (комплекс с гантелями № 2, учебник для 6—7 классов); подвижности в различных суставах тела;
 - в) закрепить навыки отбора упражнений и составления содержания заключительной части занятий: с направленностью на комплексное развитие координационных и силовых способностей; с направленностью на комплексное развитие силовых способностей и гибкости; с направленностью на комплексное развитие координационных способностей и гибкости;
 - г) закрепить навыки составления плана-конспекта занятий по физической подготовке с направленностью на комплексное развитие: координационных и силовых способностей; координационных способностей и гибкости; силовых способностей и гибкости;
 - д) закрепить навыки планирования системы занятий с разной функциональной направленностью в недельном цикле.

Домашнее задание:

- а) доработать планы-конспекты занятий физической подготовкой в части индивидуализации дозировки упражнений и режима физической нагрузки;
- б) спланировать систему занятий физической подготовкой в недельном цикле с учётом особенностей индивидуальной жизнедеятельности;
- в) выучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями (комплекс с гантелями № 2, учебник для 6—7 классов);
- г) выучить комплекс упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов (учебник для 6—7 классов).

Урок 41

1. Создать представления о технике выполнения упражнений на спортивных (гимнастических) снарядах: описать и продемонстрировать техники выполнения гимнастической комбинации:
 - а) на гимнастическом бревне (учебник для 6—7 классов) (девочки);
 - б) на невысокой перекладине (учебник для 6—7 классов) (мальчики).
2. Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах:
 - а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;
 - б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

- а) описать технику выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);
- б) описать технику выполнения подводящих упражнений к гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);
- в) научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 42

Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине):

- а) уточнить элементы техники выполнения движений и фаз движений, входящих в гимнастическую комбинацию;
- б) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;
- в) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

- а) описать последовательность самостоятельного обучения гимнастическим комбинациям на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);
- б) научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 43

Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине):

- а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;
- б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;
- в) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

- а) выявить индивидуальные особенности техники выполнения гимнастической комбинации с помощью их сравнения с эталонным образцом (учебник для 6—7 классов);
- б) научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 44

1. Обучить навыкам самостоятельного освоения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине):
 - а) провести анализ техники выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах самими учащимися (учащиеся распределяются по группам и оценивают технику друг друга);
 - б) определить способы устранения выявленных индивидуальных ошибок самими учащимися (учащиеся, оставаясь в первоначальном положении, выполняют упражнения, в которых выявлены ошибки).

чальных группах, помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

- в) провести самоанализ техники выполнения гимнастической комбинации или её отдельных элементов в процессе их выполнения (учащиеся сами определяют уровень владения техникой выполнения гимнастической комбинации).

2. Закрепить технику выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине):

- а) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;
- б) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание: научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 45

1. Создать представления о технике выполнения упражнений на спортивных (гимнастических) снарядах: описать и продемонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации — на разновысоких брусьях (комбинация № 1, учебник для 6—7 классов) (девочки); на параллельных брусьях (комбинация № 1, учебник для 6—7 классов) (мальчики).

2. Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах:

- а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;
- б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

- а) описать технику выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);
- б) описать технику выполнения подводящих упражнений к гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);
- в) научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 46

Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на разновысоких брусьях; мальчики — комбинация на параллельных брусьях):

- а) уточнить элементы техники выполнения движений и фаз движений, входящих в гимнастическую комбинацию;
- б) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;
- в) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

- а) описать последовательность самостоятельного обучения гимнастическим комбинациям на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);
- б) научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 47

Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на разновысоких брусьях; мальчики — комбинация на параллельных брусьях):

- а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;
- б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;
- в) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

- а) выявить индивидуальные особенности техники выполнения гимнастической комбинации с помощью их сравнения с эталонным образцом (учебник для 6—7 классов);
- б) научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 48

1. Обучить навыкам самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на разновысоких брусьях; мальчики — комбинация на параллельных брусьях):

- а) провести анализ техники выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах самими учащимися (учащиеся распределяются по группам и оценивают технику друг друга);
 - б) определить способы устранения выявленных индивидуальных ошибок самими учащимися (учащиеся, оставаясь в первоначальных группах, помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
 - в) провести самоанализ техники выполнения гимнастической комбинации или её отдельных элементов в процессе их выполнения (учащиеся сами определяют уровень владения техникой выполнения гимнастической комбинации).
2. Закрепить технику выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на разновысоких брусьях; мальчики — комбинация на параллельных брусьях):
- а) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;
 - б) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

- а) провести тестирование качеств силы, координации, быстроты и гибкости, внести полученные данные в соответствующую таблицу дневника самонаблюдения;
- б) научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 49

Оценить успехи учащихся в овладении программным материалом по разделу «Гимнастика с основами акробатики»:

- а) объяснить технику разученных упражнений, опорного прыжка, акробатических и гимнастических комбинаций;
- б) продемонстрировать зачётное выполнение освоенных тем практического материала (учащиеся самостоятельно выбирают или акробатическую комбинацию, или опорный прыжок, или гимнастическую комбинацию в качестве зачётного материала).

Домашнее задание:

- а) внести изменения и дополнения в дневник самонаблюдения с учётом замечаний, сделанных во время проверки;
- б) научиться развивать гибкость, координационные и силовые способности в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

4.3. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

III четверть

Урок 50 (учебная практика)

1. Ознакомить с содержанием занятий и зачётными требованиями по физической культуре в III учебной четверти:
 - а) создать представления о зачётных требованиях по разделам «Лыжные гонки» и «Спортивные игры», правилах приёма и сдачи зачётов;
 - б) закрепить знания о технике безопасности на уроках лыжной подготовки, правилах поведения и спортивной одежде.
2. Создать представление о влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности:
 - а) воли;
 - б) моральных и нравственных качеств;
 - в) доброжелательного и толерантного отношения к окружающим, навыков коллективного сотрудничества.
3. Закрепить навыки в составлении плана-конспекта самостоятельных занятий физической подготовкой средствами лыжных гонок (с направленностью на комплексное развитие выносливости и координации):
 - а) закрепить навыки отбора и составления содержания подготовительной части занятия с учётом его функциональной направленности;
 - б) закрепить навыки отбора и составления содержания для основной части занятия (передвижение на лыжах, ранее освоенные в начальной школе, 5 и 6 классах способы передвижения; спуски с пологого склона ранее разученными способами);
 - в) закрепить навыки отбора и составить содержание для заключительной части занятия;
 - г) закрепить навыки составления плана-конспекта занятия физической подготовкой с направленностью на комплексное развитие выносливости и координации.

Домашнее задание:

- а) провести тестирование на выносливость и координацию;
- б) доработать план-конспект занятий физической подготовкой в части индивидуализации дозировки упражнений и режима физической нагрузки;
- в) научиться описывать (устно) технику передвижения одновременным одношажным ходом.

Урок 51

1. Закрепить знания о технике передвижения одновременным одношажным ходом:
 - а) описать и продемонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом;
 - б) описать последовательность обучения технике передвижения одновременным одношажным ходом;
 - в) описать и продемонстрировать подводящие упражнения к освоению техники передвижения одновременным одношажным ходом.
2. Закрепить технику передвижения одновременным одношажным ходом:
 - а) уточнить элементы техники выполнения и фаз движений при передвижении одновременным одношажным ходом;
 - б) выполнить подводящие упражнения к освоению техники одновременного одношажного хода;
 - в) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом в целом.
3. Закрепить навык передвижения попеременным двухшажным ходом:
 - а) выполнить передвижения по учебной дистанции с равномерной скоростью;
 - б) повторно выполнить передвижения по учебной дистанции со скоростью в режиме большой мощности.
4. Закрепить навыки спуска с пологого склона в разных лыжных стойках (учебник для 5, 6—7 классов).

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 52

1. Закрепить технику передвижения одновременным одношажным ходом:
 - а) выполнить подводящие упражнения к освоению техники одновременного одношажного хода;
 - б) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом по учебной дистанции.
2. Закрепить навык передвижения попеременным двухшажным ходом:
 - а) выполнить передвижения по учебной дистанции с равномерной скоростью;

- б) повторно выполнить передвижения по учебной дистанции со скоростью в режиме большой мощности.
- 3. Закрепить навыки спуска с пологого склона в разных лыжных стойках (учебник для 5, 6—7 классов).

Домашнее задание:

- а) научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами;
- б) описать (устно) технику чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным (учебник для 6—7 классов).

Урок 53

1. Закрепить навык самостоятельного освоения техники передвижения одновременным одношажным ходом:
 - а) провести анализ техники выполнения передвижения одновременным одношажным ходом;
 - б) определить способы устранения выявленных индивидуальных ошибок самими учащимися (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
 - в) провести самоанализ техники выполнения передвижения одновременным одношажным ходом (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
 - г) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом по учебной дистанции.
2. Закрепить знания о технике чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:
 - а) описать и продемонстрировать технику чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным;
 - б) описать последовательность обучения технике чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным;
 - в) описать и продемонстрировать подводящие упражнения к освоению техники передвижения одновременным одношажным ходом.
3. Закрепить технику чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:
 - а) выполнить подводящие упражнения к освоению техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным;

- б) выполнить технику чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным в процессе прохождения учебной дистанции.
- 4. Закрепить навыки спуска с пологого склона в разных лыжных стойках (учебник для 5, 6—7 классов).
- Домашнее задание:* научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 54

1. Закрепить навык самостоятельного освоения техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:
 - а) провести анализ техники выполнения чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным;
 - б) определить ошибки и способы их устранения самими учащимися (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
 - в) провести самоанализ техники выполнения чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
 - г) выполнить чередование попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным в процессе прохождения учебной дистанции.
2. Научить развивать координацию при спусках с пологого склона в разных лыжных стойках и по разной траектории движения (учебник для 5, 6—7 классов).
3. Научить развивать выносливость посредством прохождения тренировочной дистанции попеременным двухшажным ходом со скоростью в режиме умеренной мощности.
- Домашнее задание:* научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 55

1. Закрепить навык техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:
 - а) провести самоанализ техники выполнения чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным

- (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
- б) выполнить чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным в процессе прохождения учебной дистанции.
2. Научить развивать координацию при спусках с пологого склона в разных лыжных стойках и по разной траектории движения (учебник для 5, 6—7 классов).
3. Научить развивать выносливость в процессе повторного прохождения тренировочной дистанции одновременным одношажным ходом со скоростью в режиме большой мощности.

Домашнее задание:

- а) научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами;
- б) научиться описывать (устно) технику торможения и поворота «плугом» (учебник для 5, 6—7 классов).

Урок 56

1. Закрепить навыки торможения и поворота «плугом» (учебник для 6—7 классов):
- а) определить ошибки в технике торможения «плугом» и способы их устранения самими учащимися (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
 - б) провести самоанализ техники выполнения торможения «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
 - в) определить ошибки в технике поворота «плугом» и способы их устранения самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
 - г) провести самоанализ техники поворота «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
 - д) выполнить комбинированный (чередование поворотов и торможений) спуск с пологого склона.
2. Закрепить навык техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:
- а) выполнить повторное прохождение учебной дистанции с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным.

3. Научить развивать выносливость:

- а) повторно пройти тренировочную дистанцию одновременным одношажным ходом со скоростью в режиме большой мощности;
- б) равномерно пройти тренировочную дистанцию попеременным двухшажным ходом со скоростью в режиме умеренной мощности.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 57

1. Закрепить навыки торможения и поворота «плугом»:

- а) определить ошибки в технике торможения «плугом» и способы их устранения самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
- б) провести самоанализ техники торможения «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
- в) определить ошибки в технике поворота «плугом» и способы их устранения самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются на учебные группы и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
- г) провести самоанализ техники выполнения поворота «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
- д) выполнить комбинированный (чередование поворотов и торможений) спуск с пологого склона.

2. Закрепить навык техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным: выполнить повторно прохождение учебной дистанции с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным.

3. Научить развивать выносливость: равномерно пройти тренировочную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание:

- а) научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами;
- б) описать (устно) технику преодоления небольших трамплинов.

Урок 58

1. Сформировать знания о технике преодоления небольших трамплинов:
 - а) описать и продемонстрировать технику преодоления небольших трамплинов;
 - б) описать последовательность обучения технике преодоления небольших трамплинов.
2. Обучить технике преодоления небольших трамплинов:
 - а) уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления небольших трамплинов на укороченных пологих спусках;
 - б) определить ошибки в технике преодоления небольших трамплинов самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются на учебные группы и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
 - в) провести самоанализ техники преодоления небольших трамплинов при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах).
3. Закрепить навык торможения и поворота «плугом»:
 - а) провести самоанализ техники выполнения поворота «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
 - б) провести самоанализ техники выполнения торможения «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);
 - в) выполнить комбинированный (чередование поворотов и торможений) спуск с пологого склона.
4. Научить развивать выносливость:
 - а) интервально-непрерывно пройти тренировочную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 59

1. Закрепить технику преодоления небольших трамплинов:
 - а) определить ошибки в технике преодоления небольших трамплинов самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются по группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

- б) провести самоанализ техники преодоления небольших трамплинов при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах).
- 2. Научить развивать координацию движений: выполнить комбинированный (чередование поворотов и торможений) спуск с пологого склона.
- 3. Развить выносливость: интервально-непрерывно пройти учебную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 60

1. Сформировать знания о технике преодоления естественных препятствий на лыжах:
 - а) описать и продемонстрировать технику преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом;
 - б) описать последовательность обучения технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом.
2. Обучить технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом:
 - а) уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом при прохождении учебной дистанции;
 - б) определить ошибки в технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом самими учащимися при прохождении учебной дистанции (учащиеся распределяются по группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);
 - в) провести самоанализ техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом при прохождении учебной дистанции (учащиеся сами определяют уровень владения техникой перешагивания препятствий широким шагом на лыжах).
3. Научить развивать координацию движений: выполнить комбинированный (чередование поворотов, торможений и преодоление небольших трамплинов) спуск с пологого склона.
4. Научить развивать выносливость: интервально-непрерывно пройти учебную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 61

1. Закрепить технику преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом: провести самоанализ техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом при прохождении учебной дистанции (учащиеся сами определяют уровень владения техникой перешагивания препятствий широким шагом на лыжах).
2. Научить развивать координацию движений: выполнить комбинированный (чередование поворотов, торможений и преодоление небольших трамплинов) спуск с пологого склона.
3. Научить развивать выносливость:
 - а) повторно пройти учебную дистанцию в равномерном темпе со скоростью в режиме умеренной мощности;
 - б) интервально-непрерывно пройти учебную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 62

1. Сформировать знания о технике преодоления естественных препятствий на лыжах:
 - а) описать и продемонстрировать техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом;
 - б) описать последовательность обучения технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону.
2. Обучить технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону: уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону.
3. Сформировать знания о технике перелезания через препятствия на лыжах:
 - а) описать и продемонстрировать технику перелезания через препятствия на лыжах;

- б) описать последовательность обучения технике перелезания через препятствия на лыжах.
- 4. Обучить технике преодоления естественных препятствий способом перелезания через препятствия на лыжах: уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перелезания через препятствия на лыжах.
- 5. Научить развивать координацию движений: выполнить комбинированный (чередование поворотов, торможений и преодоление небольших трамплинов) спуск с пологого склона.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 63

1. Обучить технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону:
 - а) уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону;
 - б) многократно выполнить элементы преодоления препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону.
2. Обучить технике преодоления препятствий на лыжах:
 - а) уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перелезания через препятствия на лыжах;
 - б) повторно выполнить преодоление естественных препятствий способом перелезания через препятствия на лыжах.
3. Научить развивать выносливость:
 - а) повторно пройти учебную дистанцию в равномерном темпе со скоростью в режиме умеренной мощности;
 - б) интервально-непрерывно пройти учебную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 64

1. Обучить прохождению соревновательной дистанции, включающей в себя спуски, подъёмы и преодоления препятствий:

- а) выполнить чередование разученных способов передвижения на лыжах в процессе прохождения соревновательной дистанции со скоростью в режиме умеренной интенсивности;
 - б) пройти соревновательную дистанцию с использованием различных способов передвижения.
2. Научить развивать координацию движений: выполнить комбинированный (чередование поворотов, торможений и преодоление небольших трамплинов) спуск с пологого склона.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 65

Научить развивать выносливость:

- а) повторно пройти учебную дистанцию в равномерном темпе со скоростью в режиме умеренной мощности;
- б) интервально-непрерывно пройти спортивную дистанцию с использованием различных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 66

Подготовить к сдаче зачётного норматива:

- а) пройти спортивную дистанцию в равномерном темпе со скоростью в режиме умеренной мощности;
- б) пройти спортивную дистанцию на максимально возможный результат.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 67

Сдача зачётного норматива: пройти соревновательную дистанцию на максимально возможный результат.

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 68

Оценить успехи учащихся в овладении программным материалом по разделу «Лыжные гонки»:

- а) опрос знаний по технике разученных передвижений на лыжах (техника одновременного одношажного хода; техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный и, наоборот, с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход; техника поворота «плугом»);
- б) опрос на знание по последовательности обучения технике одновременного одношажного хода и технике поворота «плугом»;
- в) зачётное выполнение освоенных тем практического материала: пройти учебную дистанцию с демонстрацией освоенных способов передвижения; пройти зачётную дистанцию (устанавливается учителем).

Домашнее задание: научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 69 (учебная практика)

1. Закрепить знания о технике безопасности на уроках по спортивным играм, ознакомить с программным материалом по разделу «Волейбол» и требованиями к его освоению.
2. Сформировать знания об игре в волейбол:
 - а) создать представления об истории возникновения игры волейбол и её включении в современные Олимпийские игры;
 - б) объяснить правила начала игры, подсчёта очков и определения победителя;
 - в) объяснить правила размещения игроков на волейбольной площадке и её размеры, охарактеризовать основные соревновательные действия и технические приёмы;
 - г) обосновать возможные наказания игроков во время игры.
3. Закрепить навыки в составлении плана-конспекта самостоятельных занятий физической подготовкой средствами игры волейбол (с направленностью на комплексное развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести и координации):
 - а) закрепить навыки отбора и составления содержания подготовительной части занятия с учётом его функциональной направленности;
 - б) закрепить навыки отбора и составления содержания для основной части занятия (упражнения ОФП и специальной подготовки волейболиста, ранее освоенные в начальной школе);

- в) закрепить навыки отбора и составления содержания для заключительной части занятия;
 - г) закрепить навыки составления планов-конспектов в системе занятий физической подготовкой с направленностью на комплексное развитие физических качеств волейболиста.
4. Закрепить навыки в составлении плана-конспекта самостоятельных занятий технической подготовкой (с направленностью на овладение техническими приёмами игры в волейбол):
- а) закрепить навык отбора и составления содержания подготовительной части занятия технической подготовкой;
 - б) закрепить навык отбора и составления содержания для основной части занятия технической подготовкой;
 - в) закрепить навык отбора и составления содержания для заключительной части занятия;
 - г) закрепить навык составления планов-конспектов в системе занятий спортивной подготовкой (распределение занятий технической и физической подготовкой на ближайший временной период).

Домашнее задание:

- а) провести тестирование скорости простой реакции и пространственной ориентации;
- б) распределить занятия технической и физической подготовкой до конца учебной четверти с учётом индивидуального режима жизнедеятельности, степени владения ранее освоенными техническими действиями игры в волейбол;
- в) доработать планы-конспекты занятий в части индивидуализации процесса освоения технических действий и приёмов, а также дозировки упражнений и режима физической нагрузки.

Урок 70

1. Закрепить технику верхней прямой подачи волейбольного мяча:
- а) описать и продемонстрировать технику исполнения верхней прямой подачи;
 - б) описать последовательность самостоятельного обучения и закрепления техники верхней прямой подачи;
 - в) объяснить технику и функциональную направленность подводящих упражнений для обучения технике верхней прямой подачи и закрепления её и продемонстрировать их;
 - г) выполнить подводящие упражнения для обучения технике верхней прямой подачи и закрепления её;

- д) уточнить элементы и отдельные фазы техники верхней прямой подачи посредством анализа особенностей её выполнения (учащиеся сами определяют уровень владения техникой нижней боковой подачи).
- 2. Закрепить технику передачи и приёма мяча в волейболе:
 - а) описать и продемонстрировать технику исполнения передачи и приёма мяча в волейболе;
 - б) описать последовательность самостоятельного обучения и закрепления техники исполнения передачи и приёма мяча в волейболе;
 - в) объяснить технику и функциональную направленность подводящих упражнений и продемонстрировать их;
 - г) выполнить подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи волейбольного мяча;
 - д) уточнить элементы и отдельные фазы техники приёма и передачи волейбольного мяча (учащиеся сами определяют уровень владения техникой приёма и передачи волейбольного мяча).

Домашнее задание:

- а) научиться комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;
- б) описывать технику прямой верхней подачи, приёма и передачи волейбольного мяча;
- в) совершенствовать технику подачи, приёма и передачи волейбольного мяча в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 71

- 1. Обучить технике передачи мяча в разные зоны площадки соперника:
 - а) выполнить передачу мяча в 4-ю зону соперника «по диагонали» после приёма мяча от игрока своей команды;
 - б) выполнить передачу мяча в 4-ю зону соперника «по прямой» после приёма мяча от игрока своей команды.
- 2. Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры:
 - а) выполнить передачу мяча на площадку соперника после третьего приёма;
 - б) выполнить передачу мяча по заданной траектории (учитель определяет игроков, через которых будет осуществляться передача и приём мяча с последующей передачей на площадку соперника).

Домашнее задание:

- а) научить комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;
- б) описывать технику тактических действий игры волейбол (передача мяча в разные зоны; неожиданная передача через сетку на площадку соперника, усложнённые подачи мяча);
- в) совершенствовать технику подачи, приёма и передачи волейбольного мяча в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 72

- 1. Закрепить технику усложнённой нижней боковой подачи:
 - а) выполнить нижнюю боковую подачу мяча по большой траектории полёта в 4, 3 и 2-ю зоны на площадку соперника;
 - б) выполнить нижнюю боковую подачу мяча по низкой траектории полёта в 4, 3 и 2-ю зоны соперника;
 - в) выполнить нижнюю боковую подачу мяча в разные зоны площадки соперника по разной траектории полёта.
- 2. Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры:
 - а) выполнить передачу мяча на площадку соперника после третьего приёма;
 - б) выполнить передачу мяча по заданной траектории (учитель определяет игроков, через которых будет осуществляться передача и приём мяча с последующей передачей на площадку соперника);
 - в) совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

- а) научиться комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;
- б) совершенствовать технику подачи, приёма и передачи волейбольного мяча в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 73

- 1. Закрепить технику усложнённой подачи (по выбору учащихся — нижней боковой или верхней прямой):

- а) выполнить подачу мяча по большой траектории полёта в 4, 3 и 2-ю зоны на площадку соперника;
 - б) выполнить подачу мяча по низкой траектории полёта в 4, 3 и 2-ю зоны соперника;
 - в) выполнить подачу мяча в разные зоны площадки соперника по разной траектории полёта.
2. Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры:
- а) выполнить передачу мяча по заданной траектории (учитель определяет игроков, через которых будет осуществляться передача и приём мяча с последующей передачей на площадку соперника);
 - б) совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

- а) научиться комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;
- б) совершенствовать технику подачи, приёма и передачи волейбольного мяча в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 74

Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры: совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

- а) научиться комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;
- б) совершенствовать технические действия и приёмы игры в волейбол в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 75 (учебная практика)

1. Оценивать успехи учащихся в овладении программным материалом по темам «Спортивные игры», «Волейбол»:
- а) провести опрос об истории возникновения игры в волейбол и её включения в Олимпийские игры;
 - б) провести опрос знаний по технике разученных игровых действий и приёмов;

- в) провести опрос знаний по последовательности обучения технике игровых действий и приёмам игры в волейбол.
- 2. Оценивать успехи учащихся в ведении дневника самонаблюдения:
 - а) регулярность оформления результатов наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - б) регулярность оформления планов-конспектов занятий физической и технической подготовкой (в части раздела «Самонаблюдение во время занятия»);
 - в) регулярность обновления комплексов утренней гимнастики;
 - г) правильность оформления режима дня и режима учебной недели (в части планирования системы занятий спортивной подготовкой).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации, конечно же, не охватывают всего многообразия проблем, с которыми сталкивается современный учитель физической культуры, работающий по новым федеральным государственным образовательным стандартам. Данные проблемы для своего непосредственного разрешения требуют проведения многолетних и скрупулёзных научных исследований, экспериментальных проверок концептуальных суждений и положений, определяющих современное развитие как самого содержания предмета «Физическая культура», так и основ методики его преподавания.

Как следствие вышесказанного, предлагаемые читателю методические рекомендации являются лишь отражением первых результатов той большой работы, которая необходима для качественного внедрения и достаточного выполнения требований государственного образовательного стандарта нового поколения.

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»	15
1.4. Тематическое планирование	27
Глава 2. Научно-организационные основы образовательного процесса учащихся 5—7 классов	93
2.1. Концептуальные основы содержания образования по физической культуре в школе	93
2.2. Возрастные особенности организации учащихся 5—7 классов	100
2.3. Формы организации образовательного процесса	106
2.4. Проверка качества образования школьников по физической культуре	110
Глава 3. Проектная деятельность как основа мирового и отечественного образования	122
3.1. История становления и развития проектной деятельности ..	122
3.2. Развитие метода проектной деятельности в современной системе российского образования	126
3.3. Проектная деятельность в системе образования школьников в области физической культуры	131

Глава 4. Примерные образцы поурочного планирования программного материала	143
4.1. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 5 класса	145
4.2. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 6 класса	157
4.3. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 7 класса	171
Заключение	188

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5–7 классы

Методические рекомендации

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *Д. А. Завалишина*

Редактор *Д. А. Завалишина*

Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*

Дизайн обложки *О. В. Поповича*

Технический редактор *Е. В. Денюкова*

Компьютерная вёрстка *Е. А. Голубовой*

Корректор *О. Н. ШUTOва*

Подписано в печать 15.12.2022. Формат 70×90/16.

Усл. печ. л. 14,04. Тираж экз. Заказ

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3,
этаж 4, помещение I.

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