



А. П. Матвеев

Физическая культура

Методические рекомендации

8-9

классы



А. П. Матвеев

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические
рекомендации

8—9 классы



Москва
«Просвещение»
2017

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
МЗЗ

Матвеев А. П.

МЗЗ Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8–9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 157 с. — ISBN 978-5-09-041794-5.

Данное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программой по физической культуре.

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 372.8:796
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-041794-5

© Издательство «Просвещение», 2014, 2017
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2014, 2017
Все права защищены

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Основу настоящего пособия «Уроки физической культуры. 8–9 классы» составляют методические рекомендации по работе с рабочей программой А. П. Матвеева «Физическая культура. 5–9 классы» (2017), которая разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (далее – Стандарт) и ориентируется на реализацию его целевых установок и базовых требований.

Основополагающим в содержании пособия является рассмотрение базовых педагогических инноваций, определяющих современное развитие отечественной системы образования, – это метод проектов, реализующийся через концептуальные положения проектной деятельности, и технология достижения планируемых результатов в соответствии с требованиями Стандарта, призванная объективно оценивать личностные, метапредметные и предметные результаты образования. Детальное рассмотрение планируемых результатов в данном пособии продиктовано необходимостью подготовки учащихся к государственной итоговой аттестации, которая проводится по окончании основной школы. Согласно нормативным документам, государственная итоговая аттестация (ГИА) является единственным основанием для перевода учащихся на следующий уровень образования, и, значит, успешное прохождение ГИА позволяет выпускникам основной школы продолжать дальнейшее обучение в старшей школе.

Учитывая значимость педагогических новаций образования и их базовых положений, в настоящем пособии излагаются не только практические, но и теоретические материалы, раскрывающие современные научные взгляды и идеи по развитию основ физкультурного образования в общеобразовательной школе.

В пособии также представлен достаточно большой раздел по основам тематического планирования программного материала. Здесь учителям физической культуры предлагается технология раскрытия учебных тем программы через постановку конкретных учебных задач. Такой подход в практике физической культуры является относительно новым и призван содействовать повышению качества преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Настоящее пособие в своих методических рекомендациях соотносится с содержанием учебного материала следующих учеб-

ников: «Физическая культура. 5 класс», «Физическая культура. 6—7 классы» и «Физическая культура. 8—9 классы» (А. П. Матвеев, 2017).

При разработке настоящего пособия автором использовался как научно-методический материал современных исследователей и специалистов в области теории и методики физической культуры, так и наследие ведущих учёных и методистов прошлого поколения. Среди них особую значимость для разработки настоящего пособия имели материалы научно-методических работ З. И. Кузнецовой, Г. П. Богданова, Г. Б. Мейксона и Л. Е. Любомирского, с которыми автору довелось вместе работать и чьи идеи и научные взгляды он продолжает развивать и внедрять в практику.

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

ГЛАВА 1. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА МИРОВОГО И ОТЕЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. 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 недостатки 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 компетенций¹. 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

¹ 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.

концептуальные решения и инновационные технологии, которые связаны не столько с 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 видеть, 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 «образования 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 (именно этого) 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 («образования 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 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 оснований. 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 разрешением 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 метода проектов 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 метода проектов, формирует 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 теоретической и в целом общеобразовательной подготовки 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 «разноразовного», «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.

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 собствен-

ного продукта у школьника объективно востребуются, а значит, формируются и активность мышления, и активность творчества, и активность приобретения соответствующих компетенций.

Перед тем как 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 практическую деятельность на получение требуемого результата. 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 (программы) 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.

Как бы то ни было, учитывая вышеизложенное, мы в настоящих методических рекомендациях термином «учебный проект» обозначаем план выполнения последовательных действий, ориентированных на получение предметного осязаемого продукта, соответствующего поставленной цели. 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. Достигаемый 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 Стандарта 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) же-

лаемого 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, детальное рассмотрение 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.

1.2. 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 использо-

вать этот опыт, перенести его в качестве предмета обучения в образовательный процесс.

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 8–9 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 в волейбол.

В этом виде проектной деятельности учащиеся 8–9 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.

Обучение проектной деятельности начинается с подготовки к ней самого учителя физической культуры. Здесь в качестве основных задач особо выделяются:

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 форми-

ровать 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 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. Вместе с тем основу решения этой задачи составляет разработка этапов проектной деятельности, их содержательное наполнение, целевая направленность и предметная результативность.

С учётом результатов экспериментальных исследований учителю физической культуры можно рекомендовать в обобщённом формате *следующий поэтапный 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. Разработка 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.

3. Обучение учащихся навыкам проектной деятельности.

При наличии обобщённого поэтапного плана учитель, по сути, начинает обучать школьников формам и видам проектной деятельности, присущим каждому из её этапов:

- умениям определять и формулировать цели проекта, обоснованно и продуманно выявлять пути их достижения, формировать представления о конечном результате проекта;
- умениям коллективного взаимодействия, предметного общения и публичного выступления, ведения дискуссии;
- умениям нахождения и сбора информации, её протоколирования, конспектирования и реферирования, краткого и доступного изложения;

• умениям 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 школьников проектной деятельности целесообразно сам этот процесс разбить на две стадии. На первой стадии, на выполнении относительно простых заданий, у школьников формируются навыки и умения, необходимые для решения задач, входящих в соответствующий спланированный этап. На второй стадии обучения проектной деятельности формируются логика и последовательность достижения поставленных целей. Для этого учителям физической культуры рекомендуется использовать так называемый эталонный образец проектной деятельности. Освоение содержания такого эталона позволяет ученикам осознанно закрепить практические навыки и умения при переводе планируемых задач в конкретные действия и задания, оформлять как сам проект, так и достигнутые результаты.

В качестве примера такого эталонного образца можно предложить учебный проект, использованный нами в экспериментальных исследованиях.

Проект: Сочи — столица XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.: за и против

Авторский коллектив: учащиеся 8 Г класса¹.

Руководитель проекта: заслуженный учитель РФ, учитель физической культуры.

Начало работы: 29.09.11.

Завершение работы: 05.11.11.

Проект посвящён истории избрания Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

4 июля 2007 г. на 112-й сессии Международного олимпийского комитета (МОК) в Гватемале Россия впервые за всё время своего участия в олимпийском движении получила право на проведение зимних Олимпийских игр, которые пройдут в Сочи в 2014 г. Этому успеху предшествовала большая работа по подготовке российской заявки и её рекламе, в которой участвовали

¹ Данный проект подготовлен учащимися одной из московских школ и выставлен в Интернете.

специалисты по продвижению, спортивные чиновники и известные российские спортсмены.

Проблема: несмотря на широкое освещение в печати, на телевидении, в Интернете, большинство жителей нашей страны всё ещё не понимают исключительной важности этого события не только для спортивной, но и для политической жизни России.

Цель: рассказать как можно подробнее обо всём, что так или иначе связано с событием огромной важности для нашей страны – избранием Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

Задачи:

1. Найти информационные ресурсы по истории избрания Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

2. Изучить найденные источники с целью получения интересной и актуальной информации.

3. Проанализировать полученную информацию и сделать выводы о наиболее эффективной для восприятия подаче материала.

4. Создать готовый продукт, который был бы привлекателен для его потребителей.

Для решения первой задачи нам необходимо было выполнить следующие действия:

А) Найти информационные ресурсы по истории избрания Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

Б) Обратиться к поисковым системам, правильно сформулировать запрос и выбрать из всех возможных вариантов подходящие ресурсы.

Результаты предпринятых действий:

Ресурс	Адрес в Интернете	Примечания
Google	www.google.ru	Поисковая система
Яндекс	www.yandex.ru	Поисковая система
Рамблер	www.rambler.ru	Поисковая система

Решение второй задачи потребовало выполнения следующих действий:

А) Изучить найденные источники с целью получения интересной и актуальной информации.

Б) Провести анализ информации, размещённой на официальных сайтах, посвящённых проведению XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

В) Ознакомиться с материалами на данную тему, опубликованными в печатных и электронных СМИ.

Результаты предпринятых действий:

Ресурс	Адрес в Интернете	Примечания
Сочи-2014	http://www.sochi2014.com/en/	Официальный сайт XXII зимних Олимпийских игр и XI зимних Паралимпийских игр 2014 г. в Сочи
Olympic.org	http://www.olympic.org/	Official website of the Olympic Movement
Сочи-2014	http://www.vedomosti.ru/stories/	Постоянный сюжет «Ведомости.ру»
Олимпиада в России: справка	http://www.regnum.ru/news/852581.html	REGNUM, 5 июля 2007 г.
Сочи — столица Олимпиады-2014	http://www.vesti.ru/doc.html?id=294873	Вести, 19 июня 2009 г.
В Гватемале определится столица Олимпиады-2014	http://www.tass-ural.ru/lentanews/30220.html	ИТАР-ТАСС Урал, 4 июля 2007 г.
Щеглова Т. Разница в оценках	http://www.lenta.ru/articles/2007/06/04/sochi/	Lenta.ru, 4 июня 2007 г.
Сочи и Краснодар отмечают победу российской заявки	http://www.regions.ru/news/2084737/	Regions.ru, 5 июля 2007 г.
Иванова С. Олимпийский марафон	http://www.nds-sochi.ru/article.php?id=28601	Наш дом — Сочи. № 28 (286), 10 августа 2008 г.
Корнеевский Д. Россия отмечает победу	http://www.vz.ru/society/2007/7/5/92367.print.html	Взгляд, 5 июля 2007 г.

Решение третьей задачи потребовало выполнения следующих действий:

А) Изучить различные способы подачи информации, используемые в современной журналистике, сделать выводы о наиболее приемлемой концепции изложения своего ресурса, приняв во внимание специфику требуемого информационного контента.

Б) Проанализировать полученную информацию и сделать выводы о наиболее эффективной для восприятия подаче материала.

Результаты предпринятых действий:

Ресурс	Адрес в Интернете	Примечания
Фуллер Питер. Искусство подачи информации	http://www.evartist.narod.ru/text16/090.htm	Электронная версия статьи, размещённая в свободном доступе
Подача информации	http://www.bonjour-nal.ru/?tag=podacha-informacii	Сайт о журналистике и для журналистов
Эдвард Р. Тафти. Подача информации	http://edwardtufte.ru/	Переведённые на русский язык первые главы книги
Новые методы подачи информации	http://www.bestreferat.ru/referat-86665.html	Реферат

Чтобы решить четвёртую задачу, потребовалось выполнить следующие действия:

А) Выбрать оптимальную форму получения продукта проектной деятельности, реализовать все задачи в соответствии с целью проекта и оформить результаты в виде готового продукта.

Б) Создать готовый продукт, который был бы привлекателен для его потребителей, и на этом этапе цель данного проекта будет достигнута.

Результаты предпринятых действий:

Программное обеспечение	Примечания
Microsoft Office 2010	Офисный пакет приложений
Microsoft Office Word 2010	Текстовый процессор

Программное обеспечение	Примечания
Microsoft Office PowerPoint 2010	Приложение для подготовки презентаций
Microsoft Office Publisher 2010	Приложение для подготовки публикаций
Microsoft Office Picture Manager 2010	Приложение для работы с рисунками

План работы

Сроки	Действия	Сделано
05.10.2011	Формулировка темы проектной работы	Выполнено
06.10.2011	Формулировка проблемы	Выполнено
06.10.2011	Определение цели исследования	Выполнено
06.10.2011	Определение задач исследования	Выполнено
10.10.2011	Решение задачи № 1. Поиск информации	Выполнено
10.10.2011	Решение задачи № 2. Изучение информации	Выполнено
27.10.2011	Решение задачи № 3. Разработка гипотезы проекта	Выполнено
05.12.2011	Решение задачи № 4. Создание продукта исследования	Выполнено
08.12.2011	Защита проекта в режиме видеоконференции на общешкольной конференции проектных работ	Выполнено

Планируемый продукт проектной деятельности (ПД).

Мы планируем свой продукт ПД в виде презентации, созданной с помощью программы Microsoft PowerPoint 2010.

В презентации мы намерены рассказать как можно подробнее обо всём, что так или иначе связано с событием огромной важности для нашей страны — избранием Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

Мы планируем использовать продукт:

А) На уроках физкультуры в ознакомительных и просветительских целях.

Б) На школьной олимпиаде по физической культуре, чтобышний раз напомнить учащимся об исключительной важности для нашей страны избрания Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

В) На школьных физкультурных и спортивных праздниках, для пропаганды здорового образа жизни.

Полученный продукт.

Презентация с помощью Microsoft PowerPoint 2010 на тему «Сочи — столица XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.: за и против».

План презентации: номер слайда.

Введение: 1–3.

Предыстория:

СССР/Россия как претендент: 4–7.

Сочи как претендент: 8–11.

Подготовка к конкурсу: 12–13.

Соперники: 14–17.

Борьба за голоса: 18–21.

Избрание: 22–23.

Поддержка: 24–27.

Противодействие: 28–29.

Сессия МОК: 30–33.

Победа: 34–39.

Заключение: 40.

Источники: 41–43.

Наши выводы по оценке продукта.

Сильные стороны нашей работы над проектом: нам кажется, что мы успешно справились со своими задачами:

1. Сумели найти информационные ресурсы по истории избрания Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

2. Изучили найденные источники и получили интересную и актуальную информацию.

3. Провели анализ найденной информации и сделали выводы о наиболее эффективной для восприятия подаче материала.

4. Создали готовый продукт, который достаточно привлекателен для потребителей.

Слабые стороны нашей работы над проектом: как мы сейчас понимаем, в работе следовало бы выбрать другую форму для реализации проекта. Возможно, более уместной формой был бы буклет или брошюра. Мы же поместили весь материал на слайдах, но по правилам оформления презентации на слайдах могут

быть представлены только тезисы, а основной текст должен про-
износить докладчик.

График консультаций

Дата: 5.10.2017.

Вопрос:

Как лучше сформулировать название нашего будущего проекта?

Заметки:

- определились с названием проекта: «Сочи — столица XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.: за и против»;

- наш проект будет посвящён истории избрания Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

Дата: 6.10.2017.

Вопрос:

Как следует сформулировать цель и задачи проекта?

Заметки:

- сформулировали проблему, цель и задачи проекта. Думаем, как всё это реализовать на практике.

Дата: 7.10.2017.

Вопрос:

Какую выбрать форму для продукта нашего исследования?

Заметки:

- выбрали форму продукта, которая, как нам показалось, будет наиболее эффективной для восприятия. Это будет презентация в Microsoft PowerPoint 2010.

ГЛАВА 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Общие представления

о планируемых результатах освоения основной образовательной программы

Рассматриваемый период обучения является весьма важным в системе школьного образования, поскольку характеризуется направленной подготовкой учащихся к государственной итоговой аттестации. Как хорошо известно, основным критерием успешности завершения основной школы в настоящее время выступает выполнение учащимися требований Стандарта, структурированным по трём базовым направлениям:

- требования к личностным результатам образования, характеризующиеся становлением самоопределения школьников, включая развитие основ их гражданской идентичности и формирование внутренней позиции, развитие мотивов и смыслов учебно-образовательной деятельности, системы ценностных ориентаций, включая и морально-этические, отражающие индивидуально-личностные позиции, социальные чувства и личностные качества;

- требования к метапредметным результатам образования, под которыми понимаются универсальные способы деятельности (познавательные и коммуникативные), а также способы регуляции индивидуальной деятельности, включая планирование, контроль и коррекцию. Универсальные способы деятельности осваиваются учащимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов и применяются ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

- требования к предметным результатам образования ориентируются на освоенный школьниками опыт специфической для конкретного учебного предмета деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Говоря о вышеперечисленных требованиях к результатам образования, необходимо помнить, что они не являются конкретными измерителями успешности обучения учащихся, а лишь задают определённые ориентиры и критерии в разработке и формулировании собственных качественных показателей. Согласно Стандарту, таковыми показателями в современной отечественной системе образования выступают планируемые результаты освоения основной образовательной программы.

В соответствии с нормативными документами планируемые результаты выполняют в целостном учебном процессе двоякую функцию. С одной стороны, они регулируют собственно содержание образовательной программы, её направленность, насыщенность и соотнесённость с требованиями Стандарта. С другой стороны, контролируют качество образования, успешность освоения учащимися программного материала, соответствие уровня их успеваемости существующим требованиям.

Очень важно подчеркнуть, что содержание основной образовательной программы разрабатывается непосредственно самими образовательными организациями в соответствии с требованиями Стандарта. Такой подход позволяет образовательным организациям учитывать собственные условия развития, сложившиеся традиции и культурные ценности, реальные возможности материально-технической базы и педагогического состава.

В настоящее время многие образовательные организации включают в свою основную образовательную программу рабочие предметные программы авторов учебников. Каждая рабочая программа по учебному предмету сопровождается соответствующими планируемыми результатами, достижение которых гарантируется этой программой при условии качественного освоения её учебного содержания учащимися.

Согласно имеющимся методическим рекомендациям, планируемые результаты и последующая их оценка носят относительно самостоятельный характер, отражающий специфику каждого из базовых требований к результатам образования. Так, достижение личностных и метапредметных результатов обеспечивается всей совокупной организацией учебного процесса в школе, и, следовательно, их качественное выполнение не может быть достигнуто на основе изучения одного или даже нескольких учебных дисциплин или за счёт той или иной организационной формы учебной деятельности. Поэтому каждый учебный предмет, каждая форма организации учебно-воспитательного процесса, каждое мероприятие, проводимое в школе, должны через своё содержание, образовательные технологии и соответствующие методики активно содействовать достижению этих двух групп результатов. В свою очередь, предметные результаты достигаются за счёт основных компонентов целостного образовательного процесса, а именно за счёт освоения содержания учебных предметов, представленных в учебном плане. Всё вышесказанное в равной степени относится и к предмету «Физическая культура», преподавание которого в настоящее время осуществляется в соответствии с двумя рабочими программами (В. И. Лях, 2013, А. П. Матвеев, 2012).

Необходимо особо отметить, что достижение личностных, метапредметных и предметных результатов образования предъявляет повышенные требования к системе физического воспитания, которая организуется в каждой школе и ориентируется в своих целевых установках на результативность освоения программы духовно-нравственного развития и воспитания, программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. При столь высокой значимости учебного предмета «Физическая культура» и собственно системы физического воспитания становятся понятными роль и место учителя физической культуры в структурной организации целостного образовательного процесса в школе. Поэтому каждый учитель физической культуры, организуя свою педагогическую деятельность, должен иметь представление о существе планируемых результатов, принимать активное участие не только в их разработке, но и в последующем оценивании их достижения.

В большинстве методических рекомендаций подчёркивается, что наиболее сложными для практики образовательных организаций являются разработка и внедрение основ оценивания личностных и метапредметных планируемых результатов. Так, например, оценку личностных результатов предлагают проводить в двух относительно самостоятельных форматах. Первый из них — описание качественных достижений, приобретаемых учащимися за счёт всех компонентов образовательного процесса (учебных предметов основной образовательной программы, программ дополнительного образования, различных внутри- и внешкольных мероприятий и т. п.). Второй — оценивание положительных приобретений в индивидуальном психическом развитии и социализации учащихся, соответствия этих приобретений принятым обобщённым нормативам возрастной периодизации, а именно уровням сформированности самоопределения, смыслообразования, морально-этической ориентации.

В свою очередь, метапредметные результаты рекомендует оценивать по показателям сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий, т. е. таких действий учащихся, которые направлены на анализ и управление собственной познавательной деятельностью.

Непосредственное участие учителя физической культуры в достижении личностных и метапредметных результатов определяется как минимум двумя направлениями его профессиональной деятельности. Первое — это систематическое наблюдение за изменениями в качественных психических характеристиках учащихся и появляющимися у них прогрессивными приобретениями. Второе — это коррекция планируемых результатов и основ учебного содержания рабочих программ. Причём осуществляемая коррекция проводится в соответствии с выявляемыми изменениями и приобретениями учащихся и затрагивает основы не только предметного содержания, но и состава используемых средств, образовательных технологий и методик.

Для осуществления этих инновационных направлений в собственной профессиональной деятельности учителям физической культуры предлагается вести портфолио каждого ученика. Такое портфолио оформляется на компьютере, и его непосредственное пополнение и ведение доверяется самим ученикам, что они и делают на основе самонаблюдения и результатов наблюдения учителя. При разработке портфолио учителям рекомендуется включать в него две основные части: первую — оценочную и вторую — формирующую.

В оценочную часть (назовем её «Оценка психического развития и формирования познавательной деятельности») выносятся следующие критерии:

1. Сформированность познавательных универсальных учебных действий:

- способность воспринимать и реализовывать учебную цель и задачи;
- способность самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, искать средства её осуществления;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение осуществлять логические операции сравнения, анализа, обобщения, классификации по родо-видовым признакам, поиска аналогий, отнесения к известным понятиям;
- умение сотрудничать с учителем и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

2. Сформированность индивидуальной внутренней позиции:

- чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий;
- любовь к родному краю и малой родине, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира;
- доверие и способность к пониманию чувств других людей и сопереживанию им;
- осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- желание учиться и познавать новое, проявлять любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;
- стремление к достижению поставленных целей и получению положительных результатов, совершенствованию индивидуальных способностей;
- соблюдение моральных и этических норм поведения;
- способность решать проблемы на основе координации различных точек зрения;
- способность оценивать свои поступки и действия других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

В формирующей части портфолио с примерным названием «Собственная индивидуальная инициатива» фиксируются различные мероприятия и процедуры, в которых принимал участие конкретный ученик. Особо важно здесь фиксировать наличие инициативы и самостоятельности учащихся, формы их участия в совместных мероприятиях и отношение к этим мероприятиям, приводить оценку достигаемых в них результатов:

1. Участие в общественно полезной деятельности:

- участие в совместных мероприятиях по плану учебно-воспитательной работы образовательной организации;
- выполнение конкретных заданий и поручений учителей и руководства школы;
- участие в общественных мероприятиях, проводимых в классе, школе, районе, городе;
- участие в работе организаций системы дополнительного образования;
- посещение театров, концертов, лекториев, выставочных площадок.

2. Участие в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности:

- проведение самостоятельных занятий физической культурой, в том числе оздоровительной и тренировочной направленности;
- участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организуемых по плану учебно-воспитательной работы образовательной организации;
- участие в спортивных секциях в системе дополнительного образования;
- участие в спортивных соревнованиях, праздниках и турнирах, организуемых по месту жительства.

2.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы «Физическая культура»

В структуре предметно-профессиональной деятельности учителя физической культуры разработка планируемых результатов является одной из ответственных форм работы. Конечно, здесь можно сослаться на то, что за последние годы в помощь учителям выпускаются различные методические рекомендации, пособия и руководства по вопросам организации учебного процесса. Однако, как показывает анализ их содержания, они не снимают с учителя всей полноты ответственности за качество образования школьников в области физической культуры.

При самостоятельной разработке или коррекции содержания заимствованных планируемых результатов по физической культуре учителю предлагается ориентироваться на описание

структурных компонентов учебного предмета (разделов программы):

- систему основополагающих элементов научного знания, которая выражается в совокупности определённых знаний по физической культуре, её истории и современному развитию, теории и методике занятий физическими упражнениями, способам организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (раздел «Знания о физической культуре»);

- систему способов, приёмов и действий, проявляющуюся в навыках и умениях по самостоятельной организации и проведению занятий физической культурой, их непосредственному планированию, контролю и коррекции функциональной направленности содержания (раздел «Способы самостоятельной деятельности»);

- систему средств физической культуры и спорта, представляющую собой совокупность технических действий, приёмов и физических упражнений, ориентированных на преобразование физической природы человека, укрепление его здоровья, оптимизацию трудовой деятельности, организацию здорового отдыха и досуга (раздел «Физическое совершенствование»).

Вместе с тем учителю необходимо опираться на общепедагогические рекомендации, предлагающие описывать планируемые результаты на соответствующих трёх уровнях: а) уровне целевых установок; б) уровне основных учебных действий; в) уровне дополнительных учебных действий.

На *уровне целевых установок* формулируются основные ожидаемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» по конкретной рабочей программе. Связано это с тем, что каждый разработчик, опираясь на целевые установки примерной рабочей программы, корректирует задачи своей рабочей программы и затем с учётом их решения формирует учебный материал. Отсюда следует, что ожидаемые результаты при освоении рабочих программ разных авторов будут заметно отличаться. Данный уровень описания планируемых результатов вводится, чтобы видеть различия между рабочими программами разных авторов и направленность решаемых в них задач. По сути, данный уровень отвечает на два принципиальных вопроса: во-первых, ради чего необходимо осваивать предмет «Физическая культура» по данной рабочей программе и, во-вторых, с какими ожидаемыми результатами соотносятся целевые задачи данной конкретной рабочей программы.

В таком понимании уровень целевых установок выполняет вводную функцию, т. е. знакомит педагога с существом конкретной рабочей программы. Поэтому, как правило, уровень целе-

вых установок включается в содержание конкретной программы и предваряет описание последующих уровней планируемых результатов.

Уровень основных учебных действий определяет сформированность учебных действий (в части знаний, умений и навыков), необходимых учащимся для качественного освоения учебного материала на последующей ступени образования. Такие планируемые результаты группируются в относительно самостоятельные блоки внутри блока «Выпускник научится», который разрабатывается к каждому разделу рабочей программы («Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование»). Отличительной особенностью данных планируемых результатов является возможность их оценивания как в ходе итогового контроля (аттестации в основной школе), так и в ходе текущего и промежуточного оценивания. Однако для положительного решения вопроса о возможности перехода учащегося на следующий уровень образования необходимо успешное выполнение им заданий блока «Выпускник научится». Поэтому разработка как самих планируемых результатов этого уровня, так и учебных заданий по проверке их достижения представляется наиболее важным и ответственным этапом в работе авторов рабочих программ.

Вместе с тем учителя физической культуры могут использовать планируемые результаты этого уровня и учебные задания к ним для оценивания успеваемости учащихся по отдельным темам и разделам учебной программы, выявлять качество её освоения и на этой основе вносить коррективы (уточнения, дополнения, изменения) в тематическое и поурочное планирование. В то же время при проведении текущего, промежуточного и итогового оценивания учителя могут корректировать и сами учебные задания, упрощать или усложнять их содержание, изменять шкалу оценивания.

Уровень дополнительных учебных действий связан с расширением и углублением содержания программного материала, предусмотренного планируемыми результатами предыдущего уровня. Данный уровень, который группирует планируемые результаты для каждого раздела программы в блок «Выпускник научится», вводится для решения как минимум двух принципиально важных задач. Первая задача связана с пропедевтикой дальнейшего углублённого изучения физической культуры либо в рамках профильного обучения в старшей школе, либо в системе профессионального образования, где физическая культура входит в число предметов профессионально ориентированной подготовки. Вторая задача связана с удовлетворением личных интересов учащихся в активном использовании средств физической культуры для укреп-

пления своего здоровья, самостоятельной подготовки к спортивным соревнованиям, организации активного отдыха и досуга.

Достижение планируемых результатов этого уровня не является обязательным для учащихся, и невыполнение соответствующих проверочных учебных заданий не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения.

Все высказанные выше положения и рекомендации нашли своё отражение в разработке рабочей программы «Физическая культура» и планируемых в рамках её задач и содержания результатов (А. П. Матвеев, 2012). Уровни приводимых в ней планируемых результатов отражают образовательные возможности её содержания, его направленность на достижение требований Федерального государственного образовательного стандарта. Ниже приводится описание планируемых результатов образования по физической культуре учащихся основной школы, представленных в соответствующей программе А. П. Матвеева (2012).

Целевые установки планируемых результатов

В результате обучения выпускники основной школы будут понимать физическую культуру как часть общечеловеческой культуры, её роль и значение в развитии личности человека, формировании здорового образа жизни, приобретении и длительном сохранении крепкого здоровья, творческого долголетия. Они смогут осознанно использовать освоенные знания и умения для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, удовлетворения собственных интересов и потребностей в обогащении двигательного опыта, повышении уровня развития физических качеств, формировании правильной осанки и красивого телосложения. Они познают свои индивидуальные физические и психические способности, откроют для себя объективные возможности по их целенаправленному развитию и совершенствованию средствами физической культуры как в условиях тренировочных занятий, так и в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Выпускники основной школы освоят знания по отбору физических упражнений для оздоровительных и урочных форм занятий физической культурой, планированию этих занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Они изучат способы безопасной их организации, профилактики травм и ушибов, оказания первой доврачебной помощи. Они приобретут опыт совместной деятельности по проведению занятий физическими упражнениями, закрепят навыки взаимодействия и межличностного общения, уважительного отношения к взрослым и сверстникам.

Выпускники научатся выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

их индивидуальные особенности и функциональные возможности, состояние здоровья, режим трудовой и учебной деятельности. Они осваивают технические действия, приёмы и физические упражнения из базовых видов спорта, используемых в организации отдыха и досуга, позволяющих активно включаться в разнообразные формы соревновательной деятельности. На протяжении всего периода обучения в основной школе в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» выпускники будут демонстрировать постоянные приросты индивидуальных результатов в развитии основных физических качеств, физических способностей.

Основные учебные действия в планируемых результатах

1. Знания по физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Способы самостоятельной деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, улучшения физических характеристик;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Дополнительные учебные действия в планируемых результатах

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2. Способы самостоятельной деятельности

Выпускник научится:

- вести дневник физкультурной деятельности, включать в него планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены итоговые результаты образования, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению освоения содержания основной образовательной программы. При этом итоговые личностные и метапредметные результа-

ты достигаются в единстве изучения всех предметов, входящих в основную образовательную программу основного образования, включая и предмет физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются ими в процессе освоения рабочей программы по дисциплине «Физическая культура». Эти качественные свойства должны проявляться прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и умений по использованию ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенстве, достижении личностно значимых результатов в физической и технической подготовке. Согласно ФГОС личностные результаты должны отражать:

1. Воспитание российской гражданской идентичности – патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду и развития опыта участия в социально значимом труде.

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, а также к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных ком-

петенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета физической культуры, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса – умение учиться, так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое суждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета физической культуры. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Достижение предметных результатов отражает:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.4. Технология разработки заданий для оценки достижения планируемых результатов по физической культуре

Разработка заданий для оценки достижения планируемых результатов представляется инновационной формой деятельности учителя физической культуры, введённой в образовательный процесс с целью повышения его качества. В своей основе эти задания (в последующем тексте будет использован термин «проверочные задания») выполняют несколько функций. В частности, они:

- обеспечивают объективность в оценивании успеваемости учащихся по физической культуре, когда «успешность» или «неуспешность» определяются чёткими объективными критериями;
- обеспечивают контроль достаточности и целесообразности учебного материала, осваиваемого на уроках физической культуры, когда его состав, направленность и объём устанавливаются в границах планируемых результатов, не позволяющих предъявлять учащимся завышенные или заниженные требования к уровню их подготовленности;
- обеспечивают возможность объективно выявлять темы и разделы учебной программы, вызывающие у учащихся определённые затруднения, что позволяет своевременно вносить объективную коррекцию в тематическое и поурочное планирование, перераспределять учебные часы между учебными темами, изменять последовательность их освоения;
- обеспечивают возможность судить о профессиональной подготовке учителя физической культуры, состоянии материально-технического оснащения занятий физическими упражнениями, организации физического воспитания в целом.

Проверочные задания разрабатываются учителем в несколько этапов. На первом этапе из конкретного планируемого результата учитель должен выделить и сформулировать название учебных действий, с помощью которых он будет проверять сформированность соответствующих учебных умений учащихся. Для совершения данной технологической операции учитель может воспользоваться рабочей программой, где учебные действия с соответствующим их названием и формулировкой представлены в разделе «Характеристика видов учебной деятельности учащихся».

В качестве примера формулировки учебных действий можно воспользоваться данными представленной ниже таблицы, из которой видно, что один и тот же планируемый результат из раздела «Виды деятельности учащихся» может подразумевать, как минимум, три варианта учебных действий. При этом все три предложенных варианта учебных действий находятся в границах

содержания рассматриваемого планируемого результата. Первый вариант – это сам планируемый результат, разбитый на три смысловые единицы, второй вариант взят из рабочей программы «Физическая культура» (А. П. Матвеев, 2012), а третий предложен преподавателями института физической культуры. Первый вариант потребует от учащихся дополнительно продемонстрировать умение обобщать освоенные знания из разных учебных тем, сопоставлять определённые факты, приводить соответствующие примеры. При втором варианте учебные действия сформулированы в соответствии с темами программы и учебника, и, чтобы продемонстрировать умение ими пользоваться, учащимся будет достаточно хорошенько поработать с учебником. Чтобы справиться с третьим вариантом, учащимся необходимо, помимо материала учебника, освоить дополнительные источники знаний, выделить в них значимые, соответствующие планируемому результату знания и продемонстрировать умение не только обобщать и сопоставлять, но анализировать и делать заключения.

Учебные действия для проверки достижения конкретного планируемого результата

Планируемый результат: выпускник научится рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе

1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант
<p>1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры.</p> <p>2. Выделять исторические этапы развития физической культуры в стране.</p> <p>3. Характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.</p>	<p>1. Раскрывать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности современного человека.</p> <p>2. Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие, объяснять основные причины их возрождения.</p> <p>3. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр.</p>	<p>1. Определять понятие «физическая культура», характеризовать её родовые и социальные функции.</p> <p>2. Находить сходства и различия в понятиях «культура» и «физическая культура».</p> <p>3. Характеризовать Олимпийские игры как явление мировой культуры.</p>

1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант
	<p>4. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления физической культуры.</p> <p>5. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p>6. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p>7. Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления</p>	<p>4. Характеризовать исторические этапы развития физической культуры и спорта в России (СССР), объяснять их роль и значение для развития массового физкультурного движения в стране.</p> <p>5. Определять понятие «оздоровительная физическая культура», характеризовать задачи оздоровительной физической культуры, её содержание и формы организации.</p> <p>6. Определять понятие «спорт», характеризовать задачи спорта, его содержание и формы организации.</p> <p>7. Определять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», характеризовать задачи профессионально-прикладной физической культуры, её содержание и формы организации</p>

Из рассмотренного примера становится очевидным, что уровень и состав учебных действий, определяющих достижение конкретного планируемого результата, могут быть различными, но все они в своей основе должны соответствовать Стандарту. Поэтому учитель физической культуры вправе сам определять

уровень и состав учебных действий. Однако при этом он должен руководствоваться, как минимум, двумя объективными обстоятельствами:

- во-первых, упрощая и уменьшая количество учебных действий, он может добиваться относительно высокой успеваемости по предмету, но при этом его профессиональный рейтинг, возможно, будет не слишком высоким;

- во-вторых, усложняя и увеличивая количество учебных действий, учитель действительно может повышать свой рейтинг, но при этом показатели успеваемости учащихся могут быть не столь высокими, как в первом случае.

Определив состав учебных действий, учитель переходит к следующему этапу по разработке проверочных заданий, а именно к разработке контрольных заданий, с помощью которых он выявляет сформированность проверяемого учебного действия. Здесь необходимо подчеркнуть, что проверяются не сами действия, а умение учащихся владеть этими действиями, применять их в соответствующих видах деятельности. Поэтому в процедуре проверки необходимо ориентироваться непосредственно на качество сформированности такого умения (например, при проверке качества сформированности «остановки мяча подошвой» в игре в футбол надо оценивать в первую очередь не технику исполнения данного игрового действия, а умение использовать его во время игры, в игровой деятельности).

Таким образом, данный этап разработки проверочных заданий является одним из ответственных и наиболее кропотливых. Именно на этом этапе учителю приходится не только формулировать контрольные задания, но и, что очень важно, описывать содержание их правильного выполнения. Здесь, как и на первом этапе, ему в помощь можно рекомендовать использовать учебники по физической культуре, в которых программные виды деятельности учащихся представлены в достаточно полном объёме. Очень важным обстоятельством на этом этапе является то, что учителю даётся право предлагать несколько контрольных заданий для проверки одного, выделенного им учебного действия.

Для рассмотрения технологии разработки контрольных заданий воспользуемся следующим примером. Возьмём первое учебное действие из второго варианта таблицы и опишем его выполнение на уровне умения.

Умение: раскрывать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности современного человека.

Контрольное задание 1. Учащимся предлагается описать основные направления развития физической культуры в обществе, объяснить их задачи и значимость в жизнедеятельности современного человека.

Описание правильного ответа (текст взят из учебника А. П. Матвеева «Физическая культура. 8–9 классы»): физкультурно-оздоровительное направление является наиболее массовым и распространённым в нашей стране. Оно включает в себя разнообразные занятия оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Большая популярность этого направления объясняется тем, что оно ориентируется на всестороннее физическое развитие человека, укрепление и длительное сохранение его здоровья, предупреждение различных заболеваний.

Занятия оздоровительной физической культурой направлены на профилактику заболеваний, оптимизацию умственной и физической работоспособности. Занятия лечебной физической культурой связаны в первую очередь с реабилитацией людей, получивших серьёзные физические травмы и ушибы вследствие дорожно-транспортных происшествий, аварий и катастроф, а также перенёсших сложные операции. Помимо этого, с помощью средств лечебной физической культуры в сочетании с медико-гигиеническими процедурами лечат и купируют многие заболевания.

Адаптивная физическая культура ориентируется на укрепление и сохранение здоровья людей, имеющих отклонения или серьёзные нарушения в состоянии здоровья. В этом случае с помощью занятий физическими упражнениями и спортом адаптируют людей к реалиям окружающей действительности, привлекают к активной и творческой деятельности, содействуют включению в общественные и производственные процессы.

Спортивное направление физической культуры включает в себя занятия спортом. Это направление развивается в нашей стране для того, чтобы привлечь большое количество людей к разнообразным спортивным соревнованиям, включая и соревнования для учащихся. Участие в соревнованиях требует соответствующей спортивной подготовки, которая осуществляется в форме регулярных тренировочных занятий, связанных с освоением техники соревновательных действий и развитием физических качеств.

Профессионально-ориентированное направление физической культуры включает в себя занятия прикладной, профессионально-прикладной и военно-прикладной физической культурой. Прикладная физическая культура широко представлена в школьных программах по физической культуре и в своём содержании ориентируется на освоение учащимися двигательных действий и физических качеств, необходимых каждому человеку для его жизнедеятельности. В свою очередь, занятия профессионально-прикладной и военно-прикладной физической культурой связаны с подготовкой человека к предстоящей жизнедеятельности, освоением будущей профессии.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если ответ соответствует материалам учебника и воспроизведён без каких-либо серьёзных погрешностей.

Методический комментарий к заданию 1: ученику предоставляется возможность выбрать форму демонстрации заданного умения: либо презентация с использованием ИКТ-средств, либо письменный краткий реферат, либо устный ответ.

Контрольное задание 2. Определить соответствие между оздоровительными формами занятий физической культурой и их целевыми установками.

Учащимся предлагается таблица, в которой они должны соединить формы занятий и целевые установки, которые на них даются.

№ п/п	Занятия	№ п/п	Целевые установки
1	Утренняя зарядка	1	Восстановление организма после трудового дня, профилактика накопления утомления и перенапряжения
2	Физкультминутка	2	Поддержание функциональных возможностей систем организма на оптимальном уровне, профилактика старения
3	Физкультпауза	3	Восстановление организма человека в выходные дни и в период отпусков, активное повышение общей работоспособности и основных психических процессов
4	Занятия корригирующей направленности	4	Оптимизация умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня
5	Занятия оздоровительным бегом	5	Повышение активности систем организма, выведение их работоспособности на оптимальный уровень функционирования
6	Пешие туристические походы	6	Повышение функциональных и резервных возможностей основных систем организма, их адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды

№ п/п	Занятия	№ п/п	Целевые установки
7	Занятия общей физической подготовки	7	Профилактика нарушения осанки и избыточной массы тела
8	Вечерние пешие прогулки	8	Профилактика утомления локальных мышечных групп в процессе урочных форм занятий

Описание правильного ответа: 1 – 5; 2 – 8; 3 – 4; 4 – 7; 5 – 2; 6 – 3; 7 – 6; 8 – 1.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если ученик правильно определил соответствие более чем в 50 % случаев.

Методический комментарий к заданию 2: для выполнения данного задания ученику предоставляется не более 10 мин.

На этом подготовка учителя к проверке одного из учебных действий, определённых конкретным планируемым результатом, заканчивается. Аналогично осуществляется подготовка материала и для проверки других учебных действий как по разделу «Знания о физической культуре», так и по разделам «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и «Физическое совершенствование».

2.5. Примеры контрольных заданий для оценки достижения планируемых результатов по физической культуре

В настоящем разделе методических рекомендаций учителям физической культуры предлагаются примеры контрольных заданий, разработанных в ходе экспериментальных исследований для проверки достижения планируемых результатов. Учитывая, что в современной методической литературе достаточно полно представлены образцы заданий для проверки достижения планируемых результатов по разделу «Учебные знания», в данном пособии рассматриваются контрольные задания только по проверке качества освоения специфического для предмета «Физическая культура» материала. Такой материал представлен в первую очередь в программных разделах «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Способы самостоятельной деятельности»

Планируемый результат: выпускник научится использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

Умения, характеризующие достижение планируемого результата:

1. Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и спортивного оборудования.
2. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранению.
3. Определять состояние организма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации занятий.

Примеры контрольных заданий

Умение 1. Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и спортивного оборудования.

Контрольное задание 1. Учащимся предлагается описать правила безопасности занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, в местах массового отдыха.

Описание правильного ответа: в спортивном зале необходимо в первую очередь соблюдать дисциплину, особенно при передвижениях по залу, во время выполнения упражнений в метании и на снарядах, во время спортивных игр. Нельзя заниматься в спортивных залах при плохом освещении, когда либо ярко, либо недостаточно освещаются места занятий. Нельзя без разрешения учителя или тренера заходить в зал, а тем более заниматься на снарядах и брать инвентарь. Необходимо следить, чтобы возле спортивных снарядов, особенно в местах возможных приземлений и падений, были правильно расположены гимнастические маты. Нельзя на занятиях пользоваться неисправным инвентарём и оборудованием. Перед занятием на спортивных снарядах необходимо осмотреть их на предмет исправности и устойчивости, правильного и надёжного закрепления. Необходимо также проверить исправность спортивного инвентаря.

Пришкольную спортивную площадку необходимо освободить от посторонних предметов. На ней нельзя наносить разметку с помощью небольших канавок, а также деревянных, металлических и других опасных предметов. Вокруг спортивных снарядов, расположенных на площадке, должна быть ровная поверхность, засыпанная слоем мелкого песка, предотвращающего скольжение обуви во время соскоков и смягчающего возможные падения.

Нельзя заниматься на пришкольных площадках в тёмное время суток без достаточного освещения.

Площадку в местах массового отдыха, во дворе, парке перед занятием необходимо очистить от посторонних предметов (камней, консервных банок, осколков битого стекла и т. п.). Деревья, кустарники и другие крупные объекты должны находиться от неё на расстоянии не менее 5–6 м. Площадка должна располагаться вдали от проезжих дорог, мест стоянок автомашин, выгула домашних животных.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если ответ соответствует материалам учебника и воспроизведён без каких-либо серьёзных погрешностей.

Методический комментарий к заданию 1: учащемуся предлагается выбрать форму ответа: либо краткий реферат с использованием ИКТ-средств, либо традиционный устный ответ.

Контрольное задание 2. Учащемуся предлагается провести анализ на соответствие пришкольной спортивной площадки основным требованиям безопасности занятий.

Описание правильного ответа: учащийся описывает основные правила безопасности организации мест занятий на пришкольной спортивной площадке (из контрольного задания 1). Затем внимательно рассматривает демонстрационный материал (например, фотографии, слайды или видеоролик пришкольной спортивной площадки) и находит имеющиеся нарушения в технике безопасности. После этого он их описывает и объясняет возможность возникновения травм по каждому выявленному нарушению правил безопасности.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если в ответе приводятся относительно полный перечень выявленных нарушений в организации безопасности занятий на пришкольном участке и примеры травм, которые эти нарушения могут вызвать во время занятий физической культурой.

Методический комментарий к заданию 2: для выполнения данного задания необходимо предоставить учащемуся демонстрационный материал с изображением пришкольной спортивной площадки, в котором будут присутствовать 3–5 нарушений правил техники безопасности.

Контрольное задание 3. Учащемуся предлагается осмотреть спортивный инвентарь и оборудование, установленное в спортивном зале, и выявить нарушения техники безопасности.

Описание правильного ответа: учащийся излагает учебный материал в соответствии с содержанием учебника по физической культуре. Неисправный спортивный инвентарь и оборудова-

ние могут стать причиной достаточно серьёзных травм и ушибов. Поэтому пользоваться повреждённым инвентарём категорически запрещается. Если во время занятий обнаружена неисправность, необходимо сразу сообщить о ней учителю. Особое внимание следует обращать на прочность крепления навесных спортивных снарядов, а также гимнастических перекладин и брусьев. При выполнении упражнений на гимнастической стенке важно проверить сохранность реек и их крепление, а также отсутствие сколов, трещин и иных повреждений, которые могут вызвать травмы ладоней. При работе со спортивным инвентарём также необходимо перед выполнением упражнений внимательно осмотреть его (гимнастические палки, обручи, скакалки, набивные мячи, эспандеры и пр.). Особое внимание нужно уделять проверке исправности тренажёрных устройств. Нельзя выполнять упражнения на неисправных и плохо закреплённых тренажёрах, имеющих ослабленные или оборванные крепления (тросы). Во время самостоятельных занятий во дворе, парке нельзя в качестве спортивного оборудования использовать деревья, мачты освещения, скамейки для отдыхающих.

После этого учащийся подходит к спортивному оборудованию, расположенному в спортивном зале, и внимательно его рассматривает, фиксируя имеющиеся нарушения техники безопасности. Затем подходит к спортивному инвентарю, выставленному для демонстрации, и также внимательно его рассматривает, фиксируя имеющиеся нарушения техники безопасности. По завершении осмотра учащийся излагает выявленные нарушения и характеризует травмы, которые эти нарушения могут вызвать во время выполнения физических упражнений.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если в ответе приводятся относительно полный перечень выявленных нарушений правил безопасности занятий с использованием неисправного спортивного инвентаря и оборудования и примеры травм, которые эти нарушения могут вызвать во время занятий физической культурой.

Методический комментарий к заданию 3: для выполнения данного задания необходимо предоставить учащемуся демонстрационный материал (спортивный инвентарь и оборудование), в котором будут присутствовать 3–5 нарушений правил техники безопасности.

Умение 2. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранению.

Контрольное задание 1. Учащемуся предлагается посмотреть фрагмент видеозаписи одного из гимнастических уроков и оценить выполнение правил безопасности применительно к одежде и обуви занимающихся.

Описание правильного ответа: учащийся излагает правила техники безопасности применительно к одежде и обуви во время занятий физической культурой в объёме школьного учебника по физической культуре. Достаточно часто во время занятий физическими упражнениями причиной травм и ушибов является неправильно подобранная одежда занимающихся. Чтобы избежать этого, необходимо:

- подбирать одежду и обувь по росту и размеру, чтобы они не сковывали движений и в то же время не были чересчур свободными;
- регулярно проверять одежду и обувь, не допускать повреждений ткани, шнурков и обувной подошвы;
- следить во время занятий за опрятностью внешнего вида, не допускать болтающихся частей одежды, расстёгнутых пуговиц и развязанных шнурков.

После этого учащийся внимательно просматривает видеозапись фрагмента гимнастического урока и фиксирует нарушения правил подбора одежды и обуви у занимающихся. По завершении просмотра демонстрационного материала учащийся излагает выявленные нарушения и характеризует травмы, которые эти нарушения могут вызвать во время выполнения физических упражнений.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если в ответе приводятся относительно полный перечень выявленных нарушений правил безопасности в одежде и обуви и примеры травм, которые эти нарушения могут вызвать во время занятий физической культурой.

Методический комментарий к заданию 1: для выполнения данного задания необходимо предоставить учащемуся демонстрационный материал (видеоролики фрагментов занятий), в котором будут присутствовать 3–5 нарушений правил техники безопасности.

Умение 3. Определять состояние организма в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Контрольное задание 1. Учащемуся предлагается охарактеризовать режимы физических нагрузок и предложить своему товарищу выполнить беговое упражнение в поддерживающем режиме.

Описание правильного ответа: учащийся в объёме школьного учебника описывает режимы нагрузок и устанавливает их интенсивность (возможен вариант изложения с помощью таблицы). В настоящее время выделяют четыре основных режима нагрузки, которые рекомендуются для самостоятельных занятий физической культурой.

Режимы нагрузок	Показатели пульса	Интенсивность нагрузок
Оздоровительный	До 120 уд/мин	Низкая (35–44 % макс.)
Поддерживающий	До 140 уд/мин	Малая (45–54 % макс.) Умеренная (55–64 % макс.)
Развивающий	До 160 уд/мин	Большая (65–74 % макс.) Высокая (75–84 % макс.)
Тренирующий	До 180 уд/мин	Околопредельная (85–94 % макс.) Предельная (95–100 % макс.)

Оздоровительный режим используют при выполнении утренней зарядки, физкультминуток, вечерних прогулок. Поддерживающий режим – во время физкультпауз, оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега, лыжных прогулок. Развивающий режим – для развития силы и общей выносливости. Тренирующий режим – для развития специальных физических качеств на занятиях спортивной подготовкой.

После этого учащийся приглашает одного из своих одноклассников и определяет максимальную скорость его бега на дистанции 30 м (максимальную скорость бега одноклассника можно заимствовать из его дневника самонаблюдения). Затем производит расчёт скорости бега для поддерживающего режима и предлагает однокласснику бежать с этой скоростью в течение 2–3 мин, контролируя скорость его бега. По окончании бегового упражнения учащийся замеряет пульс у бежавшего одноклассника и определяет точность выполнения заданного режима нагрузки.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся правильно назвал режимы нагрузок и подобрал скорость бега, соответствующую поддерживающему режиму нагрузки.

Методический комментарий к заданию 1: для выполнения данного задания необходимо предварительно провести разметку площадки для осуществления контроля за скоростью бега.

Контрольное задание 2. Учащемуся предлагается охарактеризовать степени утомления по внешним признакам. Посмотрев фрагмент урока по лёгкой атлетике, он устанавливает уровень утомления у отдельных занимающихся.

Описание правильного ответа: учащийся в объёме школьного учебника описывает степени утомления во время заня-

тий физической культурой по внешним признакам (возможен вариант изложения материала с помощью таблицы, представленной в учебнике). В настоящее время выделяют три основные степени утомления, которые могут возникать при занятиях физической культурой с разной величиной (мощностью) физической нагрузки: лёгкую, значительную и очень большую.

Показатели утомления во время занятий физической культурой с разной величиной физической нагрузки

Показатели утомления	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень большая
Во время занятия			
Окраска кожи тела	Небольшое покраснение лица	Сильное покраснение лица и тела	Побледнение лица
Потливость	Появление небольших капель пота на лице	Появление крупных капель пота на лице	Стекание крупных капель пота
Дыхание	Ровное, учащённое, глубокое	Ровное, значительно учащённое, глубокое	Прерывистое, резко учащённое, поверхностное
Движения	Лёгкие, без нарушения координации	Мышцы напряжённые. Появление небольших нарушений в координации	Большая напряжённость мышц, дрожание конечностей. Большие нарушения в координации
После занятия			
Пульс при выполнении стандартного упражнения	130–140 уд/мин, быстрое восстановление за 30–40 с	160–170 уд/мин, восстановление относительно продолжительное – 1–2 мин	Более 180 уд/мин, восстановление продолжительное – 2–5 мин

Показатели утомления	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень большая
Во время занятия			
Сон	Быстрое засыпание, сон крепкий и спокойный. Пробуждение лёгкое, без ощущения усталости. Настроение после сна бодрое		Относительно длительное засыпание. Сон беспокойный. Пробуждение среди ночи
Масса тела	Практически не изменяется	Снижается незначительно — на 0,5—1,0 кг	Снижается существенно — на 1,5—2,0 кг

После этого учащемуся предлагается посмотреть видеоролики фрагментов уроков по лёгкой атлетике, где крупным планом показываются занимающиеся с разной степенью утомления. По окончании просмотра каждого видеоролика учащийся определяет степень утомления показанного в нём занимающегося.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся правильно назвал все степени утомления и верно определил их на видеороликах.

Методический комментарий к заданию 2: для выполнения данного задания необходимо иметь несколько комплектов видеозаписи фрагментов уроков, на которых занимающиеся имеют разную степень утомления.

Умение 4. Готовить места занятий в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации занятий.

Контрольное задание. Учащемуся предлагают подготовить место занятий утренней гимнастикой в домашних условиях.

Описание правильного ответа: выполнение задания начинается с описания правил техники безопасности. Занимаясь в домашних условиях, необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

- предварительно необходимо проветрить помещение, надеть соответствующую одежду (можно заниматься босиком на специальном коврике);
- место для занятий в диаметре должно быть не менее 2,5 м;
- если рядом с местом занятия находится мебель с острыми углами, то её необходимо накрыть подушками или одеялом, сложенным в несколько слоёв;

- при выполнении физических упражнений с резиновым бинтом необходимо его хорошо закрепить и следить за тем, чтобы на нём не образовывались надрывы;

- чтобы во время занятий не потели руки (что может привести к выскальзыванию резинового бинта, гантелей, гимнастической палки, эспандера), необходимо время от времени вытирать их полотенцем.

После этого учащийся выбирает из дневника наблюдения любой комплекс утренней зарядки:

- описывает домашнее место занятий, где он регулярно выполняет утреннюю гимнастику (можно схематически изобразить);

- обосновывает выбор состава упражнений для утренней гимнастики с учётом своего домашнего места занятий.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся правильно определил требования к технике безопасности и объяснил, что при составлении комплекса утренней гимнастики им учитывалось место её проведения и как он организовывал его безопасность.

Методический комментарий к заданию: при выполнении данного задания учащийся демонстрирует упражнения комплекса утренней гимнастики и объясняет их безопасность.

Планируемый результат: учащийся научится выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Умения, характеризующие достижения планируемого результата:

1. Выполнять упражнения на развитие силы с учётом индивидуальных возможностей организма.

2. Выполнять упражнения на развитие быстроты с учётом индивидуальных возможностей организма.

3. Выполнять упражнения на развитие гибкости с учётом индивидуальных возможностей организма.

4. Выполнять упражнения на развитие координации с учётом индивидуальных возможностей организма.

Примеры контрольных заданий

Умение 1. Выполнять упражнения на развитие силы с учётом индивидуальных возможностей организма.

Описание правильного ответа: из дневника наблюдения учащийся выбирает любое самостоятельное занятие, на котором он целенаправленно развивал качество силы. Описывает содержание и функциональную направленность каждого используемого упражнения, обосновывая его дозировку и режим физической

нагрузки. Выборочно демонстрирует некоторые из упражнений и объясняет правила техники их выполнения.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся правильно определил направленность упражнения и его дозировку с учётом индивидуальных возможностей, а также правильно продемонстрировал технику его выполнения.

Методический комментарий к заданию: рекомендуется предложить учащимся возможность предварительно подготовиться в рамках домашнего задания.

Умение 2. Выполнять упражнения на развитие быстроты с учётом индивидуальных возможностей организма.

Описание правильного ответа: из числа предложенных скоростных способностей (скорость реакции, скорость передвижения, скорость движения) учащийся выбирает одну и составляет комплекс соответствующих упражнений (или систему упражнений). Если он выбирает скорость реакции, то в соответствии с содержанием учебной программы и учебника по физической культуре ученик описывает систему упражнений в метании малого (теннисного) мяча в стену. Особенность системы упражнений заключается в постепенном усложнении ловли мяча, который метается с разного расстояния и с разным усилием. Если учащийся выбирает развитие скорости движения, то он описывает систему тренировочных занятий физической подготовкой, где, согласно освоенному им программному материалу, данная способность развивается с помощью: а) повторного пробега коротких отрезков (20–30 м); б) бега на месте в максимальном темпе с опорой на руки; в) повторного пробега коротких отрезков «в горку и с горки». В системе тренировочных занятий физическая нагрузка увеличивается: а) за счёт количества повторений; б) за счёт увеличения длины дистанции; в) за счёт уменьшения интервалов отдыха между повторениями. Важной особенностью в подборе величины нагрузки как для отдельного занятия, так и для системы занятий остаётся требование, согласно которому при развитии скоростных способностей нельзя допускать чрезмерного утомления организма. Если учащийся выбирает развитие скорости движения, то, согласно освоенному программному материалу, он выбирает прыжки через гимнастическую скакалку в максимальном темпе за определённый интервал времени (за 15 с). В последующем, описывая систему тренировочных занятий, он предлагает повторное выполнение этого упражнения с постоянно сохраняющимся временем выполнения и стремлением увеличивать количество прыжков.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся правильно определил

состав упражнений, их функциональную направленность и динамику дозировки нагрузки в системе тренировочных занятий.

Методический комментарий к заданию: предоставить возможность учащемуся подготовиться к данному заданию в домашних условиях, принести готовый реферат и осуществить его публичную защиту.

Умение 3. Выполнять упражнения на развитие гибкости с учётом индивидуальных возможностей организма.

Описание правильного ответа: учащемуся предлагается перечень упражнений на развитие гибкости (материал учебника по физической культуре). Учащийся самостоятельно измеряет показатели гибкости и по стандартным таблицам выявляет те из них, которые являются неудовлетворительными. Воспользовавшись предоставленным перечнем, он отбирает упражнения с учётом индивидуальных показателей гибкости, определяет их место и дозировку в системе самостоятельных занятий физической культурой. После этого он демонстрирует правильность выполнения отобранных упражнений.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся достаточно полно измерил показатели гибкости (подвижность позвоночного столба с помощью наклона туловища вперёд из положения стоя; подвижность тазобедренного сустава с помощью маховых движений вперёд, назад, в правую и левую сторону; подвижность плечевого сустава с помощью выкрута гимнастической палки), правильно определил отстающие показатели¹, составил комплекс (систему) упражнений по их направленному развитию.

Методический комментарий к заданию: учащемуся должны быть предоставлены стандартные таблицы показателей развития гибкости юношей (девушек) его возраста, инвентарь и оборудование, которое используется для самостоятельного измерения показателей гибкости (измерительная лента, измерительный коврик, кусок мела), достаточно полный перечень упражнений на развитие гибкости (материал учебника физической культуры).

Упражнения на развитие гибкости:

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.), руки согнуты на уровне груди. 1–3 — отведение локтей назад рывками; 4 — руки в стороны.

2. И. п. — стойка ноги врозь. 1–2 — правую руку вверх, согнуть в локте и опустить за спину, левую завести за спину, стараясь соединить пальцы обеих рук; 3–4 — поменять положение рук.

¹ Если показатели развития гибкости у учащегося оказались в границах возрастных нормативов, то ему для выполнения задания предлагается выбрать один из них по своему усмотрению и разработать соответствующий комплекс упражнений.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.

4. И. п. — стойка на коленях, руки вниз. 1–3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п.

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 — и. п.; 3 — наклон, левой рукой коснуться носка правой ноги; 4 — и. п.

6. И. п. — сед на пятках, руки к плечам. 1–3 — прогибаясь в грудной части позвоночника, медленно наклониться назад; 4 — и. п.

7. И. п. — сед на пятках. 1–4 — перейти в упор лёжа.

8. И. п. — сед с опорой на руки сзади. 1 — прогнувшись, перейти в упор лёжа сзади; 2 — и. п.

9. И. п. — лёжа на спине. 1 — перейти в сед и наклонить туловище вперёд, стараясь достать руками стопы ног; 2 — и. п.

10. И. п. — лёжа на спине согнувшись. 1 — переход в глубокий наклон вперёд; 2 — и. п.

11. И. п. — о. с., руки на поясе. 1–4 — круговые движения тазом вправо; 5 — и. п.; 6–9 — то же влево; 10 — и. п.

12. И. п. — о. с. 1–4 — движения тазом в стороны; 5 — и. п.

13. И. п. — о. с. 1–4 — круговые движения в коленных суставах вправо; 5 — и. п.; 6–9 — то же влево.

14. И. п. — о. с., ноги на ширине плеч. 1–4 — наклоны головы вперёд и назад; 5 — и. п.

15. И. п. — то же. 1–4 — наклоны головы вправо-влево.

16. Спокойная ходьба. 1–4 — повороты головы вправо-влево на каждый шаг.

Умение 4. Выполнять упражнения на развитие координации с учётом индивидуальных возможностей организма.

Описание правильного ответа: учащийся для направленного развития координации выбирает комплекс упражнений на развитие пространственной точности. (Например, метание малого мяча по катящемуся большому мячу.) Он описывает упражнения и последовательность их выполнения в системе тренировочных занятий (последовательность определяется учащимся через постепенное усложнение выполнения упражнений):

- метание малого мяча в большой мяч, катящийся с равномерной скоростью на небольшом расстоянии (1–2 занятия, суммарное количество повторений 60–80 раз);

- метание малого мяча в большой мяч, катящийся с равномерной скоростью на большом расстоянии (1–2 занятия, суммарное количество повторений 60–80 раз);

- метание малого мяча в большой мяч, катящийся с высокой скоростью на небольшом расстоянии (1–2 занятия, суммарное количество повторений 60–80 раз);

- метание малого мяча в большой мяч, катящийся с высокой скоростью на большом расстоянии (1–2 занятия, суммарное количество повторений 60–80 раз).

После описания упражнений и обоснования их последовательности учащийся демонстрирует их выполнение. Для этого он с небольшим усилием бьёт ногой по большому мячу и затем метает в него малый мяч. Постепенно, используя этот приём, учащийся переходит от первого к последнему упражнению.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся правильно определил направленность упражнений и продемонстрировал технику их выполнения.

Методический комментарий к заданию: для выполнения этого задания необходимо предоставить учащемуся большой мяч (футбольный или баскетбольный) и малый мяч (теннисный).

ГЛАВА 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование играет весьма важную роль в профессиональной деятельности учителя физической культуры, упорядочивая основы организации и планирования учебного материала по предмету «Физическая культура». Основное назначение тематического планирования определяется раскрытием логики освоения учащимися учебных тем рабочей программы. Такое становится возможным благодаря решению учебных задач, отрабатываемых для каждой программной темы.

Тематическое планирование начинается с формулирования учебных задач, которые решаются в соответствии с основными принципами и этапами процесса обучения. Здесь, формулируя учебные задачи, учителю необходимо обратить внимание на следующие объективные условия:

- во-первых, глубина и широта освоения той или иной программной темы учащимися зависят от того, сколько учебных задач сформулировано учителем и каково их содержание. Например, в теме «Футбол» освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы может определяться лишь одной задачей — обучением технике удара в стандартных условиях, а может ставиться и более широкая задача — обучение в условиях учебной и игровой деятельности. Более того, освоение техники удара по мячу предполагает возможность обучения взаимодействию с партнёром и развития координационных способностей в части дифференцировки мышечных усилий и т. д.;

- во-вторых, при формулировании каждой учебной задачи учителю необходимо иметь представление об объёме времени, который потребуется для её решения. Например, для прохождения

ния темы «Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения» рекомендуется выделять около 20 мин. Этого достаточно, чтобы решить четыре задачи на уровне общих представлений и сориентировать учащихся на освоение соответствующих комплексов упражнений с учётом их индивидуальных особенностей. Однако если обратиться к одному из изданных учебников по физической культуре, то, для того чтобы освоить материал этой темы, не хватит всего объёма времени, рекомендуемого для освоения содержания всего раздела «Знания о физической культуре»;

- в-третьих, при расчёте времени на решение конкретной задачи и освоение материала конкретной программной темы в целом необходимо предполагать, какие средства, методы и формы организации будут использованы для их непосредственного решения, насколько они будут эффективны для освоения данной программной темы конкретным контингентом занимающихся. Например, использование компьютерных технологий в отличие от традиционных методов показа и рассказа позволяет почти в три раза повысить качество освоения технических действий игры в баскетбол (данные экспериментальных исследований);

- в-четвёртых, раскрытие программной темы через определённое количество задач позволяет решать эти задачи на разных уроках физической культуры, не придерживаясь традиционной последовательности. Например, обучить учащихся разрабатывать планы-конспекты занятий физической подготовкой можно при освоении материала любой темы: «Гимнастики с основами акробатики», «Лёгкой атлетики» и др. А вот осваивать комплексы физической подготовки на гимнастическом и легкоатлетическом материале лучше в процессе освоения данных программных тем. Более того, допускается, что отдельные учебные задачи могут решаться в разных учебных четвертях (триместрах).

Когда учебные задачи для каждой программной темы определены, учителю остаётся только включить их в уроки физической культуры, обеспечив их преемственность в качественном освоении программного материала в целом.

Ниже приводятся тематические планы для 8–9 классов. Данные планы проходят экспериментальную апробацию и могут быть рекомендованы учителям физической культуры как опытные образцы, позволяющие повысить качество образования школьников по физической культуре.

Тематический план по дисциплине «Физическая культура» для учащихся 8–9 классов
(предметная линия учебников А. П. Матвеева)

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач ¹
8 класс		
Знания о физической культуре		
Физическая культура как социальное явление Тема 1. Физическая культура в современном обществе	Задачи: 1) Раскрыть роль и значение физической культуры в современном обществе. 2) Создать представление об оздоровительном направлении физической культуры, его целях, задачах, формах организации (рекреативная физическая культура, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура). 3) Создать представление о спортивном направлении физической культуры, его целях, задачах, формах организации (массовый спорт, детско-юношеский спорт, спорт высших достижений). 4) Создать представление о профессионально-прикладном направлении физической культуры, его целях, задачах, формах организации (базовая профессионально-ориентированная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, военно-прикладная физическая культура).	40 мин
Тема 2. Всестороннее гармоничное физическое развитие	Задачи: 1) Раскрыть понятие «гармоничное физическое развитие», его общность и различия с понятием «всестороннее физическое развитие».	40 мин

	<p>2) Раскрыть понятие «физическое совершенство», его связь со всесторонним и гармоничным физическим развитием.</p> <p>3) Охарактеризовать представления о гармоничном физическом развитии в разные исторические эпохи и в современном обществе.</p> <p>4) Ознакомить с правилами расчёта коэффициента гармоничности физического развития и стандартными его показателями.</p> <p>Задачи: 1) Создать представление о спортивной подготовке как многолетнем педагогическом процессе, охарактеризовать её основные этапы.</p> <p>2) Раскрыть основные элементы спортивной подготовки, охарактеризовать их специфические задачи и учебное содержание (физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка).</p> <p>3) Раскрыть основные правила организации самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p>	30 мин
<p>Тема 3. Спортивная подготовка</p>	<p>Тема 4. Адаптивная и лечебная физическая культура</p> <p>Физическая культура в жизни современного человека</p> <p>Тема 5. Коррекция осанки и телосложения</p>	20 мин
	<p>Задачи: 1) Раскрыть специфическое назначение адаптивной физической культуры и её базовой формы адаптивного спорта.</p> <p>2) Создать представление о Паралимпийских играх, истории их появления и развития.</p> <p>3) Раскрыть специфическое назначение лечебной физической культуры и её базовой формы физической реабилитации.</p> <p>Задачи: 1) Создать представление о правильной осанке и характерных признаках её нарушения.</p>	40 мин

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

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

	<p>4) Сформировать представление о последовательности массажи-рования частей тела при восстановительном массаже, направлении массажных движений.</p> <p>5) Обучить самостоятельному проведению сеансов восстанови-тельного массажа</p>	
Способы самостоятельной деятельности		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Тема 8. Составление плана занятий спор-тивной подготовкой</p>	<p>Задачи: 1) Сформировать представление о тренировочных ци-клах, их назначении в целостном тренировочном процессе.</p> <p>2) Сформировать представление о способах повышения нагруз-ки в системе тренировочных занятий.</p> <p>3) Обучить планированию физической нагрузки в системе тре-нировочных циклов.</p> <p>4) Сформировать представление о разработке плана-конспекта тренировочного занятия.</p> <p>5) Обучить разрабатывать индивидуальные планы-конспекты занятий спортивной подготовкой и объединить их в систему тренировочных занятий.</p> <p>Задачи: 1) Сформировать представление о режимах физиче-ских нагрузок и особенностях их влияния на функциональную активность систем организма.</p> <p>2) Сформировать представление о физической работоспособ-ности и особенностях изменения её показателей под влиянием тренировочных занятий.</p>	<p>40 мин</p> <p>40 мин</p>
<p>Тема 9. Как учиты-вать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных за-нятий</p>		

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>3) Сформировать представление о стандартной физической нагрузке и её значении для определения «нагрузочности» конкретного тренировочного занятия и тренировочного эффекта цикла занятий.</p> <p>4) Обучить расчёту повышения интенсивности физических нагрузок между тренировочными циклами (по количеству повторений, по скорости выполнения, по увеличению дополнительного отягощения на работающие мышцы).</p> <p>5) Ознакомить с нормативными показателями физической подготовленности учащихся основной школы</p>	
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Тема 10. Комплексы физических упражнений</p>	<p>Задачи: 1) Научить комплексу упражнений для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p> <p>2) Спланировать комплекс в режиме учебной деятельности (учебного дня и учебной недели).</p> <p>3) Научить комплексу упражнений для профилактики и снижения избыточной массы тела.</p> <p>4) Спланировать комплекс в режиме дня и недели.</p>	40 мин

Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 11. Гимнастика с основами акробатики

520 мин

Задачи: 1) Сформировать систему знаний о правилах составления гимнастических комбинаций.

2) Составить индивидуальную комбинацию из ранее разученных и вновь осваиваемых гимнастических и акробатических упражнений.

3) Создать представление о поэтапном разучивании гимнастических и акробатических комбинаций в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой.

4) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному освоению комбинаций в системе тренировочных занятий технической подготовкой.

5) Закрепить технику ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических и гимнастических комбинаций (мальчики, девочки).

6) Обучить технике длинного кувырка с разбега (юноши):

- о сформировать представление о технике выполнения упражнения;

- о обучить подводящим упражнениям к длинному кувырку с разбега;

- о обучить выполнению кувырка в целом.

7) Обучить технике кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши):

- о сформировать представление о технике выполнения упражнения;

- о обучить подводящим упражнениям к кувырку назад в упор стоя ноги врозь;

- о обучить выполнению кувырка.

8) Обучить акробатической комбинации для юношей типа:

из о. с. 2–3 шага разбег, длинный кувырок в упор присев;

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>перекат назад в стойку на лопатках; переворот кувырком назад в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; слегка отталкиваясь руками, выпрямиться, развести руки в стороны – вверх и принять о. с.</p> <p>9) Закрепить технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне (девушки).</p> <p>10) Обучить технике поворота на носках в полуприседе, стоя на гимнастическом бревне (девушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике выполнения упражнения; о обучить подводящим упражнениям к освоению техники поворота на носках в полуприседе, стоя на гимнастическом бревне; о обучить выполнению поворота в целом. <p>11) Обучить выполнять танцевальные шаги польки на гимнастическом бревне (девушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике выполнения упражнения; о обучить подводящим упражнениям к освоению техники танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне; о обучить технике танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне. <p>12) Обучить соскоку из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике выполнения упражнения; о обучить подводящим упражнениям к освоению техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну; о обучить технике соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. 	

13) Обучить комбинации на гимнастическом бревне для девушек типа: из и. п. – стоя на гимнастическом бревне продольно, руки на поясе. Передвижение шагом полки до противоположного конца бревна; поворот на носках в полуприседе на 80°; толчком двумя ногами со взмахом рук прыжок вперёд; упор присев; поочерёдно выпрямляя ноги, перейти в упор стоя на коленях; опираясь на руки, левую согнуть вперёд, правую выпрямить назад (полушпагат), руки в стороны, туловище выпрямить; опираясь на руки, перейти в упор стоя на коленях; опираясь на руки, перейти в упор присев, стоя согнувшись; соскок в стойку боком к гимнастическому бревну.

14) Закрепить технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине (юноши).

15) Обучить технике наскока на гимнастическую перекладину (юноши):

- сформировать представление о технике выполнения упражнения;
- обучить подводящим упражнениям к освоению техники наскока на гимнастическую перекладину;
- обучить технике наскока на гимнастическую перекладину в целом.

16) Обучить технике размахивания на гимнастической перекладине (юноши):

- сформировать представление о технике выполнения упражнения;
- обучить подводящим упражнениям к освоению техники размахивания на гимнастической перекладине;
- обучить технике размахивания на гимнастической перекладине.

17) Обучить технике подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши):

- сформировать представление о технике выполнения упражнения;
- обучить подводящим упражнениям к освоению техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине;
- обучить технике подъёма разгибом на гимнастической перекладине.

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>18) Обучить технике соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши):</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике выполнения упражнения; о обучить подводящим упражнениям к освоению техники соскока прогнувшись с гимнастической перекладины; о обучить технике соскока прогнувшись с гимнастической перекладины. <p>19) Обучить комбинации вольных упражнений на базе упражнений ритмической гимнастики (девушки):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. 2. Шаг с подскоком на месте. 3. И. п. – стойка руки согнуты к плечам, пальцы в кулак. 1 – сгибая правую вперёд на носок, руки вверх, ладони вперёд, пальцы врозь; 2 – и. п.; 3 – согнуть левую вперёд на носок, руки в стороны, пальцы врозь; 4 – и. п. 4. И. п. – стойка руки в стороны, предплечья вверх, ладони вперёд. 1 – шаг правой в сторону, предплечья опустить вниз, ладони назад; 2 – приставить левую ногу к правой, руки в и. п.; 3–4 – то же, что на счёт 1–2; 5–8 – то же, что на счёт 1–4, но в другую сторону. 5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо, полуприсед на двух ногах, левая рука сгибается к груди и разгибается вперёд кистью вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же, что на счёт 1–2, но в другую сторону. 	

- Задачи:** 1) Закрепить технику ранее разученных беговых упражнений, низкого и высокого старта.
- 2) Создать представления о поэтапном разучивании техники бега на короткие дистанции.
- 3) Обучить технике бега на короткие дистанции:
- сформировать представление о технике выполнения бега на короткие дистанции;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники бега на короткие дистанции;
 - обучить технике бега на короткие дистанции.
- 4) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному освоению техники бега на короткие дистанции в системе тренировочных занятий технической подготовки.
- 5) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию скоростных качеств с использованием бега на короткие дистанции в системе тренировочных занятий физической подготовки.
- 6) Усовершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания:
- уточнить индивидуальные особенности технического выполнения прыжка в высоту способом перешагивания;
 - усовершенствовать индивидуальную технику прыжка в высоту способом перешагивания с использованием подводящих упражнений;
 - развить скоростно-силовые способности, обеспечивающие результативность в прыжках в высоту способом перешагивания типа: *А. Упражнения без дополнительного отягощения:*
1. Прыжки через скалку на опорной ноге на месте и с продвижением вперёд.

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>2. Спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на неё.</p> <p>3. Прыжки в полуприседе на месте и вверх-вперёд.</p> <p>4. Прыжки через препятствие с отталкиванием толчковой ногой.</p> <p>5. Прыжки вверх-вперёд из упора присев.</p> <p>6. Прыжки с небольшого разбега (2–4 шага) с доставанием предмета головой или маховой ногой.</p> <p><i>Б. Упражнения с дополнительным отягощением:</i></p> <p>1. Прыжки на месте на двух ногах со штангой на плечах массой 15–20 кг (юноши).</p> <p>2. Прыжки на месте на двух ногах в полуприседе со штангой на плечах массой 10 кг (юноши).</p> <p>3. Прыжки через скакалку на толчковой ноге на месте и с продвижением вперёд с дополнительным грузом на поясе (девочки до 300 г; мальчики до 600 г).</p> <p>4. Прыжки через препятствие, отталкиваясь толчковой ногой, с дополнительным грузом на поясе.</p> <p>5. Прыжки с дополнительным грузом на поясе с небольшого разбега (2–4 шага) с доставанием предмета головой или маховой ногой.</p> <p>6. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания с дополнительным грузом на поясе.</p> <p>7) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания в системе тренировочных занятий технической подготовки.</p>	

8) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств в системе тренировочных занятий физической подготовкой.

9) Усовершенствовать технику метания малого мяча с разбега на дальность:

- о уточнить индивидуальные особенности технического выполнения метания малого мяча с разбега на дальность;
- о усовершенствовать индивидуальную технику метания малого мяча с разбега на дальность;
- о развить скоростно-силовые способности, обеспечивающие результативность в метании малого мяча с разбега на дальность.

10) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники метания малого мяча с разбега на дальность в системе тренировочных занятий технической подготовки.

11) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию скоростно-силовых качеств, обеспечивающих результативность в метании малого мяча на дальность в системе тренировочных занятий физической подготовкой.

Тема 13. Лыжные гонки

260 мин

Задачи: 1) Усовершенствовать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом:

- о уточнить индивидуальные особенности техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом;
- о усовершенствовать индивидуальную технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом;
- о развить физические способности, обеспечивающие результативность в передвижении на лыжах одновременным бесшажным ходом.

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>2) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом в системе тренировочных занятий технической подготовки.</p> <p>3) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию физических способностей, обеспечивающих результативность передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом в системе тренировочных занятий физической подготовки.</p> <p>4) Усовершенствовать технику торможения боковым скольжением:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уточнить индивидуальные особенности техники торможения боковым скольжением; • усовершенствовать индивидуальную технику торможения боковым скольжением; • развить физические способности, обеспечивающие результативность в торможении боковым скольжением. <p>5) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники торможения боковым скольжением.</p> <p>6) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию физических способностей, обеспечивающих результативность в торможении боковым скольжением.</p> <p>7) Обучить переходу с попеременного хода на одновременный с использованием бесшагового способа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать представление о технике выполнения упражнения; • обучить подводящим упражнениям к освоению техники пере- хода с одного хода на другой; 	

- обучить технике перехода с одного хода на другой при прохождении учебной дистанции.
- 8)** Обучить переходу с попеременного хода на одновременный с использованием способа «через шаг»:
 - сформировать представление о технике выполнения упражнения;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники пере-
хода с одного хода на другой;
 - обучить технике перехода с одного хода на другой при про-
хождении учебной дистанции.
- 9)** Обучить переходу с одновременного хода на попеременный:
 - сформировать представление о технике выполнения упражнения;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники пере-
хода с одного хода на другой;
 - обучить технике перехода с одного хода на другой при про-
хождении учебной дистанции.
- 10)** Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники перехода с одного хода на другой.

Баскетбол

- Задачи: 1)** Усовершенствовать ранее освоенные технические действия и приёмы игры в баскетбол:
- усовершенствовать индивидуальную технику выполнения игро-
вых действий и приёмов;
 - развить физические способности, обеспечивающие результа-
тивность игровых действий в баскетболе.
- 2)** Обучить технике поворотов с мячом на месте:
- сформировать представление о технике выполнения упражнения;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники пово-
ротов с мячом на месте;
 - закрепить технику поворотов с мячом в условиях игровой
учебной деятельности.

180 мин

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>3) Обучить технике бега с изменением направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике выполнения упражнения; о обучить подводящим упражнениям к освоению техники бега с изменением направления; о закрепить технику бега с изменением направления в условиях игровой учебной деятельности. <p>4) Обучить технике передачи мяча одной рукой от плеча:</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике выполнения упражнения; о обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча одной рукой от плеча; о закрепить технику передачи мяча в условиях игровой учебной деятельности. <p>5) Обучить технике передачи мяча при встречном движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике выполнения упражнения; о обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча при встречном движении; о закрепить технику передачи мяча при встречном движении в условиях игровой учебной деятельности. <p>6) Обучить технике броска мяча одной рукой в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике выполнения упражнения; о обучить подводящим упражнениям к освоению техники броска мяча одной рукой в движении; о обучить технике броска мяча одной рукой в движении в целом. <p>7) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному совершенствованию техники броска мяча одной рукой в движении в системе занятий технической подготовки.</p>	

- 8)** Обучить технике перехвата мяча во время передачи:
- о сформировать представление о технике выполнения упражнения;
 - о обучить технике перехвата мяча во время передачи;
 - о закрепить технику перехвата мяча во время передачи в условиях игровой учебной деятельности.
- 9)** Обучить тактическим действиям игры в баскетбол:
- о сформировать представления о выполнении тактического действия «стремительное нападение»;
 - о закрепить тактическое действие «стремительное нападение» в условиях игровой учебной деятельности;
 - о усовершенствовать тактическое действие «стремительное нападение» в условиях игровой деятельности;
 - о сформировать представления о выполнении тактического действия «подстраховка»;
 - о закрепить тактическое действие «подстраховка» в условиях игровой учебной деятельности;
 - о усовершенствовать тактическое действие «подстраховка» в условиях игровой деятельности.
- 10)** Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств баскетболиста в системе тренировочных занятий физической подготовкой.

Волейбол

- Задачи: 1)** Усовершенствовать технику ранее разученных приёмов игры в волейбол:
- о усовершенствовать индивидуальную технику выполнения игровых действий и приёмов в условиях игровой деятельности;
 - о развить физические способности, обеспечивающие результативность игровых действий в волейболе.

180 мин

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

о закрепить технику приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине в условиях игровой учебной деятельности.

6) Обучить индивидуальному блокированию в прыжке с места:

- о сформировать представление о технике выполнения упражнения;
- о обучить подводящим упражнениям к освоению техники индивидуального блокирования в прыжке с места;
- о обучить индивидуальному блокированию в прыжке с места;
- о закрепить технику индивидуального блокирования в прыжке с места

7) Обучить тактическим действиям игры в волейбол:

- о сформировать представления о выполнении тактических действий в защите:

1. Передача мяча защитником в третью зону (игроку передней линии) после приёма.
2. Передача мяча защитником во вторую зону (игроку передней линии) после приёма.
3. Передача мяча защитником в четвёртую зону;
- о обучить тактическим действиям в защите в условиях игровой учебной деятельности.

8) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств волейболиста, баскетболиста в системе тренировочных занятий физической подготовкой.

Футбол

Задачи: 1) Усовершенствовать ранее освоенные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях игровой учебной деятельности:

1. Удары по неподвижному мячу разными частями стопы с разбега.
2. Удары по катящемуся мячу разными частями стопы с разбега.

180 мин

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
Тема 15. Физическая подготовка	<p>3. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.</p> <p>2) Усовершенствовать взаимодействие между игроками команды в условиях игровой учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>3) Разработать планы-конспекты занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств футболиста в системе тренировочных занятий физической подготовкой.</p> <p>Задачи: развитие физических игр средствами базовых видов спорта</p>	480 мин
	9 класс	
	Знания о физической культуре	
Физическая культура как социальное явление Тема 1. Туристские походы как форма активного отдыха	<p>Задачи: 1) Создать представление о положительном влиянии пеших туристских походов на физическое и психическое состояние человека.</p> <p>2) Создать представление о правилах подготовки к туристским походам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбор рельефа и протяжённости маршрута; • распределение обязанностей среди участников похода; • подготовка группового и личного снаряжения; • подготовка одежды и обуви; • выбор рюкзака и его укладка. 	40 мин

Тема 2. Здоровье и здоровый образ жизни

Физическая культура в жизни современного человека

Тема 3. Правила проведения банных процедур

- 3)** Создать представление о правилах проведения туристских походов:
- порядок передвижения по маршруту;
 - порядок организации бивака, установка палаток, разведение костра и обращение с огнём.
- 4)** Правила техники безопасности в пешеходных туристских походах.
- Задачи: 1)** Раскрыть понятие «здоровье» и охарактеризовать основные его составляющие (физическое, психическое и социальное благополучие).
- 2)** Создать представление о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на физическое, психическое и социальное здоровье.
- 3)** Раскрыть понятие «здоровый образ жизни» и основные формы организации здорового образа жизни современного человека.
- 4)** Создать представление о рациональном питании как положительном факторе здорового образа жизни.
- 5)** Сформировать систему знаний о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека и роли занятий физической культурой в их профилактике:
- пагубное воздействие спиртных напитков;
 - пагубное воздействие табакокурения;
 - пагубное воздействие наркотиков и токсических веществ.

- Задачи: 1)** Сформировать представление о банных процедурах, их истории и современном развитии.
- 2)** Раскрыть оздоровительные и целительные свойства банных процедур, положительное воздействие на физическое и психическое состояние человека.
- 3)** Сформировать представление о правилах проведения банных процедур и обязательной технике безопасности.

60 мин

20 мин

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

<p>Тема 6. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической культурой</p>	<p>2) Раскрыть понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», её задачи, средства и формы организации, связь с конкретным видом профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи: 1) Обучить физическим упражнениям с различной профессионально-ориентированной направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для развития общей выносливости; • для развития гибкости; • для развития статической выносливости; • для развития быстроты реакции; • для развития координации; • для развития дыхательного аппарата; • для развития остроты зрения. <p>2) Разработать планы-конспекты занятий профессионально-прикладной подготовкой, ориентированных на развитие физических качеств, необходимых для конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи: 1) Сформировать представление о функциональных резервах организма, их роли и значении в предупреждении заболеваний, профилактике утомления и перенапряжения целого века.</p> <p>2) Сформировать представления о функциональных пробах, их видах и разновидностях, предназначениях и правилах проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча); • проба стандартной нагрузки (проба Руфье). <p>3) Обучить самостоятельному проведению функциональных проб и оценке индивидуальных резервов организма</p>
<p>Тема 7. Измерение функциональных резервов организма</p>	<p>40 мин</p>
	<p>120 мин</p>

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Тема 8. Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Тема 9. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Задачи: 1) Научить комплексу упражнений для повышения остроты зрения и профилактики его нарушения. 2) Закрепить навыки планирования оздоровительных комплексов в режиме учебной деятельности (учебного дня и учебной недели). 3) Научить комплексу упражнений для профилактики неврозов. 4) Закрепить навыки планирования оздоровительных комплексов в режиме учебной деятельности (учебного дня и учебной недели).</p> <p>Задачи: 1) Усовершенствовать технику ранее разученных акробатических упражнений. 2) Обучить технике выполнения стойки на голове и руках (юноши): • сформировать представление о технике выполнения упражнения; • обучить подводящим упражнениям к качественному освоению стойки на голове и руках; • обучить технике выполнения стойки на голове и руках в целом.</p>	<p>80 мин</p> <p>500 мин</p>

3) Закрепить навыки в разработке планов-конспектов занятий по самостоятельному освоению акробатических упражнений в системе тренировочных занятий технической подготовкой (на примере освоения техники выполнения стойки на голове и руках).

4) Закрепить навыки и умения в составлении акробатических комбинаций из ранее и хорошо освоенных упражнений для юношей типа:

1. Из о. с. 2–3 шага разбег, длинный кувырок в упор присев.
2. Перекат назад в стойку на лопатках.
3. Переворот кувырком назад в упор присев.
4. Стойка на голове и руках.
5. Опуститься в упор присев.
6. Опираясь на руки, толчком в упор лёжа.
7. Из упора лёжа прыжком в упор присев.
8. Прыжок вверх прогнувшись в упор присев.
9. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
10. Слегка отталкиваясь руками, выпрямиться, развести руки в стороны — вверх.
11. Принять о. с.

5) Закрепить технику выполнения подъёма разгибом на гимнастической перекладине:

- закрепить представления о поэтапном освоении техники двигательного действия;

- закрепить технику выполнения подводящих упражнений;
- усовершенствовать технику индивидуального выполнения упражнения.

6) Обучить технике размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях (юноши):

- сформировать представление о технике выполнения размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях;

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<ul style="list-style-type: none"> ○ обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусках; ○ обучить выполнению размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусках. 7) Обучить технике выполнения седа ноги врозь на параллельных гимнастических брусках (юноши): ○ сформировать представление о технике выполнения седа ноги врозь на параллельных гимнастических брусках после размахивания в упоре; ○ обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники выполнения седа ноги врозь на параллельных гимнастических брусках после размахивания в упоре; ○ обучить выполнению седа ноги врозь на параллельных гимнастических брусках после размахивания в упоре в целом. 8) Обучить технике кувырка вперёд в сед ноги врозь на параллельных гимнастических брусках (юноши): ○ сформировать представление о технике выполнения кувырка вперёд в сед ноги врозь на параллельных гимнастических брусках; ○ обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники выполнения кувырка вперёд в сед ноги врозь на параллельных гимнастических брусках; ○ обучить выполнению кувырка вперёд в сед ноги врозь на параллельных гимнастических брусках. 9) Обучить технике передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусках (юноши): 	

- сформировать представление о технике передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусках;
- обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусках;
- обучить выполнению передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусках.

10) Обучить технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусков (юноши):

- сформировать представление о технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусков;
- обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусков;
- обучить технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусков.

11) Закрепить навыки в составлении гимнастических комбинаций на спортивных снарядах (юноши):

1. Руки положить на брус вправо.
2. Одновременно опираясь на руки и толчком двумя ногами поднимать в упор.
3. Размахивание в упоре, махом вперёд развести ноги, сесть на ноги врозь.
4. Из седа ноги врозь перехват руками вперёд.
5. Сгибая руки и опираясь на них, кувырок вперёд в сесть на ноги врозь.
6. Из седа ноги врозь перемахнуть внутрь.
7. Передвижение вперёд прыжками в упоре.

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>8. Махом назад соскок прогнувшись влево (вправо) с опорой на одну жердь.</p> <p>12) Обучить технике подъёма переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусках (девушки):</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике подъёма переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусках; о обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники подъёма переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусках; о обучить технике подъёма переворотом в упор на нижнюю жердь на разновысоких брусках в целом. <p>13) Обучить технике виса прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусках:</p> <ul style="list-style-type: none"> о сформировать представление о технике виса прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусках; о обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники виса прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусках; о обучить технике виса прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусках. <p>14) Обучить технике перехвата правой рукой скрестно под левой рукой обратным хватом верхней жерди в положении виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусков:</p>	

- сформировать представление о технике перехвата правой рукой скрестно под левой рукой обратным хватом верхней жерди в положении виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев;
 - обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники перехвата правой рукой скрестно под левой рукой обратным хватом верхней жерди в положении виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев;
 - обучить технике виса прогнувшись на нижней жерди с хватом двумя руками за верхнюю жердь на разновысоких брусьях.
- 15)** Обучить технике перехода в сед на правом бедре с разведением ног врозь на нижней жерди из положения виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев:
- сформировать представление о технике перехода в сед на правом бедре с разведением ног врозь на нижней жерди из положения виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев;
 - обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники перехода в сед на правом бедре с разведением ног врозь на нижней жерди из положения виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев;
 - обучить технике перехода в сед на правом бедре с разведением ног врозь на нижней жерди из положения виса лёжа на нижней жерди разновысоких брусьев в целом.
- 16)** Обучить технике соскока с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь из положения седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев:
- сформировать представление о технике соскока с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь из положения седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев;

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>о обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники соскока с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь из положения седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев;</p> <p>о обучить технике соскока с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь из положения седа на бедре на нижней жерди разновысоких брусьев.</p> <p>17) Закрепить навыки в составлении гимнастических комбинаций на спортивных снарядах (девушки):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встать лицом к нижней жерди. 2. Одновременно махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. 3. Попеременно правой и левой рукой хват за верхнюю жердь, вис лёжа на нижней жерди. 4. Из виса лёжа на нижней жерди перехватить правой рукой скрестно под левой обратной хватом верхнюю жердь. 5. С поворотом направо и нажимая рукой на жердь, развести ноги врозь и сесть на бедро. 6. Из седа на бедре хват левой рукой за нижнюю жердь, соскок с поворотом на 180° с опорой левой рукой на нижнюю жердь, правая рука в сторону. <p>18) Закрепить навыки составления планов-конспектов самостоятельных занятий технической подготовки по совершенствованию техники ранее разученных упражнений (девушки, на примере ритмической гимнастики):</p>	

- уточнить технику индивидуального выполнения двигательных действий ритмической гимнастики;
 - закрепить систему знаний о последовательности освоения и совершенствования техники двигательных действий ритмической гимнастики;
 - усовершенствовать технику двигательных действий в структуре самостоятельно составленной музыкальной композиции.
- Задачи:**
- 1)** Закрепить технику ранее разученных беговых упражнений, низкого и высокого старта.
 - 2)** Создать представление о поэтапном разучивании техники бега на средние и длинные дистанции.
 - 3)** Обучить технике бега на длинные дистанции:
 - сформировать представление о технике выполнения бега на длинные дистанции;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники бега на длинные дистанции;
 - обучить технике бега на длинные дистанции.
 - 4)** Обучить навыкам расчёта скорости бега на длинные дистанции (тренировочные и соревновательные).
 - 5)** Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному освоению техники бега на длинные дистанции в системе тренировочных занятий технической подготовки.
 - 6)** Закрепить навыки составления планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию выносливости в системе тренировочных занятий физической подготовкой.
 - 7)** Усовершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:
 - уточнить индивидуальные особенности технического выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<ul style="list-style-type: none"> ○ усовершенствовать индивидуальную технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с использованием подводных упражнений; ○ усовершенствовать индивидуальную технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с использованием дополнительных отягощений; ○ усовершенствовать индивидуальную технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях соревновательной деятельности; ○ развить скоростно-силовые способности, обеспечивающие результативность в прыжках в длину способом «согнув ноги». <p>8) Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному освоению техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в системе тренировочных занятий технической подготовкой.</p> <p>9) Закрепить навыки составления планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию скоростно-силовых способностей в системе тренировочных занятий физической подготовкой.</p> <p>10) Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ сформировать представление о технике выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись», отметить отличительные особенности от прыжка способом «согнув ноги», охарактеризовать положительные стороны каждого из способов прыжка в длину; ○ обучить подводным упражнениям к освоению техники прыжка в длину способом «прогнувшись»; 	

• обучить технике прыжка в длину способом «прогнувшийся» в целом.

- Задачи: 1)** Усовершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами:
- уточнить индивидуальные особенности техники передвижения на лыжах и перехода с одного лыжного хода на другой;
 - усовершенствовать индивидуальную технику передвижения на лыжах и перехода с одного лыжного хода на другой;
 - закрепить особенности индивидуальной техники передвижения на лыжах в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - развить физические способности посредством прохождения тренировочных дистанций на лыжах с различной скоростью и различными интервалами отдыха.
- 2)** Усовершенствовать технику ранее освоенных основных способов преодоления препятствий.
- 3)** Усовершенствовать технику ранее освоенных основных способов спуска с пологих склонов.
- 4)** Усовершенствовать технику поворотов и объездов препятствий при спусках с пологих склонов.
- 5)** Усовершенствовать технику ранее освоенных способов торможения.
- 6)** Усовершенствовать технику ранее освоенных способов преодоления невысоких трамплинов.
- 7)** Обучить технике перехода с одного лыжного хода на другой с неоконченным отталкиванием палкой:
- сформировать представление о технике перехода с одновременного хода на попеременный и, наоборот, с попеременного хода на одновременный;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехода с одновременного хода на попеременный;

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

- сформировать представление о технике передачи мяча одной рукой сбоку;
- обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча одной рукой сбоку;
- закрепить технику передачи мяча одной рукой сбоку в условиях учебной игровой деятельности.
- 4)** Обучить технике передачи мяча двумя руками с отскока от пола:
 - сформировать представление о технике передачи мяча двумя руками с отскока от пола;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола;
 - закрепить технику передачи мяча двумя руками с отскока от пола в условиях учебной игровой деятельности.
- 5)** Обучить технике выполнения штрафного броска:
 - сформировать представление о технике выполнения штрафного броска;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники выполнения штрафного броска;
 - обучить индивидуальной технике выполнения штрафного броска.
- 6)** Обучить технике перехвата мяча во время ведения:
 - сформировать представление о технике перехвата мяча во время ведения;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехвата мяча во время ведения;
 - обучить индивидуальной технике перехвата мяча во время ведения.
- 7)** Обучить технике накрывания мяча при выполнении соперником броска мяча в корзину:
 - сформировать представление о технике перехвата мяча во время ведения;

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<ul style="list-style-type: none"> ○ обучить подводящим упражнениям к освоению техники перехвата мяча во время ведения; ○ обучить индивидуальной технике перехвата мяча во время ведения. <p>8) Обучить тактическим действиям игры в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ сформировать представление о выполнении тактического действия «позиционное нападение»; ○ закрепить тактическое действие «позиционное нападение» в условиях учебной игровой деятельности; ○ усовершенствовать тактическое действие «позиционное нападение» в условиях игровой деятельности; ○ сформировать представление о выполнении тактического действия «личная опека»; ○ закрепить тактическое действие «позиционное нападение» в условиях учебной игровой деятельности; ○ усовершенствовать тактическое действие «позиционное нападение» в условиях игровой деятельности. <p>9) Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств баскетболиста в системе занятий физической подготовкой.</p> <p>Волейбол Задачи: 1) Усовершенствовать ранее освоенные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной игровой деятельности: ○ усовершенствовать индивидуальную технику выполнения игровых действий и приёмов;</p>	180 мин

- развить физические способности, обеспечивающие результативность игровых действий в волейболе.
- 2)** Обучить технике передачи мяча в прыжке:
 - сформировать представление о технике передачи мяча в прыжке;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники передачи мяча в прыжке;
 - закрепить технику передачи мяча в прыжке в условиях учебной игровой деятельности.
- 3)** Обучить технике приёма одной рукой с последующим перекатом в сторону:
 - сформировать представление о технике приёма одной рукой с последующим перекатом в сторону;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники приёма одной рукой с последующим перекатом в сторону;
 - закрепить технику приёма одной рукой с последующим перекатом в сторону в условиях учебной игровой деятельности.
- 4)** Обучить технике прямого нападающего удара:
 - сформировать представление о технике выполнения прямого нападающего удара;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники выполнения прямого нападающего удара;
 - закрепить технику выполнения прямого нападающего удара в условиях учебной игровой деятельности.
- 5)** Обучить технике группового блокирования:
 - сформировать представление о технике выполнения группового блокирования;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники группового блокирования;
 - закрепить технику выполнения группового блокирования в условиях учебной игровой деятельности.

Разделы, темы	Задачи	Время решения задач
	<p>6) Обучить тактическим действиям игры в волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ сформировать представление о выполнении тактических действий в защите, когда игрок 5-й зоны принимает мяч, а игроки 1-й и 5-й зон его подстраховывают; ○ закрепить тактические действия в защите в условиях учебной игровой деятельности; ○ усовершенствовать тактические действия в защите в условиях игровой соревновательной деятельности; ○ сформировать представление о выполнении тактических действий в нападении, когда мяч передаётся игроку в 3-й зоне и он передаёт его нападающим во 2-ю или 4-ю зону; ○ закрепить тактические действия в нападении; ○ усовершенствовать тактические действия в нападении в условиях игровой соревновательной деятельности. <p>7) Усовершенствовать технические и тактические действия игры в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>8) Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств волейболиста в системе занятий физической подготовкой.</p> <p>Футбол</p> <p>Задачи: 1) Обучить технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ сформировать представление о технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы; ○ обучить подводящим упражнениям к освоению техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы; 	180 мин

- закрепить технику остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы в условиях учебной деятельности;
- закрепить технику остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы в условиях учебной игровой деятельности.
- 2) Обучить технике остановки мяча грудью (юноши):**
 - сформировать представление о технике остановки мяча грудью;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники остановки мяча грудью;
 - закрепить технику остановки мяча грудью в условиях учебной деятельности;
 - закрепить технику остановки мяча грудью в условиях учебной игровой деятельности.
- 3) Обучить технике отбора мяча способом «подкат» (юноши):**
 - сформировать представление о технике отбора мяча способом «подкат»;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники отбора мяча способом «подкат»;
 - закрепить технику отбора мяча способом «подкат» в условиях учебной деятельности;
 - закрепить технику отбора мяча способом «подкат» в условиях соревновательной деятельности.
- 4) Обучить взаимодействию в защите с игроками своей команды в условиях игровой учебной деятельности.**
- 5) Обучить взаимодействию в нападении с игроками своей команды в условиях игровой учебной деятельности.**
- 6) Усовершенствовать взаимодействие между игроками команды в условиях игровой учебной и соревновательной деятельности.**
- 7) Закрепить навыки составления планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию специальных физических качеств футболиста в системе тренировочных занятий физической подготовки.**

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

3.1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы самостоятельной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. **Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.**

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической

культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (девочки – опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на разновысоких брусьях; мальчики – упражнения на перекладине, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки²: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, ловкость). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учётом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

3.2. Пример рабочей программы (на материале 8–9 классов)

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
8 класс		
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
Физическая культура в современном обществе	<p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</p> <p>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание.</p>	<p>Определять цель, задачи и основное содержание оздоровительного направления физической культуры.</p> <p>Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Определять цель, задачи, основное содержание спортивного направления.</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающих высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</p> <p>Виды физической подготовки (общefизическая подготовка, техническая подготовка, специально-физическая подготовка).</p> <p>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей жизнедеятельности. Его цель, задачи, основное содержание.</p> <p>Основные формы занятий прикладной физической культурой, их содержание и направленность</p>	<p>Раскрывать физическую подготовку как многолетний педагогический процесс по развитию физических качеств.</p> <p>Выделять основные виды физической подготовки, характеризовать их целевую направленность.</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание прикладной физической культуры.</p> <p>Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>
Физическое развитие человека	<p>Базовые понятия физической культуры</p>	
	<p>Всестороннее гармоничное физическое развитие</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные истории</p>	<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p>

	<p>ческие эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности индивидуального телосложения. Стандартные показатели гармоничности телосложения</p> <p>Измерение гармоничности физическо-го развития</p>	<p>Раскрывать изменчивость этих представлений в аспекте исторического развития человека.</p> <p>Определять гармоничность собственного телосложения и сравнивать её показатели с существующими стандартами</p>
Спорт и спортивная подготовка	<p>Спортивная подготовка как система всестороннего спортивного совершенствования</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</p>	<p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки у спортсменов разных видов спорта</p>
Индивидуальные комплекс адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Адаптивная физическая культура как явление культуры, как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.</p>	<p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры в жизнедеятельности современного человека</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Лечебная физическая культура как явление культуры, как эффективное средство лечения хронических заболеваний, восстановления функций организма после болезней, хирургических операций и ран. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека	
Физическая культура человека		
Коррекция осанки и телосложения	<p>Коррекция осанки и телосложения Основные содержательные линии</p> <p>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами.</p> <p>Виды нарушения осанки, основные признаки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения, возможность его коррекции на занятиях физической культурой.</p> <p>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовых показателей основных его частей.</p>	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушений.</p> <p>Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p>Выявлять возможные причины её нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности.</p>

	<p>Измерять ростовые показатели частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения</p>	<p>Измерять основные частей тела в под- ростковом периоде при оптимальном телосложении и способы их измерения</p>	<p>Измерять ростовые показатели частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения</p>
<p>Проведение самостоятель- ных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p>Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Правила организации и проведения самостоятельных занятий коррекцион- ной направленности. Требования без- опасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.</p>	<p>Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Правила организации и проведения самостоятельных занятий коррекцион- ной направленности. Требования без- опасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.</p>	<p>Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь.</p>
	<p>Восстановительный массаж</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здо- ровья, с восстановлением органи- зма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительно- го массажа</p>	<p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление ор- ганизма после физических и умственных нагрузок, определять признаки положи- тельного влияния массажа на деятель- ность основных жизнеобеспечивающих систем организма (дыхание, крово- обращение, обменные процессы и др.). Выполнять гигиенические правила проведения процедур массажа. Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа и пра- вильно определять направленность</p>	<p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление ор- ганизма после физических и умственных нагрузок, определять признаки положи- тельного влияния массажа на деятель- ность основных жизнеобеспечивающих систем организма (дыхание, крово- обращение, обменные процессы и др.). Выполнять гигиенические правила проведения процедур массажа. Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа и пра- вильно определять направленность</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Организация и проведение занятий физической культурой		
<p>Спорт и спортивная подготовка</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Спортивная подготовка как система тренировочных занятий.</p> <p>Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки</p>	<p>Определять спортивную подготовку как многолетний процесс тренировочных занятий, обеспечивающий поступательный рост спортивных результатов в избранном виде спорта.</p> <p>Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы, руководствоваться принципами спортивной тренировки.</p> <p>Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и на преимущественное развитие физических качеств</p>

		<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор на- следственности и жизнедеятельности человека.</p> <p>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм орга- низации занятий</p>	<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризовать зависимость режи- мов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий, определять дозировку нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений</p>
Оценка эффективности занятий физической культурой			
Самонаблюдение и самоконтроль	<p>Регулирование динамики физической нагрузки в тренировочных циклах</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.</p> <p>Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса</p>	<p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величине дополнительного отягоще- ния.</p> <p>Руководствоваться стандартными по- казателями физической подготовлен- ности при планировании</p>	

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
		тренировочных занятий спортивной подготовкой. Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле. Определять влияние тренировочных нагрузок на индивидуальное состояние организма
	Ведение дневника самонаблюдения Основные содержательные линии Самонаблюдение за динамикой физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям. Регистрация самочувствия во время и после тренировочных занятий	Регулярно заполнять дневник самонаблюдения
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером Основные содержательные линии	

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	Комплекс упражнений на поддержание физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений на профилактику утомления и повышение остроты зрения	Выполнять упражнения на релаксацию, переключение внимания, улучшение дыхания и кровообращения, энергообмена. Выполнять комплексы физических упражнений, на профилактику острых зрения в процессе физической и умственной деятельности
	Индивидуальные комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой Основные содержательные линии Комплекс упражнений при избыточной массе тела	Составлять и выполнять комплексы упражнений на коррекцию массы тела, включающие в работу основные мышечные группы
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Акробатические упражнения и комбинации	Гимнастика с основами акробатики Акробатические комбинации Основные содержательные линии Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Совершенствование техники упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</p> <p>Техника длинного кувырка с разбега (юноши).</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники исполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники длинного кувырка, способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Выполнять способы самостраховки и предупреждения травматизма при освоении длинного кувырка с разбега.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка, в соответствии с образцом эталонной техники, в условиях учебной деятельности.</p>

Техника стойки на голове и руках, толчком одной (девушки).

Правила самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).

Правила самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.

Описывать технику стойки на голове и руках, толчком одной, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.

Выполнять способы самостраховки и предупреждения травматизма при освоении стойки на голове и руках, толчком одной.

Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках, толчком одной, в соответствии с образцом эталонной техники, в условиях учебной деятельности.

Описывать технику стойки на голове и руках, силой, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой, способы самостраховки и предупреждения травматизма.

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p><i>Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</i></p> <p><i>Правила самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь</i></p>	<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках, силой, в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, в соответствии с образцом эталонной техники</p>
<p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</p>	<p>Упражнения на гимнастическом бревне</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне.</p>	<p>Составлять индивидуальные гимнастические комбинации, исходя из индивидуальных особенностей</p>

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Девушки</i>: опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на разновысоких брусьях; • <i>юноши</i>: упражнения на перекладине, комбинации на параллельных гимнастических брусьях 		<p>техники исполнения гимнастических упражнений, индивидуального уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной деятельности</p>
	<p>Поворот на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p><i>Техника поворотов в полуприседе, стоя на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Правила самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне</i></p>	<p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Выполнять правила самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Упражнения на перекладине (юноши)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине</p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации из ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, с учётом индивидуальных особенностей, индивидуального уровня технической и физической подготовленности.</p>
	<p>Размахивания на гимнастической перекладине</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Техника размахивания туловища на средней гимнастической перекладине.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.</p>	<p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику размахивания на гимнастической перекладине, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>

	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине</p>	<p>Выполнять правила самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине, чтобы избежать травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику размахивания на гимнастической перекладине</p>
	<p>Соскок вперёд прогнувшись, с гимнастической перекладины, после размахивания</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Техника соскока вперёд прогнувшись.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</p> <p>Подводящие упражнения, для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины</p>	<p>Описывать технику соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладине, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</p> <p>Осваивать самостоятельно, включать в гимнастические комбинации и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Упражнения на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях.</p> <p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (см. учебник для 8–9 классов).</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию на параллельных брусьях.</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять правила освоения и техники безопасности при самостоятельном обучении гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Демонстрировать технику гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности</p>

	<p>Упражнения на разновысоких брусьях (девушки)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Гимнастическая комбинация на разновысоких брусьях (см. учебник для 8–9 классов).</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>	<p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.</p> <p>Демонстрировать технику гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях учебной деятельности соответствия с заданным образцом</p>	
Лёгкая атлетика			
<p>Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча</p>	<p>Беговые упражнения</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники спринтерского бега, низкого старта с последующим ускорением, эстафетного бега по дистанции, финиширования в беге на короткие дистанции.</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского и эстафетного бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой, низкого старта и финиширования.</p>	

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, выскокого старта с последующим стартовым ускорением, равномерного бега по дистанции.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости</p>	<p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях выполнения норм комплекса ГТО.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой, высокого старта и финиширования.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p>

	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»: техника разбега; отталкивания; перехода через планку; приземления.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Способы совершенствования техники прыжка в длину: техника разбега; отталкивания; полёта; приземления.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы)</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный</p>
--	--	--

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
		<p>индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Развивать специальную прыгучесть с помощью упражнений, отягощённых весом собственного тела, и упражнений с дополнительными внешними отягощениями</p>
	<p>Метание малого мяча на дальность</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега: техника разбега; броска; торможения тела после броска.</p> <p>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «перешагивания»</p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовки с учётом индивидуальных спортивных достижений в метании малого мяча на дальность с разбега.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях выполнения норм комплекса ГТО</p>

Лыжные гонки		
Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения	<p>Передвижение на лыжах</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники передвижения на лыжах ранее разученными лыжными ходами.</p> <p>Способы совершенствования техники перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Способы совершенствования техники спусков и подъёмов ранее изученными способами</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения, подъёмы, спуски, повороты и торможение на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов в процессе выполнения норм комплекса ГТО.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в лыжных гонках</p>
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила	<p>Баскетбол</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники ранее разученных приёмов игры в баскетбол.</p> <p>Техника поворотов с мячом на месте.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p>	<p>Применять технические приёмы игры баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать пра-</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
спортивных игр. Игры по правилам	<p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</p> <p>Техника бега с изменением направления.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники бега с изменением направления</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</p>	<p>вильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</p> <p>Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности</p> <p>Описывать технику передачи мяча одной рукой, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать передачу мяча одной рукой во время игровой деятельности.</p>

	<p>Техника передачи мяча при встречном движении.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.</p> <p>Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.</p> <p>Техника перехвата мяча во время передачи.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</p>	<p>Описывать технику передачи мяча при встречном движении, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику вырывания и выбивания мяча у соперника, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику перехвата мяча во время ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</p> <p>Использовать перехват мяча во время ведения в условиях игровой деятельности.</p>
--	--	---

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение; позиционное нападение.</p> <p>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>	<p>Описывать технико-тактические действия при атаке корзины соперника, анализировать правильность их исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технико-тактические действия при атаке корзины соперника в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником, анализировать правильность их исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технико-тактические действия при атаке корзины соперника в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости, планировать их в содержании занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях игровой деятельности.</p>

		<p>Принимать участие в игровой деятельности, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p> <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и соревновательной деятельности</p>
	<p>Волейбол</p> <p>Технические действия</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники ранее разученных приёмов игры в волейбол.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</p> <p>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</p>	<p>Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками вперёд, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать передачу мяча сверху двумя руками вперёд в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Использовать передачу мяча сверху двумя руками над собой в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</p> <p>Техника передачи мяча в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</p> <p>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</p>	<p>Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад. Использовать передачу мяча сверху двумя руками назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке. Использовать передачу мяча в прыжке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p>	<p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия в защите, анализировать правильность их исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств и выносливости, планировать их в содержании занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Принимать участие в игровой деятельности, проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
	<p>Футбол Технические действия Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники ранее разученных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</p>	<p>Применять технические приёмы игры футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</p>	<p>ровать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Использовать удар по мячу внутренней стороной стопы в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара по мячу серединой подъёма стопы, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять правила самостоятельно-го освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</p> <p>Использовать удары по мячу серединой подъёма стопы в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

Правила самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.

Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).

Игра в футбол по правилам

Описывать технику удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.

Выполнять правила самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.

Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.

Использовать удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы в условиях учебной и игровой деятельности

Выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости, планировать их в содержании занятий спортивной подготовкой.

Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта	Упражнения культурно–этнической направленности Основные содержательные линии Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта	Использовать упражнения культурно-этнической направленности для укрепления здоровья, развития физических качеств, организации активного отдыха и досуга
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		
Прикладная физическая подготовка Основные содержательные линии Способы совершенствования техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений в беге, прыжках, лазании и др. Туристская ходьба		Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение		

<p>в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	<p>Общеспортивная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма, успешное выполнение нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Физические упражнения, направленные на ориентированные на развитие физических качеств в базовых видах спорта</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в уровне развития основных физических качеств</p>
---	--	--	--

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
9 класс		
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
Физическая культура в современном обществе		
<p>Организация и проведение пеших туристских походов.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристических походов</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</p> <p>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.</p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p>Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>

	Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра	Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу и питьевую воду, убирать место стоянки, при «сворачивании» бивака
Базовые понятия физической культуры		
Здоровье и здоровый образ жизни Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровье и здоровый образ жизни Основные содержательные линии Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, основные факторы и формы организации	<p>Раскрывать понятие «здоровье» и характеризовать его основные компоненты. Приводить примеры проявления физического, духовного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни» как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющейся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта</p>
	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Основные содержательные линии Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие	<p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека и возможность их профилактики</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
		средствами физической культуры и спорта
Физическая культура человека		
	<p>Рациональное питание</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p><i>Режим питания и его основные характеристики.</i></p> <p><i>Правила подбора дневного рациона питания</i></p>	<p>Характеризовать режим питания как полноценный, разнообразный, сбалансированный и регулярный приём пищи с учётом индивидуальных особенностей обменных процессов, характера и режима жизнедеятельности.</p> <p>Раскрывать понятие «режим питания» и «калорийность продуктов», рас- порядок приёма пищи в течение дня (завтрак, обед, ужин)</p>
	<p>Правила проведения банных процедур</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p><i>Древние бани и первые сведения об их лечебных свойствах. Банные процедуры у народов Древней Руси и особенности их проведения.</i></p>	<p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма человека.</p>

	Лечебные свойства банных процедур, правила их безопасного проведения	Проводить банные процедуры, соблюдать правила их безопасного использования
Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	<p>Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Характеристика наиболее распространённых травм при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой помощи</p> <p>Характеристика способов и приёмов первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки ушибов, растяжений, потёртостей и вывихов.</p> <p>Выполнять способы и приёмы первой помощи при травмах и ушибах, руководствоваться правилами обращения с потерпевшим</p>
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Организация и проведение занятий физической культурой		
	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях.</p>	<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности.</p> <p>Связь развития физических качеств с физической работоспособностью человека.</p> <p>Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Характеристика основных форм занятий профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p>Раскрывать связь работоспособности человека с развитием физических качеств.</p> <p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовки</p>
Составление планов и самостоятельное проведение	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, характеристика её основных физических упражнений</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Комплексы упражнений для развития общей выносливости.</p>	Характеризовать назначение основных форм занятий профессионально-

<p>ние занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития</p>	<p>Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, используемые в режиме трудового (учебного) дня и недели</p>	<p>но-прикладной физической подготовки.</p> <p>Подбирать физические упражнения и дозировку нагрузок для развития общей выносливости и физической работоспособности, включая их в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Составлять комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
<p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)</p>	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться (приспосабливаться) к внешним условиям</p> <p>Функциональные пробы их цель и назначение.</p> <p>Способы организации и проведения оценивания индивидуального состояния организма по показателям пробы Штанге, Генча и Руфье.</p> <p>Правила оформления результатов оценивания индивидуального состояния организма в дневнике самонаблюдения</p>	<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма».</p> <p>Характеризовать важность использования функциональных проб в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Измерять резервные возможности организма с помощью пробы Штанге, оценивать и характеризовать индивидуальные результаты.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центрального нервного системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	<p>Отбор упражнений оздоровительной физической культурой с учётом индивидуальных показателей состояния здоровья и физической подготовленности</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной, профилактической и прикладно-ориентированной направленности (на формирование правильной осанки, регулирование массы тела и коррекции телосложения, утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз)</p>	<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку исходя из текущего самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.</p> <p>Включать комплексы упражнений в оздоровительные формы занятий физической культурой, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность		
	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Основные содержательные линии</p>	

<p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>Составление зачётной акробатической комбинации из освоенных упражнений (юноши)</p> <p>Способы совершенствования техники ранее разученных акробатических комбинаций.</p> <p>Техника кувырка вперёд с разбега. Подводящие упражнения для освоения техники кувырка вперёд с разбега</p>	<p>Самостоятельно составлять акробатические комбинации с учётом индивидуальной технической и физической подготовленности акробатические комбинации из разученных упражнений.</p> <p>Выполнять индивидуальные акробатические комбинации в условиях учебной деятельности (зачётная комбинация не менее 7 упражнений).</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений в акробатических комбинациях своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Описывать технику кувырка вперёд с разбега, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Выполнять кувырок вперёд с разбега в процессе учебной деятельности</p>
<p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>девушки</i>: опорные прыжки, упражнения на 	<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Составление зачётной комбинации на гимнастическом бревне из освоенных упражнений</p>	<p>Самостоятельно составлять с учётом индивидуальной технической и физической подготовленности гимнастические комбинации из разученных упражнений.</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
<p>гимнастическом бревне, упражнения на разновысоких брусьях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>юноши</i>: упражнения на перекладине, комбинации на параллельных гимнастических брусьях 	<p>Совершенствование техники ранее разученной комбинации на гимнастическом бревне.</p> <p>Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</p>	<p>Выполнять индивидуальные гимнастические комбинации в условиях учебной деятельности (зачётная комбинация не менее 7 упражнений). Находить ошибки в технике выполнения упражнений в комбинациях на гимнастическом бревне своих одноклассниц и предлагать способы их устранения</p> <p>Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Выполнять правила самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</p> <p>Демонстрировать способы самостоятельных и предупреждения травматизма при выполнении упражнений на гимнастическом бревне.</p>

	<p><i>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Правила самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну</i></p>	<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.</p> <p>Описывать технику соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Выполнять правила самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну</p>
	<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники ранее разученных упражнений</p>	<p>Совершенствовать самостоятельно технику физических упражнений,</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>на гимнастической перекладине.</p> <p>Составление индивидуальной комбинации на гимнастической перекладине.</p> <p>Способы страховки при разучивании и совершенствовании индивидуальной комбинации на гимнастической перекладине</p>	<p>предназначенных для индивидуальной гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации на гимнастической перекладине, исходя из индивидуальных особенностей техники исполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выполнять способы страховки при разучивании и совершенствовании индивидуальной комбинации на гимнастической перекладине.</p> <p>Выполнять индивидуальные гимнастические комбинации в условиях учебной деятельности (зачётная комбинация не менее 7 упражнений)</p>
	<p>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях.</p>	<p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений в комбинациях на гимнастическом бревне своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>

	<p><i>Составление индивидуальной комбинации на параллельных брусьях.</i></p> <p><i>Способы страховки при разучивании и совершенствовании индивидуальной комбинации на параллельных брусьях</i></p>	<p>Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, входящих в индивидуальную гимнастическую комбинацию.</p> <p>Выполнять способы страховки при разучивании и совершенствовании индивидуальной комбинации на параллельных брусьях.</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений в комбинациях своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Составлять гимнастические комбинации на параллельных брусьях, исходя из индивидуальных особенностей техники исполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выполнять индивидуальные гимнастические комбинации в условиях учебной деятельности (зачетная комбинация не менее 7 упражнений)</p>
	<p>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на разновысоких брусьях.</i></p>	<p>Совершенствовать технику ранее разученных упражнений на разновысоких брусьях, входящих в индивидуальную гимнастическую комбинацию.</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Составление индивидуальной комбинации на разновысоких брусках.</p> <p>Способы страховки при разучивании и совершенствовании индивидуальной комбинации на разновысоких брусках</p>	<p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений в комбинациях своих одноклассниц и предлагать способы их устранения.</p> <p>Составлять гимнастические комбинации на разновысоких брусках, исходя из индивидуальных особенностей техники исполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выполнять способы страховки при разучивании и совершенствовании индивидуальной комбинации на разновысоких брусках</p>
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки)	<p>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника исполнения и правила составления гимнастических композиций (девушки)</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Составление индивидуальной композиции вольных упражнений на осно-</p>	<p>Выполнять индивидуальные гимнастические комбинации в условиях учебной деятельности (зачётная комбинация не менее 7 упражнений).</p> <p>Совершенствовать технику ранее разученных акробатических упражнений</p>

	ве ритмической гимнастики и акробатических упражнений	и упражнений ритмической гимнастики, входящих в индивидуальную композицию вольных упражнений. Составлять гимнастические комбинации на разновысоких брусьях, исходя из индивидуальных особенностей техники исполнения. Выполнять индивидуальную композицию вольных упражнений под музыкальное сопровождение в условиях учебной деятельности (зачётная композиция не менее 7 элементов и продолжительностью менее 2 мин)
Лёгкая атлетика		
Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Управления в метании малого мяча.	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метании.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, метании малого мяча с разбега</p>	<p>Совершенствовать технику в беге на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту, метания малого мяча на дальность в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в беговых и прыжковых упражнениях, метании малого мяча при выполнении требований комплекса ГТО</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
Лыжные гонки		
<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники передвижения на лыжах, подъёмов, спусков, поворотов и торможения во время прохождения учебных дистанций.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники способов передвижения на лыжах при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Техника одновременного бесшажного хода.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах, подъёмов, спусков, поворотов и торможения разными способами.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в лыжных гонках при выполнении требований комплекса ГТО.</p> <p>Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Характеризовать особенности освоения техники одновременного бесшажного хода в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Применять одновременный бесшажный ход при прохождении соревновательных дистанций и как средство для развития силы мышц плечевого пояса.</p>

	<p>Техника торможения боковым соскальзыванием.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</p> <p>Способы совершенствования техники перехода с одного лыжного хода на другой</p>	<p>Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Выполнять переход без шага, переход с одновременного хода на попеременный и переход с одного лыжного хода на другой</p>
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой снизу и сбоку.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах самостоятельных занятий спортивной подготовки.</p> <p>Описывать технику передачи мяча одной рукой, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча одной рукой.</p> <p>Техника броска мяча в корзину одной рукой в движении.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в движении.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в движении.</p> <p>Техника штрафного броска.</p>	<p>Характеризовать особенности освоения техники передачи мяча одной рукой в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Применять передачу мяча одной рукой в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в движении, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Характеризовать особенности освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в движении в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Применять бросок мяча в корзину одной рукой в движении в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику штрафного броска, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>

Правила самостоятельного освоения техники штрафного броска.

Подводящие упражнения для освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в движении.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания, личная опека.

Правила самостоятельного освоения техники защитных действий на совместных самостоятельных занятиях спортивной подготовкой.

Подводящие упражнения для освоения техники защитных действий.

Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Игра в баскетбол по правилам

Характеризовать особенности освоения техники штрафного броска в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Выполнять штрафной бросок в игровой деятельности.

Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность их исполнения, находить ошибки и способы устранения.

Характеризовать особенности освоения защитных действий в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Выполнять защитные действия в условиях игровой деятельности.

Выполнять упражнения на развитие быстроты, координации и скоростно-силовой выносливости.

Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.

Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p align="center">Волейбол</p> <p align="center">Технико-тактические действия игры в волейбол</p> <p align="center">Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол.</p> <p>Техника нападающего удара.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники защитных действий.</p> <p>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.</p> <p>Правила самостоятельного освоения с техники приёма мяча сверху двумя руками перекатом на спине.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники защитных действий.</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в волейбол в групповых формах самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Характеризовать особенности освоения техники нападающего удара.</p> <p>Описывать технику приёма нападающего удара, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Характеризовать особенности освоения техники приёма нападающего удара в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p>

Техника приёма нападающего удара.

Правила самостоятельного освоения техники приёма нападающего удара на совместных самостоятельных занятиях спортивной подготовки.

Подводящие упражнения для освоения техники приёма нападающего удара.

Техника индивидуального блокирования в прыжке с мест.

Правила самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места на совместных самостоятельных занятиях спортивной подготовкой.

Подводящие упражнения для освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.

Техника группового блокирования.

Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Игра в волейбол по правилам

Выполнять приём нападающего удара в условиях игровой деятельности.

Описывать технику индивидуально-го блокирования в прыжке с места, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.

Выполнять групповое блокирование в условиях игровой деятельности.

Выполнять упражнения на развитие быстроты, координации и скоростно-силовой выносливости.

Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.

Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	<p align="center">Футбол</p> <p align="center">Технико-тактические действия игры в футбол</p> <p align="center">Основные содержательные линии</p> <p>Способы совершенствования техники ранее освоенных приёмов игры в футбол.</p> <p>Техника удара по мячу головой (серединной лба).</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники удара по мячу головой на совместных самостоятельных занятиях спортивной подготовки.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники удара по мячу головой.</p> <p>Техника остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовки.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники остановки мяча подошвой в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в футбол в групповых формах самостоятельных занятий спортивной подготовки.</p> <p>Помогать в совершенствовании техники своим одноклассникам, находить ошибки и предлагать способы их устранения.</p> <p>Описывать технику удара по мячу головой, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Характеризовать особенности освоения техники удара по мячу головой в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовки.</p> <p>Выполнять остановку мяча подошвой в условиях игровой деятельности.</p>

Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой, совместных самостоятельных занятиях спортивной подготовкой.

Подводящие упражнения для освоения техники остановки летящего мяча грудью.

Техника отбора мяча способом «подката».

Правила самостоятельного освоения техники подката на совместных занятиях спортивной подготовкой.

Подводящие упражнения для освоения техники отбора мяча.

Технико-тактические действия в нападении и защите.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста.

Игра в футбол по правилам

Выполнять остановку летящего мяча грудью в условиях игровой деятельности.

Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.

Характеризовать особенности освоения техники отбора мяча подкатом в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Выполнять отбор мяча с помощью подката в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при нападении и защите.

Выполнять упражнения на развитие быстроты, координации и скоростно-силовой выносливости.

Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
		Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта	Упражнения культурно-этнической направленности Основные содержательные линии Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта	Использовать упражнения культурно-этнической направленности для укрепления здоровья, развития физических качеств, организации активного отдыха и досуга
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка Основные содержательные линии Способы совершенствования выполнения ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений	Выполнять прикладные упражнения в беге, прыжках, лазании и метании в усложняющихся условиях, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.

малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время прохождения полосы препятствий
Общезаключительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Общезаключительная подготовка Основные содержательные линии Физические упражнения для развития физических качеств, обеспечивающих выполнение требований комплекса ГТО
Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)	Специально-физическая подготовка Основные содержательные линии Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, необходимых для роста спортивных результатов в базовых видах спорта
	Принимать участие в массовых спортивных соревнованиях по базовым видам спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации, конечно же, не дают ответа на все вопросы, которые волнуют сегодня учителей физической культуры, ведь введение Федерального государственного образовательного стандарта радикально изменило представления о существе школьного образования, собственно специфической деятельности учителя школы, включая и учителя физической культуры.

Прежде наработанные и многократно апробированные методики оказываются сегодня недостаточно эффективными для полноценного выполнения требований Стандарта, для повышения качества образования, определяемого характером развития экономических и социальных преобразований в обществе и мире. Как результат этого, необходимо создавать современные методики и технологии, формировать программно-методическое сопровождение образовательного процесса, достаточно полно отражающее запросы учителей-практиков.

Вместе с тем предлагаемые сегодня многочисленные методические разработки, инновационные средства и технологии не имеют подчас достаточной научной обоснованности и экспериментальной проверки и оказываются малоэффективными и неперспективными для современного образовательного процесса. Такое положение обуславливает порождение и постоянное накопление педагогических проблем, связанных с повышением качества образования современных школьников. Последнее требует интенсивного разрешения этих проблем, что становится возможным лишь при условии проведения многолетних и скрупулёзных научных исследований, экспериментальных проверок тех концептуальных суждений и положений, которые выдвигаются сегодня как целыми научными школами и научными коллективами, так и отдельными специалистами в области школьного образования и физической культуры. Вследствие вышесказанного становится очевидным, что предлагаемые читателю настоящие методические рекомендации являются лишь отражением первых результатов той большой работы, которая необходима для качественного преобразования учебного процесса по предмету «Физическая культура», приведения его в соответствие с требованиями Стандарта.

Предлагаемые методические рекомендации составлены таким образом, чтобы дать учителю физической культуры возможность не только переосмыслить устоявшиеся взгляды и представления, но и решить для себя достаточно сложный и принципиальный вопрос, суть которого определяется выбором цели образования по физической культуре. Что делать? Остаться на прежних позициях и стремиться развивать физические качества и укреплять здоровье учащихся? Или принять новые, современные цели, тре-

бующие образовывать учащихся в области физической культуры, учить их самих укреплять своё здоровье, формировать интерес к здоровому образу жизни и воспитывать из них активных, инициативных и самостоятельных членов общества?

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА МИРОВОГО И ОТЕЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	5
1.1. История становления и развития проектной деятельности	5
1.2. Проектная деятельность в системе образования школьников в области физической культуры	12
ГЛАВА 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	22
2.1. Общие представления о планируемых результатах освоения основной образовательной программы	22
2.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы «Физическая культура»	27
2.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	33
2.4. Технология разработки заданий для оценки достижения планируемых результатов по физической культуре	38
2.5. Примеры контрольных заданий для оценки достижения планируемых результатов по физической культуре	44
ГЛАВА 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	56
3.1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»	97
3.2. Пример рабочей программы	99
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	154



ae7afb4f-6e7e-11e5-9b19-0050569c7d18

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации

8—9 классы

Руководитель центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. Н. Колычева*
Заведующий редакцией ОБЖ и физической культуры *А. А. Казакова*
Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*
Редактор *Е. В. Усенко*
Художественный редактор *А. Г. Иванов*
Дизайн обложки *О. В. Поповича*
Компьютерная вёрстка и техническое редактирование
О. А. Федотовой, С. А. Белоусовой
Корректор *М. А. Павлушкина*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—
953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать
01.09.16. Формат 60×90¹/₁₆. Гарнитура FreeSetC. Уч.-изд. л. 5,65.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.