



А. П. Матвеев

Физическая культура

Методические рекомендации

5.7

классы



А. П. Матвеев

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические
рекомендации

5—7 классы

Учебное пособие
для общеобразовательных
организаций

2-е издание



Москва
«Просвещение»
2017

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
МЗЗ



c6635661-6e7b-11e5-9b19-0050569c7d18

16+

Матвеев А. П.

МЗЗ Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5–7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017. — 151 с. — ISBN 978-5-09-049257-7.

Данное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и рабочей программой по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

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

Пособие поможет учителям интересно и содержательно проводить уроки физической культуры.

**УДК 372.8:796
ББК 74.267.5**

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации

5–7 классы

Руководитель центра «Стандарты» *Л. Н. Колычева*. Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*. Редакторы *Е. В. Усенко*, *М. В. Маслов*. Художественный редактор *Н. Л. Жигулина*. Дизайн обложки *О. В. Поповича*. Технический редактор *С. А. Сорока*. Корректор *М. Г. Волкова*

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. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 4,80.

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

ISBN 978-5-09-049257-7

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ 5–7 КЛАССОВ	6
1.1. Структура и содержание рабочей программы «Физическая культура. 5–9 классы» А. П. Матвеева	6
1.2. Возрастные особенности организма учащихся 5–7 классов	9
1.2.1. Возрастные особенности обучения двигатель- ным действиям учащихся 5–7 классов	10
1.2.2. Возрастные особенности развития физических качеств учащихся 5–7 классов	12
1.3. Формы организации образовательного процесса	15
1.4. Проверка и оценка успеваемости учащихся 5–7 классов на уроках физической культуры	19
1.5. Оценивание успеваемости учащихся 5–7 классов по предмету «Физическая культура» с использованием планируемых результатов	27
ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5–7 КЛАССАХ	36
2.1. Личностные, метапредметные и предметные ре- зультаты освоения учебного предмета	36
2.2. Содержание учебного предмета	40
2.3. Пример рабочей программы	43
ГЛАВА 3. ПРИМЕРНЫЕ ОБРАЗЦЫ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	107
3.1. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 5 класса	109
3.2. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 6 класса	121
3.3. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 7 класса	135
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	151

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее пособие создано в помощь учителям физической культуры, работающим по предметной линии учебников А. П. Матвеева. В своём предметном содержании данное пособие сохраняет преемственность с пособием «Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1–4 классы».

Основу настоящего пособия составляют методические рекомендации по работе с программой А. П. Матвеева «Физическая культура. 5–9 классы», разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) основного общего образования и ориентирующей на реализацию его целевых установок и основополагающих требований.

Пособие состоит из двух разделов. В первом разделе приводится содержание научно-организационного характера, знакомящее учителей с современными представлениями о развитии основ школьного физкультурного образования, новыми данными о возрастных особенностях учащихся, методическими подходами и учебными технологиями, которые обеспечивают заметное повышение качества преподавания учебного предмета «Физическая культура». Данное пособие адресовано учителям физической культуры, готовым активно включаться в реализацию современных идей и подходов в организации собственного образовательного процесса, осознанно разрабатывать авторские программы и методические рекомендации по работе с ними.

Во втором разделе пособия рассматриваются вопросы практической деятельности учителей физической культуры по рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 5–9 классы». Данный раздел представляет собой поурочное планирование учебного содержания программы для учащихся 5, 6, 7 классов. Поурочные планы, приводимые в этом разделе, носят рекомендательный характер и разработаны в формате кратких конспектов соответственно для 5 класса (I четверть), 6 класса (II четверть), 7 класса (III четверть). Цель данного раздела определяется необходимостью вооружить учителей физической культуры современными образцами планирования учебного материала с разной тематикой содержания и для разных возрастных групп, методикой соотнесения уроков физической культуры с разной функциональной направленностью и структурной организацией.

Предлагаемые методические рекомендации опираются на содержание учебного материала учебников «Физическая культура. 5 класс» и «Физическая культура. 6–7 классы» А. П. Матвеева. Вместе с тем содержащиеся в пособии рекомендации отработаны

таким образом, что могут успешно использоваться учителями, выбравшими другие предметные линии учебников, а также работающими по своим авторским программам. Возможность такого сопряжения обеспечивается единством ориентации всех предметных линий на выполнение требований ФГОС.

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 прошлых поколений. Особую значимость для разработки настоящего пособия имели научно-методические работы З. И. Кузнецовой, Г. П. Богданова, Г. Б. Мейксона и Л. Е. Любомирского, с которыми автору довелось вместе работать и чьи идеи и научные взгляды он продолжает развивать и внедрять в практику.

Возможно, данное пособие не отвечает на все вопросы, связанные с современными проблемами преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной организации, особенностями проведения урочных форм занятий, способами планирования учебного материала и оценивания его освоения учащимися. Поэтому автор будет весьма признателен читателям, которые поделятся своими замечаниями, предложениями и опытом работы по его рабочим программам и учебникам, раскроют собственные технологии преподавания предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной (основной) школе.

ГЛАВА 1. НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ 5—7 КЛАССОВ

1.1. Структура и содержание рабочей программы «Физическая культура. 5—9 классы» А. П. Матвеева

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом школьного образования, позволяющим успешно выполнять требования ФГОС по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение учащимися данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества личности, формировать сознание и мышление, воспитывать творчество и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура (основные понятия)» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, в данном разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы самостоятельной деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение уча-

щихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее содержательным по объёму учебного материала является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физическая деятельность» и «Физическая подготовка».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. В ней даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их использования, организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

В теме «Прикладно-ориентированная физическая деятельность» ставится задача подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий посредством обучения учащихся жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать своё образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта для бесснежных районов РФ допускается заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Согласно Базисному учебному плану, на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 350 часов, из расчёта 2 часа в неделю с 5 по 9 класс. Вместе с тем для создания условий реализации творческих программ и инновационных разработок учителей физической культуры, их индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет 20% (60 часов) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

Завершается программа тематическим планированием учебного материала и требованиями к результатам освоения содержания общеобразовательных программ по физической культуре.

В тематическом планировании излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В разделе, посвящённом результатам изучения учащимися предмета «Физическая культура», раскрываются итоги, которых достигают школьники по завершении среднего основного образования. Итоговые результаты формулируются преимущественно в деятель-

ностной форме и предстают в виде универсальных учебных действий, которые группируются по трём базовым основаниям: метапредметному, предметному и личностному. При разработке образовательных программ данные требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. С одной стороны, они предназначены для оценивания успешности овладения учащимися программным содержанием соответствующей образовательной программы, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

1.2. Возрастные особенности организма учащихся 5—7 классов

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

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

У девочек, в свою очередь, наблюдается замедленное развитие мышечной силы, особенно плечевого пояса. Поскольку вес тела увеличивается, им становится трудно выполнять упражнения в подтягивании, лазанье, висах и упорах. Во время выполнения упражнений в висах и упорах девочкам нужна помощь, надёжная

страховка. С особой осторожностью надо давать девочкам упражнения, создающие большое внутрибрюшное давление, например поднимание тяжестей, прыжки с большой высоты. Они могут оказать вредное влияние на развитие органов малого таза.

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

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

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

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

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

Обучение двигательным действиям в 5—7 классах в основном направлено на освоение учащимися физических упражнений и двигательных действий, расширяющих их жизненный опыт в физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и при-

кладно-ориентированной физкультурной деятельности, а также упражнений физической подготовки.

Основные приёмы обучения двигательным действиям в 5–7 классах соответствуют приёмам, активно используемым в отечественной практике физического воспитания. Это сообщение теоретических сведений и непосредственное выполнение разучиваемых двигательных действий. Приступая к разучиванию новых двигательных действий, учитель пользуется известной для учащихся терминологией. Вместе с тем перед освоением каждой новой темы целесообразно давать задания ученикам на самостоятельное ознакомление с соответствующим понятийным аппаратом, используя для этого учебники по физической культуре. Чтобы заинтересовать учащихся процессом овладения техникой новых двигательных действий, следует пояснять значение их в жизнедеятельности человека, организации его отдыха и досуга, укреплении здоровья и оптимизации трудовой деятельности. Очень важно в процессе обучения движениям подчёркивать связь разучиваемых упражнений с совершенствованием физического развития и физической подготовленностью учащихся.

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

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

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

Чтобы повторения не снижали активность учащихся, следует менять условия выполнения движения, исходное положение, способы построения. Количество повторений в среднем должно быть равно

числу попыток, которые потребовались для освоения движения, плюс половина этого числа.

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

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

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

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

Мышечная сила. В подростковом возрасте абсолютный показатель мышечной силы у девочек увеличивается незначительно.

Вместе с тем следует уделить особое внимание повышению уровня мышечной силы туловища и ног. Для развития мышечной силы девочек используются упражнения в преодолении массы собственного тела в облегчённых условиях: смешанный вис, более высокая опора для рук в упражнениях в упоре лёжа, сгибание туловища из положения лёжа и т. д. Вес отягощения, создаваемый массой тела, не должен превышать у девочек более 50–55% от их максимальной силы.

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

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

Гибкость. Для поддержания достаточной подвижности в суставах у учащихся подросткового возраста в содержание уроков включаются упражнения на гибкость. Они могут быть активными, т. е. выполняться за счёт напряжения мышц, проходящих через суставы, или пассивными — выполняться с помощью партнёра или под влиянием массы собственного тела. В числе этих упражнений могут быть и статические упражнения, при которых достигается максимальный угол разгибания или сгибания в суставах. Сохранение этого положения в течение некоторого времени тоже содействует увеличению

подвижности. Упражнения на гибкость следует повторять сериями по 15–25 раз. Их следует проводить не только в подготовительной, но и в основной части урока.

Быстрота. Для развития скорости движений в подростковом возрасте используются виды упражнений, увеличивающие скорость реакции: ответные движения рук и ног на внезапные сигнал, старт; перемена положения движений при ходьбе и беге. Сложная двигательная реакция совершенствуется с помощью подвижных игр с большими и малыми мячами. Перечисленные упражнения можно усложнять за счёт увеличения скорости движения предметов, внезапности начала, сокращения дистанции.

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

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

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

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

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

Выносливость. В число основных двигательных качеств входит выносливость. Она зависит прежде всего от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также от уровня развития основных источников энергии, ёмкости и мощности аэробных процессов. В подростковом возрасте целесообразно развивать общую выносливость, проявление которой во многом зависит от производительности аэробных процессов, поэтому в подростковом возрасте во время развития выносливости важно создавать оптимальные условия для достаточного кислородного обеспечения организма. Для этого на уроках необходимо проводить упражнения на дыхание,

выполняемые с обязательным глубоким вдохом. Для развития выносливости во время изучения школьниками тем «Лёгкая атлетика» и «Лыжная подготовка» уроки физической культуры целесообразно проводить преимущественно на открытом воздухе.

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

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

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

1.3. Формы организации образовательного процесса

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

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

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью в проведении этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя.

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

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

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

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя освоение учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжительность отведённого на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведённого на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо вклю-

чать обязательную разминку (до 5–7 мин), которая по характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

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

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

- необходимостью качественного освоения учащимися учебного материала программного раздела «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», куда включается достаточный объём практических навыков и умений по организации и проведению самостоятельных форм занятий физической культурой;

- необходимостью введения в учебный процесс новых методов обучения, и в первую очередь метода проектов, который требует проведения уроков в аудиторных условиях.

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

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

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных с решением нескольких педагогических задач. Отличительными особенностями планирования этих уроков является следующее:

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки раз-

вивающий (пульс до 160 уд/мин) и тренирующий (пульс свыше 160 уд/мин) режимы;

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

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

1.4. Проверка и оценка успеваемости учащихся 5—7 классов на уроках физической культуры

Проверка знаний, двигательных умений и навыков — важная составная часть процесса образования школьников в области физической культуры, которая помогает учителю своевременно выяснять степень усвоения учащимися изученного материала и определять, насколько обучение было успешным. В свою очередь, для учеников оценивание успеваемости помогает понять, осознать и исправить допущенные ими ошибки, лучше и быстрее овладеть отдельными темами и разделами учебной программы.

Хорошо известно, что до недавнего времени в педагогическом сообществе активно обсуждался вопрос о целесообразности оценивания успеваемости учащихся по дисциплине «Физическая культура». Однако с принятием образовательных стандартов второго поколения актуальность его рассмотрения и разрешения отпала. Такое стало возможным благодаря введению в ФГОС требований, определяющих качество образования по основным дисциплинам, составляющим Фундаментальное ядро содержания общего образования. Эти требования распределяются по трём основным уровням: *личностные, метапредметные и предметные результаты*; *личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, приобретаемых в процессе освоения базовых учебных дисциплин.

Метапредметные результаты проявляются в сформированности универсальных компетенций, приобретаемых также в процессе освоения базовых учебных дисциплин. *Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения предмета «Физическая культура».

Вместе с тем введение социально детерминированных требований образовательного стандарта в учебный процесс образовательных организаций заставило создать механизм оценивания качества их выполнения, и таким механизмом сегодня является аттестационный комплекс, включающий в себя планируемые результаты и проверочные задания, с помощью которых оценивается достижение этих результатов. Данный комплекс не отменяет ни текущего, ни этапного, ни рубежного оценивания успеваемости учащихся, но позволяет учителям более ориентированно планировать учебный материал, нацеливать его содержание на выполнение требований ФГОС и в первую очередь на получение предметных результатов. При этом большинство специалистов рекомендуют использовать этот комплекс не только при проведении итоговой аттестации учащихся по окончании ими каждой ступени образования, но и при аттестации самих образовательных организаций.

Согласно современной концепции развития отечественной системы образования, планируемые результаты отрабатываются учителями-предметниками или специалистами, внедряющими в практику свои рабочие предметные программы. Планируемые результаты разрабатываются для оценивания итогов освоения учащимися содержания этих программ и в своей методической основе уточняют и конкретизируют требования стандартов, отвечают специфике соответствующих учебных программ, отражая их целевые установки и содержательное наполнение.

Вместе с тем введение планируемых результатов в практику образования школьников в области физической культуры характеризуется рядом объективных трудностей в их активном использовании учителями физической культуры. Среди причин, вызывающих эти трудности, можно назвать:

- недостаточное владение учителями инновационными методиками и технологиями, обеспечивающими эффективность работы с планируемыми результатами, среди них особо выделяется методика проектной деятельности;
- недостаточный опыт работы учителей в условиях внедрения нового формата образования, определяющего разработку содержания на основе выполнения социально заданных требований и технологий по проверке их достижения;
- отсутствие достаточного программно-методического сопровождения образовательного процесса, ориентирующего деятельность учителя на повышение качества образования в области физической культуры, современных разработок по планированию, контролю и оцениванию результативности педагогической деятельности.

По указанным причинам большинство учителей предпочитают использовать устоявшиеся подходы к оцениванию успеваемости учащихся по физической культуре, слегка их модернизируя или совершенствуя с учётом специфики рабочей программы, по которой они непосредственно работают.

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

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

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

Однако основной мишенью проверки успеваемости учащихся по физической культуре для большинства учителей остаётся оценка овладения школьниками двигательными умениями и навыками. При этом по каждому осваиваемому движению сначала проверяется качество усвоения отдельных его элементов, а в дальнейшем – его выполнение в целом.

По видам движений, имеющим количественные показатели (прыжки, метания и др.), сначала проверяется и оценивается качество усвоения отдельных элементов. Когда упражнение выполняется целиком, например прыжок в высоту, проверка и оценка техники движения проводятся при постепенно повышаемой высоте прыжка. Затем качество выполнения (техника) движения проверяется при определённых количественных показателях, постепенно приближаемых к учебному нормативу. Овладение техникой движения, качественное его выполнение и достижение определённых количественных результатов (выполнение учебных норм) должны быть взаимосвязаны.

Проверяется и оценивается не только учебный материал, изучавшийся на уроках, но и домашние задания, а также правильность осанки, особенно при выполнении строевых упражнений, гимнастических перестроений, общеразвивающих упражнений, при ходьбе и беге.

От учащихся требуют выполнения учебных норм при отличной или хорошей технике движения и определённого роста результатов в контрольных упражнениях, характеризующих развитие основных физических качеств.

Проверка успеваемости на уроках физической культуры может быть текущей и специальной.

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

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

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

Опрос (вызов). Учитель вызывает ученика из строя и предлагает ему продемонстрировать изученное ранее движение или отдельные его элементы. При этом ученику предлагаются вопросы для выяснения понимания им сути и характерных особенностей данного движения. Метод опроса (вызова) позволяет более полно и тщательно установить степень усвоения учебного материала. В процессе такой проверки учитель поправляет ученика, даёт необходимые пояснения, указывает на допущенные им ошибки. В результате опроса (вызова) проверяется качество выполнения любого движения или отдельных его элементов на каждом этапе обучения.

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

Специальная проверка включает в себя предварительную проверку достижений учащихся, контрольную проверку и проверку выполнения учебных норм.

Предварительная проверка достижений учащихся проводится в начале учебного года в основном по тем видам лёгкой атлетики, по которым предусмотрены учебные нормы (бег, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание). Оценки за результаты, показанные в предварительной проверке, не ставятся. Учитель должен лишь отметить в классном журнале (в графе посещаемости), что ученик прошёл предварительную проверку достижений, а у себя в рабочей записной книжке (или в электронном журнале) зафиксировать результаты, показанные каждым учеником, а также условия, при которых проверка проводилась.

Результаты предварительной проверки в будущем используются для сравнения с результатами учащихся при сдаче учебных норм.

Контрольная проверка проводится преимущественно по оцениванию результативности учащихся в овладении учебным содержанием программной темы «Гимнастика с основами акробатики». По другим темам, по которым предусмотрены учебные нормы, контрольные проверки не практикуются (например, «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Плавание»).

В качестве проверочных заданий по гимнастике рекомендуется использовать примерные соединения или законченные комбинации, которые составляют сами ученики, исходя из индивидуальной технической и физической подготовленности.

Проверочные задания для контроля освоенности технических действий из учебной темы «Спортивные игры» учитель формирует сам, используя соответствующий материал, освоенный учениками за текущий и предшествующие годы обучения.

О контрольной проверке учащиеся предупреждаются заранее, за несколько уроков до неё. На контрольном уроке (перед началом проверки) учитель даёт необходимые предварительные пояснения и указания. Затем проводится разминка, учитывающая особенности содержания проверочного задания. Выполнение проверочных заданий в контрольной проверке осуществляется, как правило, поочерёдно, методом опроса. Для объективности процедуры оценивания в отдельных случаях учитель может предложить учащимся несколько попыток целостного выполнения проверочного задания либо отдельных его частей.

По окончании контрольной проверки учитель делает ряд общих замечаний, разъяснений и объявляет результаты проверки.

Проверка выполнения учебных норм. Одним из важных показателей успешного усвоения программы по лёгкой атлетике являет-

ся сдача учебных норм физической подготовки, проверка которых проводится в конце обучения по данной учебной теме. Процедуру приёма учебных норм рекомендуется проводить, так же как и процедуру предварительной проверки достижений, в стандартных условиях в соответствии с правилами соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (бег, прыжки, метание).

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

При выставлении оценки необходимо соблюдать следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику даётся возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с чётко сформулированной задачей, поставленной перед учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Критерии текущей оценки в баллах. При оценке выполнения техники движения принимается во внимание:

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

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

Оценка «5» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с сохранением требуемой структурой движения осанки, в надлежащем ритме. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в движении и объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником, в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив.

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

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

Оценка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения.

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

Рубежная оценка успеваемости. В связи со спецификой учебного предмета «Физическая культура» обучение сопровождается выставлением текущих оценок, получаемых учащимися по мере освоения новой темы. При этом начальный этап обучения движениям может сопровождаться относительно невысокими оценками по сравнению с завершающим этапом, когда происходит процесс совершенствования техники и, следовательно, предъявляются более высокие требования к уровню владения ею, чем на предшествующих этапах

обучения. Поэтому для выставления рубежной оценки, отражающей уровень освоения конкретной учебной темы, необходимо в большей степени ориентироваться на последние оценки, выставленные на завершающем этапе обучения. Вместе с тем по гимнастике, где в рамках одной темы может изучаться несколько одноплановых движений (например, на гимнастической перекладине в рамках одной темы «Висы» осваиваются вис лёжа, вис стоя, вис на согнутых руках), успеваемость учащихся выявляется путём учёта конечных (итоговых) оценок по каждому виду движений. Затем на основе усреднения этих конечных (итоговых) оценок учитель рассчитывает рубежную оценку (в нашем примере это оценка за освоение темы «Висы на гимнастической перекладине»).

Общая оценка успеваемости по каждому разделу программы производится отдельно (по гимнастике, лёгкой атлетике, баскетболу и т. д.) путём сложения рубежных (последних) оценок, полученных учеником по каждому из освоенных видов движений с учётом выполнения учебных норм (лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание). Полученная сумма делится на количество поставленных оценок, и получается усреднённая оценка успеваемости по соответствующему разделу программы. Здесь необходимо отметить одно очень важное обстоятельство: если ученик в силу неуважительной причины не получил рубежной оценки за тему, то ему за неё выставляется «0», который включается в общую сумму оценок его успеваемости по данному учебному разделу.

Оценка успеваемости за учебную четверть выводится путём суммирования оценок по соответствующим разделам программы, пройденным в данной четверти.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы.

Документация по проверке и оценке успеваемости. Результаты оценки успеваемости (текущие оценки, оценки по видам движений, общие оценки за пройденные разделы программы, за четверть, за год, за выполнение контрольных упражнений и учебных норм) записываются в классный журнал. В классный журнал заносятся также количественные результаты (достижения) учащихся, показанные ими при сдаче учебных норм. Кроме того, учителю необходимо иметь рабочую записную книжку (тетрадь) для учёта технических результатов предварительной проверки, сдачи учебных норм, сведений о распределении учащихся по медицинским группам, содержания домашних заданий и т. д.

1.5. Оценивание успеваемости учащихся 5—7 классов по предмету «Физическая культура» с использованием планируемых результатов

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

Согласно планируемым данной программой предметным результатам, выпускники основной школы будут понимать физическую культуру как часть общечеловеческой культуры, её роль и значение в развитии человека, формировании его образа жизни, приобретении и длительном сохранении крепкого здоровья и творческого долголетия. Дети начнут осознанно использовать полученные знания для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, удовлетворять индивидуальные интересы в обучении новым двигательным действиям, развитии физических качеств, формировании осанки и телосложения, организации активного отдыха и досуга. Они познают свои индивидуальные физические и психические способности, откроют для себя возможности их целенаправленного развития средствами физической культуры в условиях тренировочных занятий, игровой и соревновательной деятельности.

Выпускники основной школы освоят знания и способы отбора физических упражнений для оздоровительных и урочных форм занятий физической культурой, планирования этих занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Подростки освоят знания и способы безопасной организации занятий, 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 окружающим.

Выпускники научатся выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих их индивидуальные физические особенности, состояние здоровья, режим трудовой и учебной деятельности. Они освоят технические действия, приёмы и физические упражнения из базовых видов спорта, активно используемых в организации отдыха и досуга, позволяющих включаться в разнообразные формы соревновательной деятельности. На протяжении всего периода обучения в основной школе в процессе

освоения содержания предмета «Физическая культура» выпускники будут демонстрировать постоянный прирост результатов в развитии основных физических качеств.

Раздел «Знания о 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 человека, 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 при развитии физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать занятия в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основными системами организма;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности»

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления здоровья и повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной 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 устранять их;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля за динамикой 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению 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 скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения с чередованием лыжных ходов (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Тематическая проверка характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи), например: «Охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, выделить исторические этапы её развития, основные направления и формы её организации в современном обществе». Можно выполнить одно практическое задание, например: «Выполнить обще-развивающие упражнения, направленно воздействующие на развитие силы», или решить одну практическую задачу, например: «Составить комплекс физических упражнений оздоровительной направленности, подобрать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма»;

Целевая проверка связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного из требований ФГОС. Например, по

одному из требований к предметным результатам ФГОС учащийся основной школы должен приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи при лёгких травмах, опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Как видно, данное предметное требование ФГОС включает в себя материал из разных учебных тем одного из разделов школьной программы, а именно из раздела «Способы двигательной (физкультурной) деятельности». Выполнение этого требования закладывается в достижении нескольких планируемых результатов. Чтобы выполнить это требование, учащиеся должны:

а) разработать содержание самостоятельного занятия с определением его задач и направленности содержания;

б) спланировать разработанное занятие в режиме своего дня и учебной недели, обосновать целесообразность предложенного варианта планирования;

в) раскрыть основные правила профилактики травматизма и подготовки места проведения разработанного занятия;

г) предложить форму одежды для разработанного занятия с учётом времени года и погодных условий;

д) раскрыть правила и описать способы оказания первой доврачебной помощи при возможных травмах во время самостоятельных занятий (рассматривается конкретная травма, например, потёртость).

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

— характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем (раздел «Знания о физической культуре»);

— составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности (раздел «Способы самостоятельной деятельности»);

— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления (раздел «Физическое совершенствование»).

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

а) дать характеристику здорового образа жизни, определить основные формы его организации, их цели и задачи, содержательное наполнение;

б) дать определение понятия «комплекс упражнений», раскрыть правила отбора и последовательность выполнения упражнений в комплексе по профилактике утомления, обосновать выбор их дозировки;

в) продемонстрировать выполнение комплекса по профилактике утомления, определить величину его воздействия на организм по показателю частоты сердечных сокращений.

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

Комплексная проверка является наиболее сложной и ответственной для учащихся, ведь по её итоговым результатам определяется уровень подготовленности каждого ученика с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний или высокий уровень). При этом, что очень важно, уровни подготовленности устанавливаются самим учителем исходя из расчёта средней величины суммарных оценок, полученных всеми школьниками за выполнение проверочных заданий. Например, учитель определил, что средняя расчётная оценка учащихся 7 класса составляет 3,8 балла. Затем он устанавливает диапазон значений, отклоняющихся от этой средней величины в большую и меньшую стороны. По его мнению, этот диапазон должен составлять величину 0,6 балла. Отсюда следует, что низкий уровень

подготовленности учащихся 7 класса будет лежать в диапазоне от 3,1 до 2,6 балла, средний – соответственно от 3,2 до 4,4 балла, а высокий – от 4,5 до 5,0 балла.

Оценки по результатам выполнения проверочных заданий составляются учителем в соответствии с традиционными, общепринятыми критериями и должны объективно отражать:

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

Чтобы выставляемые оценки носили объективный характер, учителю рекомендуется разрабатывать шкалу, отражающую качество освоения программного материала соответствующего раздела, и доводить её не только до учащихся, но и до их родителей.

При желании учитель может использовать результаты комплексной проверки в оценивании отдельных учеников и каждого учебного класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, которые отнесены по своим оценкам к тому или иному уровню подготовленности. Например, в 6 «А» классе в III четверти показатели подготовленности учащихся распределились следующим образом: низкий уровень – 8% школьников, средний уровень – 35%, высокий уровень – 57%. В 6 «Б» классе соответственно 15%, 42% и 46% учащихся. Из этого примера видно, что учащиеся 6 «Б» класса по своей подготовленности уступают сверстникам из 6 «А» класса и, следовательно, учебный план на последующую учебную четверть у них должен быть скорректирован.

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

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

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

		физическими упражнениями	обеспечения безопасности занятий на открытом воздухе. 2. Какие требования безопасности предъявляются к состоянию беговой дорожки стадиона. 3. Какие требования безопасности предъявляются к состоянию прыжковой ямы стадиона. 4. Раскрыть правила подготовки мест занятий в домашних условиях. 5. Какой набор спортивного инвентаря необходим для занятий в домашних условиях	+	+/–	+
				+	+/–	+
				+	+	+
				+	+	+
3	Физическое совершенствование	Кувырок вперёд ноги скрестно	1. Принять и зафиксировать исходное положение упор присев ноги скрестно. 2. Переворот через голову, подбородок прижат к груди. 3. При начале переката на спине (после касания пола плечами) обхватить голени руками. 4. Закончить перекат упором присев ноги скрестно, сохраняя равновесие. 5. Принять стойку и повернуться на 180°, сохраняя равновесие	+	+	+
				+	+	+

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5–7 КЛАССАХ

2.1. 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 результаты 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 лично 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 компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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, учебноисследовательской, 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. Приобретенные 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. Владение навыком смыслового чтения.

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 о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплении 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 корректирующих 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 при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.2. 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 для 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 нарушениях 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*

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

вольным стилем. Лыжные гонки¹: 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 виах 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 Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменить модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

3.1. Пример рабочей программы

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
5 класс		
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности	История физической культуры Мифы о зарождении Олимпийских игр Основные содержательные линии Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу Игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх Основные содержательные линии Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входивших в программу соревнований Олимпийских игр древности
Базовые понятия физической культуры		
Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека	Физическое развитие человека Основные показатели физического развития Основные содержательные линии Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на про-	Характеризовать понятие «физическое развитие», привести примеры изменения его показателей. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	тяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся 5 класса Осанка и её формирование на занятиях физической культурой Основные содержательные линии Причины возникновения нарушения осанки, способы его профилактики. Простейшие измерения формы осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирование их нагрузки занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, в режиме учебного дня и учебной недели	Сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития) Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельно занятия по профилактике нарушения осанки, составлять их содержание и планировать в режиме учебного дня и учебной недели

Физическая культура человека		
	Режим дня Основные содержательные линии Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные разделы и компоненты режима дня учащихся 5 класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня	Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные мероприятия собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели
	Утренняя зарядка Основные содержательные линии Утренняя зарядка как форма занятий физической культурой, её цель и назначение, основное содержание. Правила подбора и последовательность выполнения упражнений, определение их дозировки	Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминут, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения	Физкультурминутки и физкультурпаузы во время учебных занятий Основные содержательные линии Физкультурминутка и физкультурпауза как формы занятий физической культурой, их назначение и основное содержание, особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультурминут и определение их дозировки.	Характеризовать цель и назначение физкультурминут и физкультурпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультурминут с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Правила выбора содержания физкультпауз с учётом мест для занятий и индивидуального самочувствия	
	Закаливание Основные содержательные линии Закаливающие процедуры как форма занятия физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначения осознанности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур	Характеризовать цель и назначение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания и определять их специфическое воздействие на организм. Определять дозировку температурных режимов закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения
	Способы самостоятельной деятельности	
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест для занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)	Организация занятий физической культурой Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями, выбирать и готовить место для занятий Основные содержательные линии Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой.	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест для занятий на открытом воздухе.

	Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	Выявлять нарушения техники безопасности в местах для проведения занятий и устранять их. Готовить места для занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и формы организации проводимых занятий
	Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями Основные содержательные линии Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и спортивной обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями	Соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и хранении спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики Основные содержательные линии Оздоровительная гимнастика и её значение в жизни человека	Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно способствующих оздоровлению организма
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут,	Проведение занятий физической культурой Основные содержательные линии Комплекс физических упражнений, его целевое назначение и особенности составления.	Составлять комплексы упражнений разной оздоровительной направленности. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых при самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора. Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования физической нагрузки. Составление и оформление комплексов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток). Техника упражнений, используемых при утренней зарядке на занятиях в домашних условиях (упражнения без предмета, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с гантелями)	Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. Составлять и оформлять конспекты упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Описывать технику упражнений для утренней зарядки. Выполнять их в соответствующем темпе и ритме
Самонаблюдение и самоконтроль.	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль Основные содержательные линии	Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регу-

Оценка эффективности занятий	Самонаблюдение, его цель и назначение, основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам). Самоконтроль как элемент самонаблюдения. Основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие из способов измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой	лярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять его целевое назначение при самостоятельных занятиях физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты показателей и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Характеризовать самоконтроль как один из базовых элементов самонаблюдения, включающих в себя регистрацию показателей состояния организма во время занятий. Характеризовать связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Регистрировать показатели ЧСС, пользоваться таблицами для выбора величины физической нагрузки во время самостоятельных занятий. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями
-------------------------------------	--	--

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	Физкультурно-оздоровительная деятельность Основные содержательные линии Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью	Характеризовать основные формы занятий оздоровительной направленности, выделять их отличительные признаки (мероприятия в режиме дня, прогулки, игры и развлечения на открытом воздухе). Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	Развитие гибкости Основные содержательные линии Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития данного качества для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости с индивидуально подобранной дозировкой	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения на повышение подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	Развитие координации движений Основные содержательные линии Координация как физическое качество. Значение развития координации для	Раскрывать роль и значение развития координации для жизнедеятельности человека. Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом, направленно развивающие

	укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений на развитие координации движений (на развитие равновесия, точности движений)	точность движений и дифференцировку мышечных усилий. Выполнять упражнения на развитие равновесия в статическом и динамическом режимах
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	Дыхательная гимнастика Основные содержательные линии Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья. Профилактика перенапряжения и развития чрезмерного утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле в основной стойке
Коррекция осанки и телосложения	Формирование стройной фигуры Основные содержательные линии Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозированной выполнения	Раскрывать связь стройной фигуры с регулированием мышечной массы. Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями)
	Гимнастика для глаз Основные содержательные линии Гимнастика для глаз и её значение для здоровья человека. Профилактика перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений зрительной гимнастики	Раскрывать значение зрительной гимнастики для человека. Выполнять комплексы упражнений для глаз

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики Основные содержательные линии Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка о её становлении и развитии. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка о её становлении и развитии. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на здоровье и развитие физических качеств	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
	Кувырки (вперёд и назад) Основные содержательные линии Техника кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Техника кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Описывать технику кувырка вперёд в группировке, анализировать правильность её исполнения. Выполнять кувырок вперёд ноги скрестно. Описывать технику кувырка назад из упора присев в группировке, анализировать правильность её исполнения. Выполнять кувырок назад в группировке. Описывать технику кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, анализировать правильность её исполнения. Выполнять кувырок назад в полушпагат из стойки на лопатках

	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в полушпатах из стойки на лопатках	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в полушпатах из стойки на лопатках	
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	Ритмическая гимнастика Основные содержательные линии Техника двигательных действий ритмической гимнастики: стилизованные общеразвивающие упражнения (ходьба, наклоны, повороты, движения руками в разные стороны, приседания); танцевальные шаги (мягкий шаг, приставной шаг, шаг галопа). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения двигательных действий ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение	Опорные прыжки Основные содержательные линии Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка на гимнастического козла	Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики, анализировать качество их выполнения. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Использовать элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: • девочки – опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на разновысоких брусьях; • мальчики – упражнения на перекладине, комбинации на параллельных гимнастических брусьях			Описывать технику опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь, анализировать правильность её исполнения. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Описывать технику опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях с последующим спрыгиванием из положения основной стойки, анализировать правильность её исполнения. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Упражнения на гимнастическом бревне Основные содержательные линии Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков, запрыгивания и спрыгивания на напольном гимнастическом бревне. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на напольном гимнастическом бревне (девочки). Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонном гимнастическом бревне (мальчики и девочки)	Описывать технику передвижения на напольном гимнастическом бревне, анализировать правильность их исполнения. Выполнять передвижение разными способами на напольном гимнастическом бревне с соблюдением техники. Описывать технику передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами по наклонному гимнастическому бревну. Выполнять передвижения разными способами по наклонному гимнастическому бревну
Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча	Лёгкая атлетика Основные содержательные линии Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка о её становлении и развитии. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на здоровье и развитие физических качеств	Демонстрировать знания по истории становления и развития лёгкой атлетики. Раскрывать значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
	Беговые упражнения Основные содержательные линии	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличия

	Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта, анализировать правильность её исполнения. Выполнять высокий старт при беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличия от техники бега на длинные дистанции, анализировать правильность исполнения. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта, анализировать правильность её исполнения. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники низкого старта и её совершенствования. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленные на воздействие на развитие скоростно-силовых качеств, повышение темпа движений. Выполнять низкий старт при беге на короткие дистанции
--	--	---

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Прыжковые упражнения Основные содержательные линии Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её исполнения. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
	Метание малого мяча Основные содержательные линии Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера. Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.	Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, анализировать правильность исполнения. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность исполнения. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, обеспечивающих активность работающих

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища	мышц рук и туловища при метании малого мяча на дальность
Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения	Лыжные гонки Основные содержательные линии Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка о становлении и развитии. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать значение занятий лыжной подготовкой для укрепления и развития физических качеств
	Передвижение на лыжах Основные содержательные линии Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность исполнения. Выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции
	Повороты, подъёмы и спуски стоя на лыжах Основные содержательные линии Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов способом переступания. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	Описывать технику поворотов на лыжах способом переступания стоя на месте, анализировать правильность исполнения. Выполнять повороты на лыжах способом переступания во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах способом переступания во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших склонов	и выявлять грубые ошибки. Выполнять повороты на лыжах способом переступания во время спусков с небольших пологих склонов
	Подъём в гору на лыжах Основные содержательные линии Основные способы подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полужёлочка»). Техника подъёма на лыжах способом «лесенка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах способом «лесенка». Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма способом «ёлочка» Техника подъёма способом «полужёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма способом «полужёлочка»	Описывать способы подъёма на лыжах, выделять их отличительные признаки и целесообразность использования в зависимости от профиля и крутизны склона. Описывать технику подъёма на лыжах способом «лесенка», анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка» во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику подъёма способом «ёлочка», анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки Выполнять подъём способом «ёлочка» во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику подъёма способом «полужёлочка», анализировать правильность исполнения.

		Выполнять подъём способом «полужёлочка» во время прохождения учебной дистанции
	Спуски с пологих гор Основные содержательные линии Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной стойке, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать данный способ спуска. Выполнять спуски в основной стойке с пологого склона. Описывать технику спуска с горы в высокой стойке, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Выполнять технику спуска в высокой стойке с пологого склона. Описывать технику спуска с горы в низкой стойке, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать данный способ спуска. Выполнять спуск в низкой стойке с пологого склона

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Преодоление препятствий и выполнение торможений при спусках с пологого склона на лыжах Основные содержательные линии Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения способом «плуг». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения способом «плуг»	Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин на небольших трамплинах в процессе спуска с пологого склона. Описывать технику торможения способом «плуг», анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Выполнять торможение способом «плуг» при спуске с пологого склона
Организация досуга средствами физической культуры. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Основные содержательные линии Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий на психические процессы и физические качества, укрепление здоровья	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности и характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры

	Баскетбол Основные содержательные линии Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. Техника броска мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Выполнять ведение мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику броска мяча двумя руками от груди с места, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Выполнять бросок мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	Волейбол Основные содержательные линии Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол.	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	и выявлять грубые ошибки. Выполнять прямую нижнюю подачу. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Выполнять приём и передачу мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Выполнять приёмы и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	Футбол Основные содержательные линии Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры футбол.	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику удара мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.

	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы	Выполнять ведение мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
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; ми 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	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Основные содержательные линии Жизненно важные навыки и умения, выполняемые разными способами в изменяющихся и вариативных условиях. Полосы препятствия естественного и искусственного характера	Выполнять прикладные упражнения, варьируя способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности в преодолении трудностей, возникающих во время прохождения полос препятствий

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
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 базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	Общая и специальная физическая подготовка Основные содержательные линии Физические упражнения на развитие базовых физических качеств, необходимых для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие специальных физических качеств	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в уровне развития основных физических качеств

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
6 класс		
Знания о физической культуре		
История физической культуры		
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр. Как возрождалась Олимпийские игры Основные содержательные линии Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр	Характеризовать основные причины возникновения Олимпийских игр. Рассказывать о личности Пьера де Кубертена – французского учёного-просветителя, инициатора возрождения Олимпийских игр и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр
Олимпийское движение в России	Зарождение олимпийского движения в России Основные содержательные линии Деятельность А. Д. Бутковского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России	Раскрывать историческую роль А. Д. Бутковского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, во Всероссийских олимпиадах

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Первые олимпийские чемпионы Основные содержательные линии Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения	Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов
	Базовые понятия физической культуры	
Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность Основные содержательные линии Общность и различия понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	Раскрывать понятие «физическая подготовка» как целенаправленный процесс развития физических качеств. Раскрывать понятие «физическая подготовленность» как определённый уровень развития физических качеств
	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья Основные содержательные линии Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма	Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышением их функциональных возможностей, укреплением здоровья. Определять направленность развития физических качеств на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление состояния здоровья

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Основные правила развития физических качеств Основные содержательные линии Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий. Признаки утомления организма на занятиях по развитию физических качеств	Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Организация и планирование самостоятельных занятий Основные содержательные линии Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока	Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей
Физическая культура человека		
	Закаливание Основные содержательные линии Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышения защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека	Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Организация занятий физической культурой		
Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест для занятий физическими упражнениями Основные содержательные линии Безопасность мест для занятий физическими упражнениями. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления и переутомления организма во время занятий физической подготовкой	Выполнять правила безопасности при выборе мест для занятий, осуществлять их подготовку в соответствии с направленно-стью и содержанием занятий. Выполнять правила безопасности при выборе инвентаря и спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, подготовке их к занятиям и хранению. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития	Проведение занятий физической культурой Основные содержательные линии Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. Планирование занятия физической подготовкой и его оформление	Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, подбирать физическую нагрузку по показателям самонаблюдения и самоконтроля

Оценка эффективности занятий.	Оценка эффективности занятий физической культурой Основные содержательные линии Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Дневник самонаблюдения: его ведение и оформление	Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (уровнями достаточным, опережающим или отстающим). Вести дневник самонаблюдения, следить за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	Упражнения для коррекции фигуры Основные содержательные линии Комплекс упражнений силовой гимнастики на развитие основных мышечных групп туловища	Выполнять комплексы упражнений с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений на развитие основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	Упражнения для профилактики нарушений зрения Основные содержательные линии Требования к предупреждению нарушений остроты зрения.	Выполнять правила профилактики нарушений зрения во время работы за компьютером. Выполнять упражнения зрительной гимнастики для снятия напряжения и укрепления

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц	глазных мышц во время учебной деятельности и в режиме учебного дня
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	Упражнения для профилактики нарушений осанки Основные содержательные линии Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений на формирование правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными показателями учащегося
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	Гимнастика с основами акробатики Основные содержательные линии Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений.	Характеризовать акробатическую комбинацию как последовательное выполнение акробатических упражнений, связанных между собой.
Спортивно-оздоровительная деятельность		

Акробатические упражнения и комбинации	Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация (см. учебник для 6–7 классов)	Выполнять правила самостоятельного обучения акробатическим комбинациям. Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать выполнение акробатической комбинации
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: • девочки – опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на разновысоких брусьях; • мальчики – упражнения на перекладине, комбинации на параллельных гимнастических брусьях	Опорные прыжки Основные содержательные линии Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Правила самостоятельного обучения технике опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Правила самостоятельного освоения техники опорного прыжка. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать последовательность самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка. Выполнять опорный прыжок в условиях учебной деятельности

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Основные содержательные линии Техника выполнения упражнений гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (см. учебник для 6–7 классов). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Правила самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации	Описывать технику упражнений гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать последовательность самостоятельного освоения гимнастической комбинации. Выполнять правила самостоятельного освоения техники физических упражнений комбинации на гимнастическом бревне. Выполнять гимнастическую комбинацию на бревне в условиях учебной деятельности
	Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) Основные содержательные линии Техника выполнения упражнений гимнастической комбинации на невысокой перекладине (см. учебник для 6–7 классов). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность их выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Описывать последовательность самостоятельного освоения гимнастической комбинации. Выполнять гимнастическую комбинацию на невысокой перекладине в условиях учебной деятельности

	Упражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики) Основные содержательные линии Техника упражнений гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Описывать последовательность самостоятельного освоения гимнастической комбинации. Выполнять гимнастическую комбинацию на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности
	Техника упражнений гимнастической комбинации на разновысоких брусьях Основные содержательные линии Гимнастические комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Описывать последовательность самостоятельного освоения гимнастической комбинации. Выполнять гимнастическую комбинацию на разновысоких брусьях в условиях учебной деятельности
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)	Ритмическая гимнастика (девочки) Основные содержательные линии Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры.	Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперед и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики	Раскрывать основные признаки культуры движений: пластичность, грациозность, слитность, координация движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Составлять композиции ритмической гимнастики, основываясь на методических правилах их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях учебной деятельности
Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча	Лёгкая атлетика Старт с опорой на одну руку Основные содержательные линии Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)

	Беговые упражнения Основные содержательные линии Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений – старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Правила самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега. Правила самостоятельного освоения техники гладкого равномерного бега	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Применять технику спринтерского бега при выполнении тестового задания комплекса ГТО. Описывать технику выполнения гладкого равномерного бега, выделять её отличия от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега при выполнении тестовых заданий комплекса ГТО
	Прыжковые упражнения Основные содержательные линии Техника прыжка в высоту с разбега способом «переманивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление, её отличия от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыгать в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности при выполнении нормативов комплекса ГТО

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Метание малого мяча Основные содержательные линии Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения	Лыжные гонки Передвижение на лыжах Основные содержательные линии Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода. Правила самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	Описывать технику выполнения одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передвижения одновременным одношажным ходом. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения дистанции при выполнении нормативов комплекса ГТО.

	Правила самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	Описывать технику перехода с одно-временного одношажного хода на по-переменный двухшажный ход и с по-переменного двухшажного хода на одновременный. Техника одношажного хода, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять чередование лыжных ходов во время выполнения тестовых заданий по лыжной подготовке комплекса ПТО
	Торможение и повороты на лыжах Основные содержательные линии Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Правила самостоятельного освоения техники торможения упором. Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Правила самостоятельного освоения техники поворота упором.	Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники торможения упором. Выполнять торможение упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники поворота упором.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Правила самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	Выполнять повороты упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов. Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40–50 см во время прохождения учебных дистанций
Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол Основные содержательные линии Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	Выполнять технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Выполнять технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Самостоятельно осваивать элементы техники броска мяча в корзину. Демонстрировать технику и броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга
---	---

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Волейбол Основные содержательные линии Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Самостоятельно осваивать элементы техники нижней боковой подачи. Использовать в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). Описывать технику приёма и передачи мяча, летящего с различного расстояния, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Самостоятельно осваивать элементы техники приёма и передачи мяча. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Выполнять тактические действия в условиях игровой деятельности, активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника

	Футбол Основные содержательные линии Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, кругу, «змейкой», между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. Правила самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу	Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Самостоятельно осваивать элементы техники ведения мяча. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности (эстафеты, подвижные игры). Описывать особенности технического выполнения передачи мяча в разных направлениях и на разные расстояния и использовать их в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. Самостоятельно осваивать элементы техники удара по катящемуся мячу с разбега. Выполнять удар с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности
--	--	---

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
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	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Основные содержательные линии Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности	Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности человека, их связь с освоением избранной профессии

	Лазание по канату в два приёма Основные содержательные линии Лазание по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазания по канату. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приёма. Правила самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приёма	Описывать технику лазания по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности развития физических качеств, необходимых для самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приёма. Самостоятельно осваивать элементы техники лазания по канату в два приёма. Демонстрировать технику лазания по канату в два приёма при прохождении полосы препятствий
	Лазание по гимнастической стенке Основные содержательные линии Техника лазания спиной к гимнастической стенке (мальчики). Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали	Описывать технику лазания спиной к гимнастической стенке и демонстрировать её при прохождении полосы препятствий. Описывать технику лазания по гимнастической стенке по диагонали и демонстрировать её при прохождении полосы препятствий
	Преодоление препятствий Основные содержательные линии Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.	Преодолевать препятствия во время бега по пересеченной местности. Описывать технику преодоления препятствий способом «наступления», демонстрировать её при прохождении полосы препятствий.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Техника преодоления препятствий способом «настулания». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «настулания». Полосы препятствия естественного и искусственного характера	Выполнять прикладные упражнения, варьируя способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении трудностей, возникающих во время прохождения полосы препятствий. Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой
Общезащитная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, ловкость). Специальная физическая подготовка.	Общая и специальная физическая подготовка Основные содержательные линии Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности, необходимого для сдачи норм комплекса ГТО.	Демонстрировать ежегодные приросты в уровне развития основных физических качеств

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие необходимых для соревновательной деятельности физических качеств
---	--

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
7 класс		
Знания о физической культуре		
История физической культуры		
Олимпийское движение в России. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Олимпийское движение в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР) Основные содержательные линии Развитие Олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр Основные содержательные линии Истоки становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, плавания и спортивных игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Демонстрировать знания по истории и становлению и развитию видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, интересоваться их биографиями и спортивными победами

	Олимпийские игры в Москве и Сочи Основные содержательные линии Летние Олимпийские игры в Москве (1980) как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения. Зимние Олимпийские игры в Сочи (2012) как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения	Раскрывать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве, характеризовать выдающиеся достижения советских спортсменов. Раскрывать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Сочи, характеризовать выдающиеся достижения советских спортсменов
Базовые понятия физической культуры		
Техника движений и её основные показатели. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка Основные содержательные линии Двигательное действие как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательного действия как наиболее эффективный способ их выполнения. Правила самостоятельного освоения двигательных действий. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых движений (упражнений)	Раскрывать понятие «двигательное действие» как способ решения двигательной задачи. Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Раскрывать понятие техники двигательного действия как наиболее эффективного способа их выполнения. Следовать правилам обучения двигательным действиям, приводить примеры использования этих правил в практике самостоятельных занятий. Характеризовать подводящие упражнения и приводить примеры их использования при обучении новым физическим упражнениям

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Двигательное умение и двигательный навык как качественные характеристики освоённости двигательных действий Основные содержательные линии Характеристика двигательного умения и двигательного навыка, их общность и различия, особенности проявления при выполнении двигательных действий (физических упражнений)	Определять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры
	Физическая культура человека	
	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности Основные содержательные линии Волевые качества и проявление их в поведении человека, положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание волевых качеств. Моральные качества и проявление их в поведении человека, положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание моральных качеств	Характеризовать качества личности, приводить примеры их воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Организация занятий физической культурой		
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры Основные содержательные линии Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи, основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом	Определять досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья. Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега
Проведение занятий физической культурой		
Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	Оценка техники движений Основные содержательные линии Оценивание техники движений, основанное на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом сравнения результатов. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию, раскрывать её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий	Определять уровень сформированности индивидуальной техники двигательных действий по внутренним ощущениям (лёгкость выполнения; уверенность выполнения; отсутствие признаков заметной усталости при относительно многократном повторении). Определять качество сформированности индивидуальной техники двигательных действий способом сравнения с эталонными образцами. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
		Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий
	Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения Основные содержательные линии Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Правило подбора подводящих и подготавливаемых упражнений	Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий
Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	Оценка эффективности занятий физической культурой Основные содержательные линии Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма	Определять общее состояние организма в течение учебного дня, недели и месяца, оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Оценивать состояние организма с помощью контрольных тестов («падающая линейка»; «теппинг-тест», «выкрут прямой ми руками гимнастической палки»; «махи правой ногой в разные стороны»; «стойка на одной ноге в позе «ласточка»)

	Ведение дневника самонаблюдения Основные содержательные линии Оформление распределения занятий технической подготовки в течение учебного года	Планировать самостоятельные занятия технической подготовкой. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (уровень: достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры Основные содержательные линии Комплекс упражнений с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища (см. учебник для 6–7 классов). Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Выполнять упражнения для профилактики нарушения зрения, включать их в самостоятельные занятия. Выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки, включать их в самостоятельные занятия
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	Гимнастика с основами акробатики Основные содержательные линии Акробатическая комбинация (см. учебник для 6–7 классов).	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, и анализировать правильность их исполнения в структуре акробатической комбинации.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
Акробатические упражнения и комбинации	Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций	Выполнять правила освоения акробатических комбинаций в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Демонстрировать акробатическую комбинацию в условиях учебной деятельности
	Опорные прыжки Основные содержательные линии Техника опорного прыжка, согнув ноги через гимнастического козла (юноши). Правила самостоятельного освоения техники опорного прыжка, согнув ноги через гимнастического козла. Подводящие упражнения к обучению технике опорного прыжка, согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь. Способы совершенствования техники опорного прыжка (девушки). Правила самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Подводящие упражнения к обучению технике опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла	Описывать технику опорного прыжка, согнув ноги через гимнастического козла, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки исполнения и способы их устранения. Выполнять правила самостоятельного освоения техники опорного прыжка, согнув ноги через гимнастического козла. Демонстрировать технику опорного прыжка способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности. Описывать технику опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки исполнения и способы их устранения. Выполнять правила самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.

	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: • девочки – опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на разновысоких брусьях; • мальчики – упражнения на перекладине, комбинации на параллельных гимнастических брусьях	Демонстрировать технику опорного прыжка способом ноги врозь через гимнастического козла в условиях учебной деятельности
	Комбинации на гимнастическом бревне Основные содержательные линии Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки – см. учебник для 6–7 классов). Подводящие упражнения к освоению сложных элементов комбинации на гимнастическом бревне. Правила самостоятельного освоения комбинации на гимнастическом бревне	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность их выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять правила самостоятельного освоения техники упражнений из комбинации на гимнастическом бревне. Демонстрировать комбинацию на гимнастическом бревне в условиях учебной деятельности
	Упражнения на невысокой перекладине Основные содержательные линии Техника выполнения комбинации на невысокой перекладине (мальчики; см. учебник для 6–7 классов). Техника выполнения комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 6–7 классов). Подводящие упражнения к освоению сложных элементов комбинации на параллельных брусьях.	Описывать технику упражнений из комбинации на невысокой гимнастической перекладине. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения элементов гимнастической комбинации на параллельных брусьях.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) Основные содержательные линии Техника гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для 6–7 классов). Подготовительные физические упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения упражнений комбинации на разновысоких брусьях. Подводящие упражнения, обеспечивающие качественное освоение упражнений гимнастической комбинации на разновысоких брусьях. Правила самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации	Демонстрировать технику упражнений на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять подготовительные упражнения на развитие физических качеств. Выполнять подводящие упражнения для освоения упражнений гимнастической комбинации на разновысоких брусьях. Демонстрировать технику упражнений на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)	Ритмическая гимнастика (девочки) Основные содержательные линии Способы совершенствования физических упражнений, входящих в композицию ритмической гимнастики.	Совершенствовать технику упражнений ритмической гимнастики, включающей в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и ранее разученные танцевальные движения и акробатические упражнения.

	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Правила самостоятельного совершенствования упражнений ритмической гимнастики. Правила составления художественных композиций ритмической гимнастики с учётом индивидуальных возможностей	Выполнять правила самостоятельного совершенствования упражнений ритмической гимнастики. Составлять художественные композиции ритмической гимнастики с учётом индивидуальных возможностей и способностей. Выполнять самостоятельно составленную композицию ритмической гимнастики в условиях учебной деятельности
Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча	Лёгкая атлетика Беговые упражнения Основные содержательные линии Техника спринтерского бега. Способы самостоятельного совершенствования техники спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега. Способы самостоятельного совершенствования техники гладкого равномерного бега. Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега	Выполнять правила самостоятельного совершенствования техники спринтерского бега. Демонстрировать технику спринтерского бега на соревновательной дистанции комплекса ГТО. Выполнять правила самостоятельного совершенствования техники гладкого равномерного бега. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции комплекса ГТО. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Прыжковые упражнения Основные содержательные линии Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности при выполнении требований комплекса ГТО
	Метание малого мяча Основные содержательные линии Совершенствование техники метания малого мяча по движущейся мишени. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу	Метать малый мяч точно в движущуюся мишень с небольшого расстояния, стоя на месте (мальчики – 16 м; девочки – 12 м). Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять правила по самостоятельному освоению техники метания малого мяча по летящему большому мячу. Метать малый мяч точно в летящий на высоте 2–3 м большой мяч, с небольшого расстояния, стоя на месте (мальчики – 12 м; девочки – 10 м)

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения	Лыжные гонки Передвижение на лыжах Основные содержательные линии Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного двухшажного хода. Правила самостоятельного освоения техники одновременного двухшажного хода. Техника чередования на дистанции разученных лыжных ходов	Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Описывать технику передвижения одновременным двухшажным ходом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники одновременноного двухшажного хода. Выполнять правила самостоятельного обучения одновременному двухшажному ходу. Демонстрировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции комплекса ГТО. Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции комплекса ГТО
	Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах Основные содержательные линии Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Правила самостоятельного освоения техники поворота упором. Техника поворота способом «переступания».	Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их устранения. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники поворота упором.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Техника подъёма способом «лесенка». Способы совершенствования техники подъёма способом «лесенка». Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Способы совершенствования техники спуска с пологого склона в основной стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	Применять повороты упором при спуске с пологих склонов. Описывать технику поворота «переступанием», анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их устранения. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота «переступанием». Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники поворота «переступанием». Применять повороты упором при прохождении ровной дистанции и спуске с пологих склонов. Самостоятельно совершенствовать технику подъёма «лесенкой» на разную высоту и крутизну склона. Использовать подъём лесенкой при прохождении учебных дистанций и преодолении полос препятствий. Самостоятельно совершенствовать технику спуска в основной стойке за счет изменения рельефа склона и направленности движения, разной высоты и крутизны склона.

		Использовать спуски с пологого склона в основной стойке при прохождении учебных дистанций и преодолении полос препятствий. Описывать технику преодоления небольших трамплинов в низкой стойке, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их устранения. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	Использовать спуски с пологого склона в основной стойке при прохождении учебных дистанций и преодолении полос препятствий. Описывать технику преодоления небольших трамплинов в низкой стойке, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Выполнять подготовительные упражнения для связок и укрепления суставов ног. Использовать повороты на месте без мяча и с мячом во время игровой деятельности.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Правила самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.		Применять бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Выполнять подготовительные упражнения для связок и укрепления суставов ног. Использовать повороты на месте без мяча и с мячом во время игровой деятельности.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судей и передачи мяча с лицевой линии.	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Использовать броски мяча в корзину двумя руками от груди после ведения во время игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Использовать броски мяча в корзину одной рукой в прыжке во время игровой деятельности.

	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Использовать броски мяча в корзину двумя руками в прыжке во время игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры
	Волейбол Основные содержательные линии Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
	Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Правила самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Технико-тактические действия в волейболе при передаче и подаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам	Использовать нижнюю боковую подачу во время игровой деятельности. Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники верхней прямой передачи. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Использовать верхнюю прямую передачу во время игровой деятельности. Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложненные подачи мяча в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.

		Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры
	Футбол Основные содержательные линии Способы совершенствования техники ведения мяча с ускорением и передачеё его на разные расстояния и в разных направлениях. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. Правила самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам	Самостоятельно совершенствовать технические приёмы игры футбол: ведение мяча с ускорением и передача его в разных направлениях и на разные расстояния. Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. Использовать удар с разбега по катящемуся мячу в условиях игровой деятельности. Выполнять технико-тактические действия при выполнении углового удара. Выполнять технико-тактические действия при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

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	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды, управлять эмоциями и четко 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,	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка Основные содержательные линии Совершенствование техники лазания по канату, характеристика основных способов совершенствования.	Выполнять прикладные упражнения в процессе преодоления искусственных и естественных полос препятствий. Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её при преодолении полос препятствий.

ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, характеристика основных способов совершенствования. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способом «перешагивание». Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способом «перешагивание широким шагом в сторону». Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способом «перелезание». Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их преодоления, выполнений в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий	Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной полосы препятствий. Выполнять технику преодоления препятствий на лыжах способом «перешагивание», демонстрировать ее при преодолении полос препятствий. Описывать технику преодоления препятствий на лыжах способом «перешагивание широким шагом в сторону», анализировать правильность ее исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику преодоления препятствий на лыжах способом «перелезание», анализировать правильность ее исполнения; находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику «перелезания» при прохождении естественных и искусственных полос препятствий. Проявлять волю, смелость и терпимость к трудностям при преодолении полос препятствий. Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга
--	--	--

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика деятельности учащихся
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)	Общефизическая и специальная подготовка Основные содержательные линии Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие успешное выполнение требований комплекса ПТО. Физические упражнения, направленно ориентированные на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение техническими действиями и приёмами из базовых видов спорта	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры. Демонстрировать ежегодные приросты в уровне развития основных физических качеств

ГЛАВА 3. ПРИМЕРНЫЕ ОБРАЗЦЫ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

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

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

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

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

3.1. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 5 класса

I четверть

Урок 1 (учебная практика)

1. Ознакомить учащихся с содержанием основных разделов дисциплины «Физическая культура» в 5 классе.

2. Ознакомить с содержанием учебника по физической культуре для учащихся 5 класса.

3. Закрепить представления о правилах безопасного поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культурой (материал начальной школы).

4. Создать представления о самостоятельных формах занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правилах их организации на открытом воздухе и в домашних условиях.

Домашнее задание:

а) ознакомиться со структурой и содержанием учебника;

б) выучить правила безопасного поведения на уроках физической культуры.

Урок 2

1. Создать представление о технике бега на длинные дистанции.

2. Обучить элементам техники бега на длинные дистанции:

а) положению туловища при беге;

б) постановке стопы после отталкивания;

в) положению ноги после отталкивания.

3. Обучить технике бега на длинные дистанции:

а) в режиме равномерного передвижения по дистанции (50–100 м);

б) в режиме равномерного передвижения в колонне по одному с сохранением заданной дистанции между бегущими (150–250 м).

4. Провести подвижные игры (материал 4 класса):

а) игра на скорость реакции;

б) игра на групповое взаимодействие.

Домашнее задание:

а) описать технику бега на длинные дистанции;

б) закрепить навык равномерного бега по дистанции (100 м).

Урок 3

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

2. Проверить степень освоенности техники выполнения отдельных элементов бега на длинные дистанции (домашнее задание).

3. Закрепить технику бега на длинные дистанции:
 - а) бег с равномерной скоростью по дистанции (50–100 м);
 - б) бег в режиме равномерного передвижения в колонне по одному с сохранением заданной дистанции между бегущими (100–150 м);
 - в) бег с равномерной скоростью в чередовании с равномерной ходьбой (200 м).
 4. Провести подвижные игры (материал начальной школы):
 - а) игра на скорость реакции;
 - б) игра на групповое взаимодействие.
- Домашнее задание:
- а) закрепить технику бега на длинные дистанции в режиме равномерного бега (200 м);
 - б) выполнить упражнения на развитие силы мышц ног (материал начальной школы).

Урок 4

1. Создать представление о технике бега на короткие дистанции.
 2. Обучить элементам техники бега на короткие дистанции:
 - а) положению туловища при беге;
 - б) постановке стопы после отталкивания;
 - в) положению ноги после отталкивания.
 3. Обучить технике бега на короткие дистанции:
 - а) бег с максимальной скоростью по дистанции (30 м);
 - б) бег с ускорением до 10–15 м;
 - в) бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом в режиме равномерного передвижения (10–50 м).
 4. Закрепить технику бега на длинные дистанции:
 - а) бег с равномерной скоростью по дистанции (50–100 м);
 - б) бег в режиме равномерного передвижения в колонне по одному с сохранением заданной дистанции между бегущими (200–250 м).
 5. Провести подвижные игры (материал 4 класса):
 - а) игра на скорость передвижения;
 - б) игра на групповое взаимодействие.
- Домашнее задание:
- а) описать технику бега на короткие дистанции;
 - б) закрепить навык бега с максимальной скоростью по дистанции 30–60 м;
 - в) выполнить упражнения на развитие темпа движения ног;
 - г) выполнить упражнения на развитие силы мышц ног (материал начальной школы).

Урок 5

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

2. Проверить выполнение техники отдельных элементов бега на короткие дистанции (домашнее задание).

3. Закрепить технику бега на короткие дистанции:

а) бег с максимальной скоростью по дистанции (30 м);

б) бег с ускорением до 10–15 м;

в) бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом в режиме равномерного передвижения (10–50 м).

4. Закрепить технику бега на длинные дистанции:

а) бег с равномерной скоростью по дистанции (100 м);

б) бег в режиме равномерного передвижения в колонне по одному с сохранением заданной дистанции между бегущими (200–250 м).

5. Провести подвижные игры:

а) игра на скорость передвижения;

б) игра на проявление скоростно-силовых способностей.

Домашнее задание:

а) закрепить навык бега с максимальной скоростью по дистанции 30–60 м;

б) выполнить упражнения на развитие темпа движения ног;

в) выполнить упражнения на развитие силы мышц ног (материал начальной школы);

г) закрепить навык бега на длинные дистанции (300–350 м).

Урок 6

1. Повторить и закрепить технику высокого старта (материал начальной школы).

2. Закрепить технику бега на короткие дистанции:

а) бег с максимальной скоростью с высокого старта по дистанции (30 м);

б) бег с максимальной частотой движений по дистанции до 10–15 м;

в) бег с максимальным ускорением по дистанции до 10–15 м;

г) бег с максимальной скоростью в чередовании с бегом в режиме равномерного передвижения (10–50 м).

3. Закрепить технику бега на длинные дистанции:

бег с равномерной скоростью по дистанции (300 м).

4. Провести подвижные игры (материал начальной школы):

а) игра на скорость передвижения;

б) игра на проявление скоростно-силовых способностей.

Домашнее задание:

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

Урок 7 (учебная практика)

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

Домашнее задание:

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

Урок 8

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

Домашнее задание:

- а) описать технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча;
- б) освоить технику ловли и передачи баскетбольного мяча, стоя у стены на расстоянии 1,5–2,0 м;

- в) закрепить навык бега на длинные дистанции (350–400 м);
- г) выполнить упражнения на развитие силы мышц ног (материал начальной школы).

Урок 9

1. Проверить знания по технике выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча.

2. Проверить технику выполнения имитационных упражнений ловли и передачи баскетбольного мяча.

3. Проверить технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча (стоя у стены).

4. Закрепить технику ловли и передачи баскетбольного мяча:

- а) в парах, стоя на расстоянии 1,5–2,0 м;
- б) в парах, стоя на расстоянии 2,0–2,5 м;
- в) в парах с продвижением приставным шагом в правую и левую стороны;
- г) в парах по кругу.

5. Закрепить технику бега на длинные дистанции: бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой (10–50 м) по дистанции (300 м).

Домашнее задание:

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

Урок 10

1. Повторить и закрепить технику ведения баскетбольного мяча, стоя на месте.

2. Создать представление о технике ведения баскетбольного мяча в движении.

3. Обучить технике ведения баскетбольного мяча:

- а) ведение мяча шагом по прямой в стойке баскетболиста (5–7 м);
- б) ведение мяча шагом по кругу в стойке баскетболиста;
- в) ведение мяча шагом «змейкой» в стойке баскетболиста (10–12 м).

4. Закрепить технику бега на длинные дистанции:

бег с равномерной скоростью в чередовании с ускорением (100/10 м) по дистанции (300 м).

Домашнее задание:

- а) описать технику ведения баскетбольного мяча в движении;
- б) освоить технику ведения баскетбольного мяча в движении;

- в) закрепить навык бега на длинные дистанции (350–400 м);
- г) научиться развивать скоростно-силовые способности.

Урок 11

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

Домашнее задание:

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

Урок 12 (учебная практика)

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

Домашнее задание:

- а) определить понятие «комплекс упражнений» и раскрыть правила его составления;
- б) разработать по образцу комплекс упражнений и записать его с помощью графического изображения.

Урок 13

1. Проверить правильность устного изложения техники ведения баскетбольного мяча шагом (домашнее задание).

2. Проверить качество выполнения техники ведения баскетбольного мяча шагом (домашнее задание).

3. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча:

а) ведение мяча шагом по прямой в стойке баскетболиста с изменяющейся частотой отскока (7–10 м);

б) ведение мяча шагом «змейкой» в стойке баскетболиста с изменяющейся частотой отскока (12–14 м);

в) ведение мяча шагом с изменяющейся частотой отскока, с остановкой и последующей его передачей партнёру (упражнение выполняется в парах).

4. Закрепить технику выполнения силовых упражнений, направленных на развитие мышц ног, рук и туловища, в режиме «до отказа».

Домашнее задание:

а) освоить технику ведения баскетбольного мяча в движении «змейкой» и по кругу;

б) развить силу мышц туловища с помощью заданных упражнений.

Урок 14

1. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча:

а) ведение мяча бегом по прямой в стойке баскетболиста (7–10 м);

б) ведение мяча бегом «змейкой» в стойке баскетболиста (10–12 м);

в) ведение мяча бегом с остановкой и последующей его передачей партнёру (упражнение выполняется в парах).

2. Обучить упражнениям оздоровительной гимнастики (упражнения на развитие гибкости).

3. Закрепить технику выполнения силовых упражнений, направленных на развитие мышц ног, рук и туловища, в режиме «до отказа».

Домашнее задание:

а) освоить технику ведения баскетбольного мяча бегом «змейкой» и по кругу;

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

в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

г) развить силу мышц туловища.

Урок 15

1. Проверить качество освоённости техники ведения баскетбольного мяча бегом «змейкой» (домашнее задание).

2. Проверить качество освоения техники ведения баскетбольного мяча бегом по кругу (домашнее задание).

3. Проверить правильность выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости (домашнее задание).

4. Создать представление о технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.

5. Обучить технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:

а) упражнениям, имитирующим технику броска мяча двумя руками от груди с места без мяча;

б) упражнениям, имитирующим технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с мячом;

в) технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Домашнее задание:

а) освоить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с помощью имитационных упражнений;

б) закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющейся частотой отскока;

в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

г) развить силу мышц туловища;

д) развить мышцы спины.

Урок 16

1. Проверить знания по технике выполнения броска мяча в корзину двумя руками стоя на месте (домашнее задание).

2. Проверить качество выполнения имитационных упражнений броска мяча в корзину двумя руками стоя на месте (домашнее задание).

3. Обучить технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:

а) технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 3–5 м напротив корзины;

б) технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 4–6 м под углом к корзине с правой и левой стороны;

в) технике броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения шагом (расстояние 3–5 м).

4. Обучить технике выполнения упражнений на развитие мышц спины в режиме «до отказа».

Домашнее задание:

а) разработать по образцу комплекс упражнений на развитие силы мышц спины и записать его с помощью графического изображения;

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

Урок 17 (учебная практика)

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

Домашнее задание:

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

Урок 18

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

2. Провести подвижные игры с элементами баскетбола.

Домашнее задание:

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

Урок 19

1. Проверить качество освоения техники выполнения броска мяча в корзину двумя руками, стоя на месте.

2. Закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:

а) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 4–6 м напротив корзины;

б) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом (расстояние 3–5 м);

в) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом «змейкой» (расстояние 3–5 м).

3. Обучить технике выполнения упражнений на развитие силы мышц рук.

4. Провести подвижные игры с элементами баскетбола.

Домашнее задание:

а) разработать по образцу комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и записать его с помощью графического изображения;

б) выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук;

в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

г) закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока.

Урок 20

1. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока по прямой.

2. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока «змейкой».

3. Закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места:

а) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом по прямой;

б) закрепить технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места после ведения бегом «змейкой».

4. Провести подвижные игры с изменением направления и скорости бега.

Домашнее задание:

а) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

б) выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук;

в) закрепить технику ведения баскетбольного мяча бегом с изменяющимся темпом отскока.

Урок 21

1. Ознакомить с упрощёнными правилами игры в баскетбол.
2. Обучить способам взаимодействия в процессе игры в баскетбол:

а) провести командную игру в «одно кольцо» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками-соперниками;

б) провести командную игру в «два кольца» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками одной команды.

3. Научить развивать силу мышц верхнего плечевого пояса.

Домашнее задание:

а) объяснить правила взаимодействия между игроками-соперниками во время игры в баскетбол;

б) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

в) выполнить комплекс упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.

Урок 22 (учебная практика)

1. Обучить навыкам ведения дневника самонаблюдения.

2. Закрепить навыки составления комплекса упражнений с помощью графического изображения (на примере комплекса утренней зарядки).

3. Закрепить навыки тестирования показателей физической подготовки (на примере качества гибкости).

Домашнее задание:

а) разработать по образцу комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и записать его с помощью графического изображения;

б) разучить разработанный комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и выполнить его, контролируя частоту сердечных сокращений;

в) оформить дневник самонаблюдения и заполнить его в разделе «I четверть».

Урок 23

1. Обучить способам взаимодействия в процессе игры в баскетбол:

а) провести командную игру в «два кольца» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками-соперниками;

б) провести командную игру в «два кольца» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками одной команды.

2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:

а) собственно силовые мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью статических нагрузок);

б) силовую выносливость мышц рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью динамических нагрузок, методом круговой тренировки).

Домашнее задание:

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

Урок 24

1. Закрепить способы взаимодействия в процессе игры в баскетбол:

а) провести командную игру в «два кольца» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками-соперниками;

б) провести командную игру в «два кольца» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками одной команды.

2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:

а) собственно силовые мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью статических нагрузок);

б) силовую выносливость мышц рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью динамических нагрузок, методом круговой тренировки).

Урок 25

1. Закрепить способы взаимодействия в процессе игры в баскетбол:

а) провести командную игру в «два кольца» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками-соперниками;

б) провести командную игру в «два кольца» с комментариями относительно техники выполнения разученных способов игры и правил взаимодействия между игроками одной команды.

2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:

а) собственно силовые мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью статических нагрузок);

б) силовую выносливость мышц рук, ног, спины и брюшного пресса (с помощью динамических нагрузок, методом круговой тренировки).

Домашнее задание:

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

Урок 26

1. Провести мониторинг физической подготовленности, определить уровень развития силовых качеств и гибкости.

2. Закрепить навыки технических действий игры в баскетбол (бросок в корзину двумя руками от груди, стоя на месте).

Домашнее задание:

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

Урок 27

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

3.2. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 6 класса

II четверть

Урок 28 (учебная практика)

1. Ознакомить с содержанием занятий и зачётными требованиями по физической культуре во II учебной четверти.

2. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов самостоятельных занятий физической подготовкой (с направленностью на комплексное развитие силовых способностей и гибкости):

а) закрепить навыки отбора и составления комплексов упражнений для подготовительной части занятий с учётом их функциональной направленности (на развитие гибкости и силы);

б) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для направленного повышения подвижности суставов и эластичности мышц (упражнения для растягивания мышц туловища);

в) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для комплексного развития силовых способностей (упражнения с гантелями);

г) закрепить навыки отбора упражнений и составления содержания заключительной части занятий по комплексному развитию качеств гибкости и силы;

д) закрепить навыки отбора и составления плана-конспекта занятия по физической подготовке с направленностью на комплексное развитие качеств гибкости и силы.

Домашнее задание:

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

Урок 29

1. Усовершенствовать технику кувырка вперёд в группировке (учебник для 5 класса):

- а) выполнить кувырок вперёд из положения упора присев;
- б) выполнить кувырок вперёд из положения основной стойки;
- в) выполнить серийный кувырок вперёд из положения основной стойки.

2. Обучить комплексу упражнений на развитие силовых способностей (упражнения с гантелями для девочек и мальчиков):

а) выполнить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с учётом индивидуальных и половых особенностей занимающихся;

б) осуществить контроль режима физической нагрузки при выполнении комплекса упражнений на развитие силовых способностей (по частоте сердечных сокращений).

3. Обучить комплексу упражнений на развитие гибкости (упражнения для растягивания мышц туловища):

выполнить комплекс упражнений с учётом индивидуальных и половых особенностей занимающихся.

Домашнее задание:

а) доработать план-конспект занятий физической подготовкой в части индивидуализации дозировки упражнений и режима физической нагрузки;

б) закрепить навык выполнения комплексов упражнений на развитие силовых способностей (комплекс упражнений с гантелями № 1, учебник для 6–7 классов);

в) закрепить навык выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости (комплекс упражнений на растягивание мышц туловища, учебник для 6–7 классов).

Урок 30

1. Закрепить технику стойки на лопатках из положения лёжа на спине (материал начальной школы):

а) выполнить стойку на лопатках, согнув ноги в коленях из положения лёжа на спине;

б) выполнить стойку на лопатках из положения лёжа на спине;

в) выполнить стойку на лопатках с последующим поочерёдным сгибанием и разгибанием ног в коленях из положения лёжа на спине.

2. Закрепить технику переката вперёд из стойки на лопатках:

а) выполнить перекат вперёд в упор присев из положения стойки на лопатках согнув ноги в коленях;

б) выполнить перекат вперёд в упор присев из положения стойки на лопатках.

3. Развить силовые способности методом круговой тренировки:

а) поочерёдно выполнить силовые упражнения на разные мышечные группы (мышцы спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей);

б) научить преодолевать гимнастическую полосу препятствий.

Домашнее задание:

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

Урок 31

1. Обучить учебной акробатической комбинации (комбинация № 1, учебник для 6–7 классов):

а) выполнить акробатическую комбинацию по элементам;

б) выполнить акробатическую комбинацию в целом.

2. Закрепить навыки лазанья по канату и гимнастической стенке:

а) лазанье по канату в три приёма (мальчики);

б) лазанье по канату в два приёма (мальчики);

в) лазанье по гимнастической стенке (девочки).

3. Научить развивать силовые способности методом круговой тренировки:

последовательно выполнить упражнения на основные мышечные группы (мышцы спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей).

Домашнее задание:

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

Урок 32

1. Закрепить технику учебной акробатической комбинации (комбинация № 1, учебник для 6–7 классов):

выполнить акробатическую комбинацию в целом.

2. Обучить технике перехода из упора лёжа в упор присев:

а) выполнить переход из упора присев в упор лёжа;

б) выполнить переход из упора лёжа в упор присев;

в) выполнить переход из упора присев в упор лёжа и обратно, из упора лёжа в упор присев.

3. Обучить технике продольного разведения ног (способ «ножницы») в стойке на лопатках:

выполнить разведение ног в положении стойки на лопатках.

4. Усовершенствовать навык занесения прямых ног за голову из стойки на лопатках:

из положения стойки на лопатках занесение прямых ног за голову с последующим возвращением в исходное положение.

5. Развить собственно силовые способности:

а) лазанье по канату в два и три приёма (мальчики);

б) сгибание рук в висе лёжа на гимнастической перекладине (девочки).

Домашнее задание:

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

Урок 33

1. Закрепить технику акробатической комбинации (комбинация № 1, учебник для 6–7 классов):

выполнить акробатические комбинации в целом.

2. Закрепить технику перехода из упора лёжа в упор присев:

а) выполнить переход из упора присев в упор лёжа;

б) выполнить переход из упора лёжа в упор присев;

в) выполнить переход из упора присев в упор лёжа и обратно, из упора лёжа в упор присев.

3. Закрепить технику продольного разведения ног (способ «ножницы») в стойке на лопатках:

выполнить разведение ног в положении стойки на лопатках.

4. Совершенствовать навык занесения прямых ног за голову из стойки на лопатках:

выполнить занесение прямых ног за голову с последующим возвращением в исходное положение из положения стойки на лопатках.

5. Научить развивать собственно силовые способности:

а) сгибание рук в висе на гимнастической перекладине (мальчики);

б) сгибание рук в висе лёжа на гимнастической перекладине (девочки).

Домашнее задание:

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

Урок 34 (учебная практика)

1. Создать представления о технике выполнения акробатической комбинации и последовательности её освоения (комбинация № 2, учебник для 6–7 классов):

а) описать технику выполнения акробатической комбинации в целом;

б) описать технику выполнения отдельных элементов акробатической комбинации;

в) описать последовательность обучения акробатической комбинации.

2. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов самостоятельных занятий физической подготовкой (с направленностью на развитие силовых способностей и координации):

а) закрепить навыки отбора и составления комплексов упражнений для подготовительной части занятий по направленному развитию координации и силы;

б) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для направленного развития координационных способностей;

в) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для комплексного развития силовых способностей (упражнения с резиновым бинтом, учебник для 6–7 классов);

г) закрепить навыки отбора упражнений и составления содержания заключительной части занятий по комплексному развитию координационных и силовых способностей;

д) закрепить навыки отбора и составления плана-конспекта занятий физической подготовкой с направленностью на комплексное развитие координационных и силовых способностей.

Домашнее задание:

а) доработать план-конспект занятий физической подготовкой в части индивидуализации дозировки упражнений и режима физической нагрузки;

б) освоить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с использованием резинового бинта (учебник для 6–7 классов);

в) закрепить умения в выполнении комплекса упражнений на развитие координационных способностей (учебник для 5 класса);

г) письменно изложить технику выполнения акробатической комбинации № 2 и последовательность её освоения.

Урок 35

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

а) проверить знания основ техники выполнения акробатической комбинации;

б) проверить знания основ обучения акробатической комбинации;

в) выполнить отдельные элементы акробатической комбинации (учащиеся распределяются по группам по уровню владения соответствующими элементами комбинации);

г) выполнить акробатические комбинации (учащиеся распределяются по комбинированным группам, в каждую из которых входят школьники с разным уровнем освоения техники выполнения акробатической комбинации).

2. Научить развивать силовые способности:

а) сгибание рук в упоре лёжа (мальчики);

б) сгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (девочки).

Домашнее задание:

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

Урок 36

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

а) провести анализ техники выполнения акробатической комбинации самими учащимися (учащиеся распределяются по группам и оценивают технику друг друга);

б) определить способы устранения выявленных индивидуальных ошибок самими учащимися (учащиеся, оставаясь в первоначальных группах, помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

в) самостоятельно выполнить элементы акробатической комбинации с элементами самоанализа (попытка учащихся самим определить уровень владения техникой выполнения акробатической комбинации).

2. Развить координационные способности:

а) выполнить упражнения с ориентацией на развитие динамического равновесия (учебники для 4 и 5 классов);

б) выполнить упражнения на развитие дифференцировки мышечных усилий (учебники для 4 и 5 классов).

3. Научить развивать силовые способности:

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

Домашнее задание:

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

Урок 37

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

а) самостоятельно выполнить акробатическую комбинацию на отработку параметров ритмичности и слитности движений;

б) самостоятельно выполнить акробатическую комбинацию с целью подготовки к контрольному оцениванию.

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

а) выполнить подводящие упражнения для закрепления техники опорного прыжка ноги врозь (мальчики);

б) выполнить подводящие упражнения для закрепления техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки);

в) выполнить опорный прыжок ноги врозь (на технику исполнения) (мальчики);

г) выполнить опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (на технику исполнения) (девочки).

3. Домашнее задание:

а) научиться развивать координационные и силовые способности в соответствии с разработанным индивидуальным планом-конспектом занятия физической подготовкой;

б) описать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла, согнув ноги, и научиться выявлять различия с техникой прыжка ноги врозь (мальчики);

в) описать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь и научиться выявлять различия с техникой прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Урок 38

1. Сформировать знания о технике выполнения опорных прыжков:

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

б) объяснить причины появления грубых ошибок при выполнении опорных прыжков.

2. Обучить технике опорных прыжков:

а) выполнить опорный прыжок по элементам (по фазам):

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки);

б) выполнить опорный прыжок в целом:

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки).

3. Развить координационные способности:

а) выполнить упражнение с ориентацией на развитие динамического равновесия (учебники для 4 и 5 классов);

б) выполнить прыжковые упражнения по ориентирам, направленным на развитие дифференцировки мышечных усилий.

4. Развить силовые способности:

а) выполнить прыжки на руках в положении упор лёжа на полу (мальчики);

б) выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке с высоким темпом исполнения (девочки).

Домашнее задание:

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

Урок 39

1. Закрепить технику опорных прыжков:

а) опрос учащихся об основах техники выполнения опорного прыжка:

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки);

б) выполнение опорного прыжка по элементам (по фазам):

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки);

в) выполнение опорного прыжка в целом:

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки).

2. Развить координационные способности:

а) выполнить упражнения с ориентацией на развитие динамического равновесия (ходьба, бег, прыжки на ограниченной площади опоры);

б) выполнить прыжковые упражнения на развитие дифференцировки мышечных усилий (прыжки по ориентирам).

3. Развить силовые способности:

а) выполнить прыжки на руках в положении упор лёжа на полу (мальчики);

б) выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке с высоким темпом исполнения (девочки).

Домашнее задание:

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

Урок 40 (учебная практика)

1. Закрепить навык оформления дневника самонаблюдения:

а) провести консультирование по разработке и графическому оформлению комплексов утренней гимнастики;

б) провести консультирование по вопросам оформления и способам наблюдения за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности;

в) провести консультирование по вопросам оформления и особенностям планирования системы самостоятельных занятий физической подготовкой в недельном цикле.

2. Закрепить навыки в составлении планов-конспектов самостоятельных занятий физической подготовкой (с направленностью на развитие силовых способностей, гибкости и координации):

а) закрепить навыки отбора и составления комплексов упражнений для подготовительной части занятий:

с направленностью на комплексное развитие координационных и силовых способностей;

с направленностью на комплексное развитие силовых способностей и гибкости;

с направленностью на комплексное развитие координационных способностей и гибкости;

б) закрепить навыки отбора упражнений и режимов физической нагрузки для направленного развития:

координационных способностей;

силовых способностей (комплекс с гантелями № 2, учебник для 6–7 классов);

подвижности в различных суставах тела;

в) закрепить навыки отбора упражнений и составления содержания заключительной части занятий:

с направленностью на комплексное развитие координационных и силовых способностей;

- с направленностью на комплексное развитие силовых способностей и гибкости;
- с направленностью на комплексное развитие координационных способностей и гибкости;
- г) закрепить навыки составления плана-конспекта занятий по физической подготовке с направленностью на комплексное развитие: координационных и силовых способностей; координационных способностей и гибкости; силовых способностей и гибкости;
- д) закрепить навыки планирования системы занятий с разной функциональной направленностью в недельном цикле.

Домашнее задание:

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

Урок 41

1. Создать представления о технике выполнения упражнений на спортивных (гимнастических) снарядах:

описать и продемонстрировать техники выполнения гимнастической комбинации:

- а) на гимнастическом бревне (учебник для 6–7 классов) (девочки);
- б) на невысокой перекладине (учебник для 6–7 классов) (мальчики).

2. Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах:

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

Домашнее задание:

- а) описать технику выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);

б) описать технику выполнения подводящих упражнений к гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);

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

Урок 42

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

а) уточнить элементы техники выполнения движений и фаз движений, входящих в гимнастическую комбинацию;

б) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

в) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

а) описать последовательность самостоятельного обучения гимнастическим комбинациям на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);

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

Урок 43

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

а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;

в) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

а) выявить индивидуальные особенности техники выполнения гимнастической комбинации с помощью их сравнения с эталонным образцом (учебник для 6—7 классов);

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

Урок 44

1. Обучить навыкам самостоятельного освоения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине):

а) провести анализ техники выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах самими учащимися (учащиеся распределяются по группам и оценивают технику друг друга);

б) определить способы устранения выявленных индивидуальных ошибок самими учащимися (учащиеся, оставаясь в первоначальных группах, помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

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

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

а) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;

б) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

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

Урок 45

1. Создать представления о технике выполнения упражнений на спортивных (гимнастических) снарядах:

описать и продемонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации:

на разновысоких брусьях (комбинация № 1, учебник для 6—7 классов) (девочки);

на параллельных брусьях (комбинация № 1, учебник для 6—7 классов) (мальчики).

2. Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах:

а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

а) описать технику выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);

б) описать технику выполнения подводящих упражнений к гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);

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

Урок 46

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

а) уточнить элементы техники выполнения движений и фаз движений, входящих в гимнастическую комбинацию;

б) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

в) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

а) описать последовательность самостоятельного обучения гимнастическим комбинациям на спортивных снарядах (девочки — комбинация на гимнастическом бревне; мальчики — комбинация на невысокой перекладине);

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

Урок 47

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

а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;

в) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

а) выявить индивидуальные особенности техники выполнения гимнастической комбинации с помощью их сравнения с эталонным образцом (учебник для 6–7 классов);

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

Урок 48

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

а) провести анализ техники выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах самими учащимися (учащиеся распределяются по группам и оценивают технику друг друга);

б) определить способы устранения выявленных индивидуальных ошибок самими учащимися (учащиеся, оставаясь в первоначальных группах, помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

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

2. Закрепить технику выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах (девочки — комбинация на разновысоких брусьях; мальчики — комбинация на параллельных брусьях):

а) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;

б) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

а) провести тестирование качеств силы, координации, быстроты и гибкости, внести полученные данные в соответствующую таблицу дневника самонаблюдения;

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

Урок 49

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

а) объяснить технику разученных упражнений, опорного прыжка, акробатических и гимнастических комбинаций;

б) продемонстрировать зачётное выполнение освоенных тем практического материала (учащиеся самостоятельно выбирают или акробатическую комбинацию, или опорный прыжок, или гимнастическую комбинацию в качестве зачётного материала).

Домашнее задание:

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

3.3. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 7 класса

III четверть

Урок 50 (учебная практика)¹

1. Ознакомить с содержанием занятий и зачётными требованиями по физической культуре в III учебной четверти²:

а) создать представления о зачётных требованиях по разделам «Лыжные гонки» и «Спортивные игры», правилах приёма и сдачи зачётов³;

б) закрепить знания о технике безопасности на уроках лыжной подготовки, правилах поведения и спортивной одежде.

2. Создать представление о влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности:

а) воли;

б) моральных и нравственных качеств;

в) доброжелательного и толерантного отношения к окружающим, навыков коллективного сотрудничества.

3. Закрепить навыки в составлении плана-конспекта самостоятельных занятий физической подготовкой средствами лыжных гонок (с направленностью на комплексное развитие выносливости и координации):

а) закрепить навыки отбора и составления содержания подготовительной части занятия с учётом его функциональной направленности;

б) закрепить навыки отбора и составления содержания для основной части занятия (передвижение на лыжах, ранее освоенные в начальной школе, 5 и 6 классах способы передвижения; спуски с пологого склона ранее разученными способами);

¹ В случаях сдваивания уроков лыжной подготовки учителям необходимо самим компоновать учебный материал предлагаемых уроков.

² При сдваивании уроков лыжной подготовки допускается на третий урок недели планировать материал раздела «Спортивные игры».

³ При двух сдвоенных уроках лыжной подготовки в неделю последующие уроки раздела «Спортивные игры», осваиваемые учащимися в данной учебной четверти, планируются из расчёта двух уроков в неделю.

в) закрепить навыки отбора и составить содержание для заключительной части занятия;

г) закрепить навыки составления плана-конспекта занятия физической подготовкой с направленностью на комплексное развитие выносливости и координации.

Домашнее задание:

а) провести тестирование на выносливость и координацию;

б) доработать план-конспект занятий физической подготовкой в части индивидуализации дозировки упражнений и режима физической нагрузки;

в) научиться описывать (устно) технику передвижения одновременным одношажным ходом.

Урок 51

1. Закрепить знания о технике передвижения одновременным одношажным ходом:

а) описать и продемонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом;

б) описать последовательность обучения технике передвижения одновременным одношажным ходом;

в) описать и продемонстрировать подводящие упражнения к освоению техники передвижения одновременным одношажным ходом.

2. Закрепить технику передвижения одновременным одношажным ходом:

а) уточнить элементы техники выполнения и фаз движений при передвижении одновременным одношажным ходом;

б) выполнить подводящие упражнения к освоению техники одновременного одношажного хода;

в) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом в целом.

3. Закрепить навык передвижения попеременным двухшажным ходом:

а) выполнить передвижения по учебной дистанции с равномерной скоростью;

б) повторно выполнить передвижения по учебной дистанции со скоростью в режиме большой мощности.

4. Закрепить навыки спуска с пологого склона в разных лыжных стойках (учебник для 5, 6–7 классов).

Домашнее задание:

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

Урок 52

1. Закрепить технику передвижения одновременным одношажным ходом:

а) выполнить подводящие упражнения к освоению техники одновременного одношажного хода;

б) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом по учебной дистанции.

2. Закрепить навык передвижения попеременным двухшажным ходом:

а) выполнить передвижения по учебной дистанции с равномерной скоростью;

б) повторно выполнить передвижения по учебной дистанции со скоростью в режиме большой мощности.

3. Закрепить навыки спуска с пологого склона в разных лыжных стойках (учебник для 5, 6–7 классов).

Домашнее задание:

а) научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами;

б) описать (устно) технику чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным (учебник для 6–7 классов).

Урок 53

1. Закрепить навык самостоятельного освоения техники передвижения одновременным одношажным ходом:

а) провести анализ техники выполнения передвижения одновременным одношажным ходом;

б) определить способы устранения выявленных индивидуальных ошибок самими учащимися (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

в) провести самоанализ техники выполнения передвижения одновременным одношажным ходом (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

г) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом по учебной дистанции.

2. Закрепить знания о технике чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:

а) описать и продемонстрировать технику чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным;

б) описать последовательность обучения технике чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным;
в) описать и продемонстрировать подводящие упражнения к освоению техники передвижения одновременным одношажным ходом.

3. Закрепить технику чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:

а) выполнить подводящие упражнения к освоению техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным;

б) выполнить технику чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным в процессе прохождения учебной дистанции.

4. Закрепить навыки спуска с пологого склона в разных лыжных стойках (учебник для 5, 6–7 классов).

Домашнее задание:

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

Урок 54

1. Закрепить навык самостоятельного освоения техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:

а) провести анализ техники выполнения чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным;

б) определить ошибки и способы их устранения самими учащимися (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

в) провести самоанализ техники выполнения чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

г) выполнить чередование попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным в процессе прохождения учебной дистанции.

2. Научить развивать координацию при спусках с пологого склона в разных лыжных стойках и по разной траектории движения (учебник для 5, 6–7 классов).

3. Научить развивать выносливость посредством прохождения тренировочной дистанции попеременным двухшажным ходом со скоростью в режиме умеренной мощности.

Домашнее задание:

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

Урок 55

1. Закрепить навык техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:

а) провести самоанализ техники выполнения чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

б) выполнить чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным в процессе прохождения учебной дистанции.

2. Научить развивать координацию при спусках с пологого склона в разных лыжных стойках и по разной траектории движения (учебник для 5, 6–7 классов).

3. Научить развивать выносливость в процессе повторного прохождения тренировочной дистанции одновременным одношажным ходом со скоростью в режиме большой мощности.

Домашнее задание:

а) научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами;

б) научиться описывать (устно) технику торможения и поворота «плугом» (учебник для 6–7 классов).

Урок 56

1. Закрепить навыки торможения и поворота «плугом» (учебник для 6–7 классов):

а) определить ошибки в технике торможения «плугом» и способы их устранения самими учащимися (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

б) провести самоанализ техники выполнения торможения «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

в) определить ошибки в технике поворота «плугом» и способы их устранения самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

г) провести самоанализ техники поворота «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

д) выполнить комбинированный (чередование поворотов и торможений) спуск с пологого склона.

2. Закрепить навык техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:

выполнить повторное прохождение учебной дистанции с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным.

3. Научить развивать выносливость:

а) повторно пройти тренировочную дистанцию одновременным одношажным ходом со скоростью в режиме большой мощности;

б) равномерно пройти тренировочную дистанцию попеременным двухшажным ходом со скоростью в режиме умеренной мощности.

Домашнее задание:

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

Урок 57

1. Закрепить навыки торможения и поворота «плугом»:

а) определить ошибки в технике торможения «плугом» и способы их устранения самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются по учебным группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

б) провести самоанализ техники торможения «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

в) определить ошибки в технике поворота «плугом» и способы их устранения самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются на учебные группы и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

г) провести самоанализ техники выполнения поворота «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

д) выполнить комбинированный (чередование поворотов и торможений) спуск с пологого склона.

2. Закрепить навык техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным:

выполнить повторно прохождение учебной дистанции с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным.

3. Научить развивать выносливость:

равномерно пройти тренировочную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание:

а) научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соответствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами;

б) описать (устно) технику преодоления небольших трамплинов.

Урок 58

1. Сформировать знания о технике преодоления небольших трамплинов:

а) описать и продемонстрировать технику преодоления небольших трамплинов;

б) описать последовательность обучения технике преодоления небольших трамплинов.

2. Обучить технике преодоления небольших трамплинов:

а) уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления небольших трамплинов на укороченных пологих спусках;

б) определить ошибки в технике преодоления небольших трамплинов самими учащимися при спусках с пологого склона (учащиеся распределяются на учебные группы и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

в) провести самоанализ техники преодоления небольших трамплинов при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах).

3. Закрепить навык торможения и поворота «плугом»:

а) провести самоанализ техники выполнения поворота «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

б) провести самоанализ техники выполнения торможения «плугом» при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах);

в) выполнить комбинированный (чередование поворотов и торможений) спуск с пологого склона.

4. Научить развивать выносливость:

интервально-непрерывно пройти тренировочную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание:

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

Урок 59

1. Закрепить технику преодоления небольших трамплинов:

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

б) провести самоанализ техники преодоления небольших трамплинов при спусках с пологого склона (учащиеся сами определяют уровень владения техникой передвижения на лыжах).

2. Научить развивать координацию движений:

выполнить комбинированный (чередование поворотов и торможений) спуск с пологого склона.

3. Развить выносливость:

интервально-непрерывно пройти учебную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание:

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

Урок 60

1. Сформировать знания о технике преодоления естественных препятствий на лыжах:

а) описать и продемонстрировать технику преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом;

б) описать последовательность обучения технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом.

2. Обучить технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом:

а) уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом при прохождении учебной дистанции;

б) определить ошибки в технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом самими учащимися при прохождении учебной дистанции (учащиеся распределяются по группам и помогают друг другу в поисках путей устранения выявленных ошибок);

в) провести самоанализ техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом при прохождении учебной дистанции (учащиеся сами определяют уровень владения техникой перешагивания препятствий широким шагом на лыжах).

3. Научить развивать координацию движений:

выполнить комбинированный (чередование поворотов, торможений и преодоление небольших трамплинов) спуск с пологого склона.

4. Научить развивать выносливость:

интервально-непрерывно пройти учебную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание:

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

Урок 61

1. Закрепить технику преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом:

провести самоанализ техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом при прохождении учебной дистанции (учащиеся сами определяют уровень владения техникой перешагивания препятствий широким шагом на лыжах).

2. Научить развивать координацию движений:

выполнить комбинированный (чередование поворотов, торможений и преодоление небольших трамплинов) спуск с пологого склона.

3. Научить развивать выносливость:

а) повторно пройти учебную дистанцию в равномерном темпе со скоростью в режиме умеренной мощности;

б) интервально-непрерывно пройти учебную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание:

научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соот-

ветствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 62

1. Сформировать знания о технике преодоления естественных препятствий на лыжах:

а) описать и продемонстрировать техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом;

б) описать последовательность обучения технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону.

2. Обучить технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону:

уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону.

3. Сформировать знания о технике перелезания через препятствия на лыжах:

а) описать и продемонстрировать технику перелезания через препятствия на лыжах;

б) описать последовательность обучения технике перелезания через препятствия на лыжах.

4. Обучить технике преодоления естественных препятствий способом перелезания через препятствия на лыжах:

уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перелезания через препятствия на лыжах.

5. Научить развивать координацию движений:

выполнить комбинированный (чередование поворотов, торможений и преодоление небольших трамплинов) спуск с пологого склона.

Домашнее задание:

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

Урок 63

1. Обучить технике преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону:

а) уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону;

б) многократно выполнить элементы преодоления препятствий способом перешагивания широким шагом в сторону.

2. Обучить технике преодоления препятствий на лыжах:

а) уточнить элементы и отдельные фазы техники преодоления естественных препятствий способом перелезания через препятствия на лыжах;

б) повторно выполнить преодоление естественных препятствий способом перелезания через препятствия на лыжах.

3. Научить развивать выносливость:

а) повторно пройти учебную дистанцию в равномерном темпе со скоростью в режиме умеренной мощности;

б) интервально-непрерывно пройти учебную дистанцию с использованием чередования всех ранее разученных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание:

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

Урок 64

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

а) выполнить чередование разученных способов передвижения на лыжах в процессе прохождения соревновательной дистанции со скоростью в режиме умеренной интенсивности;

б) пройти соревновательную дистанцию с использованием различных способов передвижения.

2. Научить развивать координацию движений:

выполнить комбинированный (чередование поворотов, торможений и преодоление небольших трамплинов) спуск с пологого склона.

Домашнее задание:

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

Урок 65

Научить развивать выносливость:

а) повторно пройти учебную дистанцию в равномерном темпе со скоростью в режиме умеренной мощности;

б) интервально-непрерывно пройти спортивную дистанцию с использованием различных способов передвижения на лыжах.

Домашнее задание:

научиться развивать выносливость и координацию средствами лыжных гонок в системе занятий физической подготовкой в соот-

ветствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 66

Подготовить к сдаче зачётного норматива:

а) пройти спортивную дистанцию в равномерном темпе со скоростью в режиме умеренной мощности;

б) пройти спортивную дистанцию на максимально возможный результат.

Домашнее задание:

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

Урок 67

Сдача зачётного норматива:

пройти соревновательную дистанцию на максимально возможный результат.

Домашнее задание:

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

Урок 68

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

а) опрос знаний по технике разученных передвижений на лыжах (техника одновременного одношажного хода; техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный и, наоборот, с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход; техника поворота «плугом»);

б) опрос на знание по последовательности обучения технике одновременного одношажного хода и технике поворота «плугом»;

в) зачётное выполнение освоенных тем практического материала:

пройти учебную дистанцию с демонстрацией освоенных способов передвижения;

пройти зачётную дистанцию (устанавливается учителем).

Домашнее задание:

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

Урок 69 (учебная практика)

1. Закрепить знания о технике безопасности на уроках по спортивным играм, ознакомить с программным материалом по разделу «Волейбол» и требованиями к его освоению.

2. Сформировать знания об игре в волейбол:

а) создать представления об истории возникновения игры в волейбол и её включении в современные Олимпийские игры;

б) объяснить правила начала игры, подсчёта очков и определения победителя;

в) объяснить правила размещения игроков на волейбольной площадке и её размеры, охарактеризовать основные соревновательные действия и технические приёмы;

г) обосновать возможные наказания игроков во время игры.

3. Закрепить навыки в составлении плана-конспекта самостоятельных занятий физической подготовкой средствами игры в волейбол (с направленностью на комплексное развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести и координации):

а) закрепить навыки отбора и составления содержания подготовительной части занятий с учётом его функциональной направленности;

б) закрепить навыки отбора и составления содержания для основной части занятия (упражнения ОФП и специальной подготовки волейболиста, ранее освоенные в начальной школе);

в) закрепить навыки отбора и составления содержания для заключительной части занятия;

г) закрепить навыки составления планов-конспектов в системе занятий физической подготовкой с направленностью на комплексное развитие физических качеств волейболиста.

4. Закрепить навыки в составлении плана-конспекта самостоятельных занятий технической подготовкой (с направленностью на овладение техническими приёмами игры в волейбол):

а) закрепить навык отбора и составления содержания подготовительной части занятия технической подготовкой;

б) закрепить навык отбора и составления содержания для основной части занятия технической подготовкой;

в) закрепить навык отбора и составления содержания для заключительной части занятия;

г) закрепить навык составления планов-конспектов в системе занятий спортивной подготовкой (распределение занятий технической и физической подготовкой на ближайший временной период).

Домашнее задание:

а) провести тестирование скорости простой реакции и пространственной ориентации;

б) распределить занятия технической и физической подготовкой до конца учебной четверти с учётом индивидуального режима жизнедеятельности, степени владения ранее освоенными техническими действиями игры в волейбол;

в) доработать планы-конспекты занятий в части индивидуализации процесса освоения технических действий и приёмов, а также дозировки упражнений и режима физической нагрузки.

Урок 70

1. Закрепить технику верхней прямой подачи волейбольного мяча:

а) описать и продемонстрировать технику исполнения верхней прямой подачи;

б) описать последовательность самостоятельного обучения и закрепления техники верхней прямой подачи;

в) объяснить технику и функциональную направленность подводящих упражнений для обучения технике верхней прямой подачи и закрепления её и продемонстрировать их;

г) выполнить подводящие упражнения для обучения технике верхней прямой подачи и закрепления её;

д) уточнить элементы и отдельные фазы техники верхней прямой подачи посредством анализа особенностей её выполнения (учащиеся сами определяют уровень владения техникой нижней боковой подачи).

2. Закрепить технику передачи и приёма мяча в волейболе:

а) описать и продемонстрировать технику исполнения передачи и приёма мяча в волейболе;

б) описать последовательность самостоятельного обучения и закрепления техники исполнения передачи и приёма мяча в волейболе;

в) объяснить технику и функциональную направленность подводящих упражнений и продемонстрировать их;

г) выполнить подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи волейбольного мяча;

д) уточнить элементы и отдельные фазы техники приёма и передачи волейбольного мяча (учащиеся сами определяют уровень владения техникой приёма и передачи волейбольного мяча).

Домашнее задание:

а) научиться комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;

б) описывать технику прямой верхней подачи, приёма и передачи волейбольного мяча;

в) совершенствовать технику подачи, приёма и передачи волейбольного мяча в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 71

1. Обучить технике передачи мяча в разные зоны площадки соперника:

а) выполнить передачу мяча в 4-ю зону соперника по диагонали после приёма мяча от игрока своей команды;

б) выполнить передачу мяча в 4-ю зону соперника по прямой после приёма мяча от игрока своей команды.

2. Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры:

а) выполнить передачу мяча на площадку соперника после третьего приёма;

б) выполнить передачу мяча по заданной траектории (учитель определяет игроков, через которых будет осуществляться передача и приём мяча с последующей передачей на площадку соперника).

Домашнее задание:

а) научить комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;

б) описывать технику тактических действий игры в волейбол (передача мяча в разные зоны; неожиданная передача через сетку на площадку соперника, усложнённые подачи мяча);

в) совершенствовать технику подачи, приёма и передачи волейбольного мяча в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 72

1. Закрепить технику усложнённой нижней боковой подачи:

а) выполнить нижнюю боковую подачу мяча по большой траектории полёта в 4, 3 и 2-ю зоны на площадку соперника;

б) выполнить нижнюю боковую подачу мяча по низкой траектории полёта в 4, 3 и 2-ю зоны соперника;

в) выполнить нижнюю боковую подачу мяча в разные зоны площадки соперника по разной траектории полёта.

2. Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры:

а) выполнить передачу мяча на площадку соперника после третьего приёма;

б) выполнить передачу мяча по заданной траектории (учитель определяет игроков, через которых будет осуществляться передача и приём мяча с последующей передачей на площадку соперника);

в) совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

а) научиться комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;

б) совершенствовать технику подачи, приёма и передачи волейбольного мяча в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 73

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

а) выполнить подачу мяча по большой траектории полёта в 4, 3 и 2-ю зоны на площадку соперника;

б) выполнить подачу мяча по низкой траектории полёта в 4, 3 и 2-ю зоны соперника;

в) выполнить подачу мяча в разные зоны площадки соперника по разной траектории полёта.

2. Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры:

а) выполнить передачу мяча по заданной траектории (учитель определяет игроков, через которых будет осуществляться передача и приём мяча с последующей передачей на площадку соперника);

б) совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

а) научиться комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;

б) совершенствовать технику подачи, приёма и передачи волейбольного мяча в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 74

Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры:

совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

а) научиться комплексно развивать скоростно-силовые способности, прыгучесть и координацию в системе занятий технической и физической подготовкой;

б) совершенствовать технические действия и приёмы игры в волейбол в системе занятий технической и физической подготовкой.

Урок 75 (учебная практика)

1. Оценивать успехи учащихся в овладении программным материалом по темам «Спортивные игры», «Волейбол»:

а) провести опрос об истории возникновения игры в волейбол и её включения в Олимпийские игры;

б) провести опрос знаний по технике разученных игровых действий и приёмов;

в) провести опрос знаний по последовательности обучения технике игровых действий и приёмам игры в волейбол.

2. Оценивать успехи учащихся в ведении дневника самонаблюдения:

а) регулярность оформления результатов наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

б) регулярность оформления планов-конспектов занятий физической и технической подготовкой (в части раздела «Самонаблюдение во время занятия»);

в) регулярность обновления комплексов утренней гимнастики;

г) правильность оформления режима дня и режима учебной недели (в части планирования системы занятий спортивной подготовкой).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящие методические рекомендации, конечно же, не охватывают всего многообразия проблем, с которыми сталкивается современный учитель физической культуры, работающий по новым федеральным государственным образовательным стандартам. Данные проблемы для своего непосредственного разрешения требуют проведения многолетних и скрупулёзных научных исследований, экспериментальных проверок концептуальных суждений и положений, определяющих современное развитие как самого содержания предмета «Физическая культура», так и основ методики его преподавания. Как следствие вышесказанного, предлагаемые читателю методические рекомендации являются лишь отражением первых результатов той большой работы, которая необходима для качественного внедрения и достаточного выполнения требований государственного образовательного стандарта нового поколения.