

А. П. Матвеев

УРОКИ физической КУЛЬТУРЫ

Методические
рекомендации



А. П. Матвеев

**УРОКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**Методические
рекомендации**

8—9 классы



Москва
«Просвещение»
2014

УДК 372.8 : 796
ББК 74.267.5
М33

Матвеев А. П.

М33 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8–9 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2014. — 96 с. — ISBN 978-5-09-027020-5.

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

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

Пособие поможет учителям интересно и содержательно проводить уроки физической культуры.

**УДК 372.8 : 796
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-027020-5

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Основу настоящего пособия «Уроки физической культуры. 8–9 классы» составляют методические рекомендации по работе с программой А. П. Матвеева «Физическая культура. 5–9 классы» (2011), которая разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (далее – Стандарт) и ориентируется на реализацию его целевых установок и базовых требований.

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

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

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

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

ников: «Физическая культура. 5 класс», «Физическая культура. 6—7 классы» и «Физическая культура. 8—9 классы» (А. П. Матвеев, 2013).

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

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

ГЛАВА 1. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА МИРОВОГО И ОТЕЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. История становления и развития проектной деятельности

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

Ни для кого не является секретом, что прежняя отечественная система образования являлась одной из лучших в мире, способной интенсивно воспроизводить научный, культурный и экономический потенциал общества. Однако чрезмерная увлечённость процессом целенаправленного воспитания подрастающего поколения на незыблемых общественно значимых ценностях привела эту систему к продуцированию людей, недостаточно способных к активной и творческой деятельности, не умеющих самостоятельно и смело ставить цели, успешно их достигать. Учитывая эти объективные недостатки функционирования, отечественная система образования разворачивает сегодня вектор своего развития на воспитание творческих и компетентных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности. Такая ориентация предполагает прежде всего решение задач по овладению учащимися основами человеческой культуры, формированию критического и творческого мышления, приобретению жизненно важных, социально ориентированных и лично значимых компетенций¹. Из сказанного становится очевидным, что современная система образования в своём развитии ориентируется на формирование нового человека с иными качественными свойствами и способностями, существенно отличающегося от представителей прежних поколений.

Хорошо известно, что современная педагогика предлагает для внедрения в практику общеобразовательных школ различные

¹ Под компетенцией понимается уровень осведомлённости человека в способах достижения конкретной цели или решения определённого круга задач. Компетенция проявляется в совокупности знаний, навыков и умений при выполнении соответствующего вида деятельности.

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

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

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

как действительно нужные, ученику необходимо поставить и решить значимую для него проблему. При этом результат поисковой деятельности, решение избранной учеником проблемы будут проявляться в двух видах – внешнем и внутреннем. Внешний результат можно увидеть, осмыслить и применить на практике. В свою очередь, внутренний результат можно увидеть только через особенности проявления опыта, накопленного в процессе разрешения проблемы и решения значимых задач, достижения поставленной цели. Накопленный опыт будет отражаться в форме соответствующих знаний, умений, компетенций и ценностных (смысловых) ориентаций.

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

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

Однако на рубеже 1970–1980-х гг. развитие теоретических положений метода проектов и внедрение разработанных на их основе методических рекомендаций в общеобразовательные школы показало, что широко принятая в мире теория не дала столь ощутимых положительных результатов, каковых от неё ожидали. Более того, её широкое внедрение в ряде стран во многом обусловило кризис их национальных систем образования. Как свидетельствуют результаты исследований самих зарубежных учёных-педагогов, появление и развитие кризиса было связано, как минимум, с тремя объективными причинами.

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

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

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

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

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

Переход российского общества на новый путь экономического развития predetermined необходимость предметного изучения и осмысления базовых положений ведущих мировых теорий образования, в том числе и метода проектов. Учитывая не только негативные, но и позитивные его возможности, и в первую очередь в части формирования самостоятельной и творческой активности учащихся, данный метод в российской педагогической науке стал развиваться и оформился в настоящее время в теоретическую концепцию проектной деятельности. Данная концепция, учитывая уникальный опыт советского образования, определяет направленность педагогического процесса не на получение внешнего продукта деятельности учащихся (например, на умение решить задачу или выполнить учебное задание), а на формирование внутреннего продукта, проявляющегося в приобретении мотивированного стремления к самостоятельной деятельности. Именно самостоятельность и самодеятельность учащихся становятся сегодня основными продуктами отечественной системы образования, основными носителями её качественных характеристик. Среди этих характеристик первые позиции занимают такие, как «ученик сам умеет ставить цель», «ученик сам определяет пути и способы достижения поставленной цели», «обладая необходимыми навыками и умениями, ученик сам создаёт свой желаемый предметный продукт». При таком подходе к получению собствен-

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

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

Проект (projectus) в переводе с латинского языка означает «брошенный вперёд». В русском языке данный термин используется в несколько ином смысле, и чаще всего отождествляется с понятием «план» (planum), что в переводе с латинского означает «плоскость». В свою очередь, в большинстве энциклопедических словарей термин «план» имеет два основных толкования. В первом случае им обозначают чертёж, детально отображающий при помощи условных знаков и в определённом масштабе участок местности или сооружения. Во втором случае это форма фиксирования заранее продуманного и упорядоченного порядка действий или мероприятий, ориентирующих практическую деятельность на получение требуемого результата. Однако в теории педагогики термин «проект» ещё не имеет точного смыслового оформления. Из специальной литературы можно видеть, что одни специалисты предлагают под учебным проектом понимать целенаправленное изменение (дополнение) отдельной, уже существующей системы (программы), с установленными требованиями к качеству результата. Другие раскрывают термин «учебный проект» как заранее подготовленное и формализованное предписание по управлению созидательной деятельностью учащегося или группы (коллектива) учащихся. Третьи авторы считают, что под учебным проектом необходимо понимать план поочерёдно совершаемых действий, специально отобранных и ориентированных на получение требуемого результата.

Как бы то ни было, но, учитывая вышеизложенное, мы в настоящих методических рекомендациях термином «учебный проект» обозначаем план выполнения последовательных действий, ориентированных на получение предметного осязаемого продукта, соответствующего поставленной цели. При этом собственно процесс разработки учебного проекта в методических рекомендациях обозначается термином «проектирование», который включает в себя:

- формирование модели (проектного образца) желаемого продукта (результата);

- поиск и нахождение необходимых знаний, объясняющих технологию (методику) получения предметного продукта (средства, методы, операции, формы организации и пр.);

- отбор требуемых средств, их структурирование и упорядочивание в логике необходимой последовательности и достаточности времени выполнения.

Из сказанного становится очевидным, что в условиях целостного педагогического процесса учебный проект выступает не сам по себе, как таковой, а представляется дидактически оформленным активным способом педагогической деятельности учителя и, следовательно, должен рассматриваться им как метод, несущий образовательную и обучающую нагрузку. В отличие от бытовых и иных проектов учебный проект является самостоятельной, завершённой, творческой работой учащихся, соответствующей их возрастным возможностям и выполняемой ими в русле содержания соответствующей учебной дисциплины. Достигаемый в процессе проектирования и собственно реализации проекта результат предстаёт внешним предметным продуктом и внутренней совокупностью психических приобретений: единством знаний, качеств и компетенций. Эти приобретения в отечественной системе отражены в требованиях Стандарта к личностным, метапредметным и предметным результатам обучения.

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

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

Второй процесс – это собственно созидательная (творческая) деятельность учащихся, связанная с получением (созданием) же-

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

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

1.2. Проектная деятельность в системе образования школьников в области физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

Эти направления были предложены юношам 8–9 классов в ходе проведённого опроса в рамках наших исследований. Большинство девушек этого возраста предпочитают направления предметно-практической деятельности, связанные с коррекцией осанки и телосложения, развитием координации и освоением техники двигательных действий ритмической и аэробной гимнастики, а также игры в волейбол.

В этом виде проектной деятельности учащиеся 8–9 классов в большей степени предпочитают следующие направления:

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

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

1. Определение направлений проектной деятельности. Эту задачу учителю лучше решать совместно с учащимися, учитывая их интерес и потребности в физической культуре. Ориентируясь на программный материал учебной дисциплины и распределив его по ориентациям проектной деятельности (познавательной и исследовательской), учитель формулирует соответствующие направления и предлагает учащимся их обсудить. Характеризуя каждое из предложенных направлений, учитель исподволь начинает форми-

ровать мотивацию учащихся на участие в проектной деятельности. С этой целью, раскрывая содержание каждого из предложенных направлений, он обозначает проблемы, которые могут в нём решаться, цели и задачи, реализуемые в ходе конкретной проектной деятельности. При этом учитель освещает те проблемы, цели и задачи, которые могут вызвать интерес у большинства учащихся.

2. Планирование этапов проектной деятельности. Данная задача решается после того, как определены направления проектной деятельности и участники рабочих групп, а также сроки выполнения проектов. Для работы над проектами учитель из суммарного объёма уроков физической культуры выделяет занятия в форме учебных практик, на которых осуществляется совместная деятельность участников каждой рабочей группы, проводится консультирование с учителем и коллегами из других рабочих групп, оказывается необходимая помощь со стороны учителя. Для сохранения регулярности учебных практик учителю необходимо сделать для них отдельное расписание. Вместе с тем основу решения этой задачи составляет разработка этапов проектной деятельности, их содержательное наполнение, целевая направленность и предметная результативность.

С учётом результатов экспериментальных исследований учителю физической культуры можно рекомендовать в обобщённом формате *следующий поэтапный план проектной деятельности с познавательной ориентацией, осуществляемый рабочей группой:*

1. Подготовительный этап.

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

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

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

2. Этап планирования.

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

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

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

3. Исследовательский этап.

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

Деятельность учащихся: поэтапное выполнение задач проекта.

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

4. Аналитический этап.

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

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

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

5. Этап защиты проекта.

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

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

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

3. Обучение учащихся навыкам проектной деятельности.

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

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

• умениям обобщать и анализировать информацию, выделять значимые её положения и руководствоваться ими для достижения цели проекта, публично защищать полученные результаты.

Процесс обучения навыкам проектной деятельности является одним из основных процессов образования современных школьников, поскольку позволяет объективно в целостности и единстве достигать образовательных результатов, устанавливаемых требованиями Стандарта: метапредметных, личностных и предметных. Как показывают результаты нашего исследования, для качественного обучения школьников проектной деятельности целесообразно сам этот процесс разбить на две стадии. На первой стадии, на выполнении относительно простых заданий, у школьников формируются навыки и умения, необходимые для решения задач, входящих в соответствующий спланированный этап. На второй стадии обучения проектной деятельности формируется логика и последовательность достижения поставленных целей. Для этого учителям физической культуры рекомендуется использовать так называемый эталонный образец проектной деятельности. Освоение содержания такого эталона позволяет ученикам осознанно закрепить практические навыки и умения при переводе планируемых задач в конкретные действия и задания, оформлять как сам проект, так и достигнутые результаты.

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

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

Авторский коллектив: учащиеся 8 Г класса¹.

Руководитель проекта: заслуженный учитель РФ, учитель физической культуры.

Начало работы: 29.09.11.

Завершение работы: 05.11.11.

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

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

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

специалисты по продвижению, спортивные чиновники и известные российские спортсмены.

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

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

Задачи:

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

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

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

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

Для решения первой задачи нам необходимо было выполнить следующие действия:

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

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

Результаты предпринятых действий:

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

Решение второй задачи потребовало выполнения следующих действий:

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

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

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

Результаты предпринятых действий:

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

Решение третьей задачи потребовало выполнения следующих действий:

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

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

Результаты предпринятых действий:

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

Чтобы решить четвёртую задачу, потребовалось выполнить следующие действия:

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

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

Результаты предпринятых действий:

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

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

План работы

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

Планируемый продукт проектной деятельности (ПД).

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

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

Мы планируем использовать продукт:

А) На уроках физкультуры в ознакомительных и просветительских целях.

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

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

Полученный продукт.

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

План презентации: номер слайда.

Введение: 1–3.

Предыстория:

СССР / Россия как претендент: 4–7.

Сочи как претендент: 8–11.

Подготовка к конкурсу: 12–13.

Соперники: 14–17.

Борьба за голоса: 18–21.

Избрание: 22–23.

Поддержка: 24–27.

Противодействие: 28–29.

Сессия МОК: 30–33.

Победа: 34–39.

Заключение: 40.

Источники: 41–43.

Наши выводы по оценке продукта.

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

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

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

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

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

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

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

График консультаций

Дата: 5.10.2011.

Вопрос:

Как лучше сформулировать название нашего будущего проекта?

Заметки:

- определились с названием проекта: «Сочи — столица XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.: за и против»;
- наш проект будет посвящён истории избрания Сочи столицей XXII зимних Олимпийских игр 2014 г.

Дата: 6.10.2011.

Вопрос:

Как следует сформулировать цель и задачи проекта?

Заметки:

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

Дата: 7.10.2011.

Вопрос:

Какую выбрать форму для продукта нашего исследования?

Заметки:

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

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

2.1. Общие представления о планируемых результатах освоения основной образовательной программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Сформированность познавательных универсальных учебных действий:

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

2. Сформированность индивидуальной внутренней позиции:

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

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

1. Участие в общественно полезной деятельности:

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

2. Участие в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности:

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

2.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы «Физическая культура»

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

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

структурных компонентов учебного предмета (разделов программы):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Целевые установки планируемых результатов

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

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

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

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

Основные учебные действия в планируемых результатах

1. Знания по физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Дополнительные учебные действия в планируемых результатах

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

Разработка заданий для оценки достижения планируемых результатов представляется инновационной формой деятельности учителя физической культуры, введённой в образовательный про-

цесс с целью повышения его качества. В своей основе эти задания (в последующем тексте будет использован термин «проверочные задания») выполняют несколько функций. В частности, они:

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

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

В качестве примера формулировки учебных действий можно воспользоваться данными представленной ниже таблицы, из которой видно, что один и тот же планируемый результат из раздела «Виды деятельности учащихся» может подразумевать, как минимум, три варианта учебных действий. При этом все три предложенных варианта учебных действий находятся в границах содержания рассматриваемого планируемого результата. Первый вариант — это сам планируемый результат, разбитый на три смысловые единицы, второй вариант взят из рабочей программы «Физическая культура» (А. П. Матвеев, 2012), а третий предложен преподавателями института физической культуры. Первый вариант потребует от учащихся дополнительно продемонстрировать умение обобщать освоенные знания из разных учебных тем, сопоставлять определённые факты, приводить соответствующие примеры. При втором варианте учебные действия сформулированы в соответствии с темами программы

и учебника, и, чтобы продемонстрировать умение ими пользоваться, учащимся будет достаточно хорошенько поработать с учебником. Чтобы справиться с третьим вариантом, учащимся необходимо, помимо материала учебника, освоить дополнительные источники знаний, выделить в них значимые, соответствующие планируемому результату знания и продемонстрировать умение не только обобщать и сопоставлять, но анализировать и делать заключения.

Учебные действия для проверки достижения конкретного планируемого результата

1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант
<p>Планируемый результат: выпускник научится рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе</p> <p>1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры.</p> <p>2. Выделять исторические этапы развития физической культуры в стране.</p> <p>3. Характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.</p>	<p>1. Раскрывать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности современного человека.</p> <p>2. Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие, объяснять основные причины их возрождения.</p> <p>3. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр.</p> <p>4. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления физической культуры.</p>	<p>1. Определять понятие «физическая культура», характеризовать её родовые и социальные функции.</p> <p>2. Находить общность и различия в понятиях «культура» и «физическая культура».</p> <p>3. Характеризовать Олимпийские игры как явление мировой культуры.</p> <p>4. Характеризовать исторические этапы развития физической культуры и спорта в России (СССР), объяснять их роль и значение для развития массового физкультурного движения в стране.</p>

1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант
	<p>5. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p>6. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p> <p>7. Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p>	<p>5. Определять понятие «оздоровительная физическая культура», характеризовать задачи оздоровительной физической культуры, её содержание и формы организации.</p> <p>6. Определять понятие «спорт», характеризовать задачи спорта, его содержание и формы организации.</p> <p>7. Определять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», характеризовать задачи профессионально-прикладной физической культуры, её содержание и формы организации.</p>

Из рассмотренного примера становится очевидным, что уровень и состав учебных действий, определяющих достижение конкретного планируемого результата, могут быть различными, но все они в своей основе должны соответствовать Стандарту. Поэтому учитель физической культуры вправе сам определять уровень и состав учебных действий. Однако при этом он должен руководствоваться, как минимум, двумя объективными обстоятельствами:

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятия оздоровительной физической культурой направлены на профилактику заболеваний, оптимизацию умственной и физиче-

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Занятия	№ п/п	Целевые установки
1	Утренняя зарядка	1	Восстановление организма после трудового дня, профилактика накопления утомления и перенапряжения
2	Физкультминутка	2	Поддержание функциональных возможностей систем организма на оптимальном уровне, профилактика старения
3	Физкультпауза	3	Восстановление организма человека в выходные дни и в период отпусков, активное повышение общей работоспособности и основных психических процессов
4	Занятия корригирующей направленности	4	Оптимизация умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня
5	Занятия оздоровительным бегом	5	Повышение активности систем организма, выведение их работоспособности на оптимальный уровень функционирования
6	Пешие туристические походы	6	Повышение функциональных и резервных возможностей основных систем организма, их адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды
7	Занятия общей физической подготовкой	7	Профилактика нарушения осанки и избыточной массы тела
8	Вечерние пешие прогулки	8	Профилактика утомления локальных мышечных групп в процессе урочных форм занятий

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

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

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

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

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

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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Умения, характеризующие достижение планируемого результата:

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

Примеры контрольных заданий

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

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

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

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

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

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

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

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

Описание правильного ответа: учащийся описывает основные правила безопасности организации мест занятий на пришкольной

спортивной площадке (из контрольного задания 1). Затем внимательно рассматривает демонстрационный материал (например, фотографии, слайды или видеоролик пришкольной спортивной площадки) и находит имеющиеся нарушения в технике безопасности. После этого он их описывает и объясняет возможность возникновения травм по каждому выявленному нарушению правил безопасности.

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

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

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

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

После этого учащийся подходит к спортивному оборудованию, расположенному в спортивном зале, и внимательно его рассма-

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

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

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

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

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

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

- подбирать одежду и обувь по росту и размеру, чтобы они не сковывали движений и в то же время не были чересчур свободными;

- регулярно проверять одежду и обувь, не допускать повреждений ткани, шнурков и обувной подошвы;

- следить во время занятий за опрятностью внешнего вида, не допускать болтающихся частей одежды, расстёгнутых пуговиц и развязанных шнурков.

После этого учащийся внимательно просматривает видеозапись фрагмента гимнастического урока и фиксирует нарушения правил подбора одежды и обуви у занимающихся. По завершении просмотра демонстрационного материала учащийся излагает выявленные нарушения и характеризует травмы, которые

эти нарушения могут вызвать во время выполнения физических упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Описание правильного ответа: учащийся в объёме школьного учебника описывает степени утомления во время занятий физической культурой по внешним признакам (возможен вариант изложения материала с помощью таблицы, представленной в учебнике). В настоящее время выделяют три основные степени утомления, которые могут возникать при занятиях физической культурой с разной величиной (мощностью) физической нагрузки: лёгкую, значительную и очень большую.

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

Показатели утомления	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень большая
Во время занятия			
Окраска кожи тела	Небольшое покраснение лица	Сильное покраснение лица и тела	Побледнение лица
Потливость	Появление небольших капель пота на лице	Появление крупных капель пота на лице	Стекание крупных капель пота

Показатели утомления	Степень утомления		
	лёгкая	значительная	очень большая
Во время занятия			
Дыхание	Ровное, учащённое, глубокое	Ровное, значительно учащённое, глубокое	Прерывистое, резко учащённое, поверхностное
Движения	Лёгкие, без нарушения координации	Мышцы напряжённые. Появление небольших нарушений в координации	Большая напряжённость мышц, дрожание конечностей. Большие нарушения в координации
После занятия			
Пuls при выполнении стандартного упражнения	130–140 уд/мин, быстрое восстановление за 30–40 с	160–170 уд/мин, восстановление относительно продолжительное – 1–2 мин	Более 180 уд/мин, восстановление продолжительное – 2–5 мин
Сон	Быстрое засыпание, сон крепкий и спокойный. Пробуждение лёгкое, без ощущения усталости. Настроение после сна бодрое		Относительно длительное засыпание. Сон беспокойный. Пробуждение среди ночи
Масса тела	Практически не изменяется	Снижается незначительно – на 0,5–1,0 кг	Снижается существенно – на 1,5–2,0 кг

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

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

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

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

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

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

- предварительно необходимо проветрить помещение, надеть соответствующую одежду (можно заниматься босиком на специальном коврике);

- место для занятий в диаметре должно быть не менее 2,5 м;

- если рядом с местом занятия находится мебель с острыми углами, то её необходимо накрыть подушками или одеялом, сложенным в несколько слоёв;

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

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

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

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

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

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

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

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

Умения, характеризующие достижения планируемого результата:

1. Выполнять упражнения на развитие силы с учётом индивидуальных возможностей организма.
2. Выполнять упражнения на развитие быстроты с учётом индивидуальных возможностей организма.
3. Выполнять упражнения на развитие гибкости с учётом индивидуальных возможностей организма.
4. Выполнять упражнения на развитие координации с учётом индивидуальных возможностей организма.

Примеры контрольных заданий

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

Описание правильного ответа: из дневника наблюдения учащийся выбирает любое самостоятельное занятие, на котором он целенаправленно развивал качество силы. Описывает содержание и функциональную направленность каждого используемого упражнения, обосновывая его дозировку и режим физической нагрузки. Выборочно демонстрирует некоторые из упражнений и объясняет правила техники их выполнения.

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

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

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

Описание правильного ответа: из числа предложенных скоростных способностей (скорость реакции, скорость передвижения, скорость движения) учащийся выбирает одну и составляет комплекс соответствующих упражнений (или систему упражнений). Если он выбирает скорость реакции, то в соответствии с содержанием учебной программы и учебника по физической культуре ученик описывает систему упражнений в метании малого (теннисного) мяча в стену. Особенность системы упражнений заключается в постепенном усложнении ловли мяча, который метается с разного расстояния и с разным усилием. Если учащийся выбирает развитие скорости движения, то он описывает систему тренировочных занятий физической подготовкой, где, согласно освоенному им программному материалу, данная способность

развивается с помощью: а) повторного пробега коротких отрезков (20–30 м); б) бега на месте в максимальном темпе с опорой на руки; в) повторного пробега коротких отрезков «в горку и с горки». В системе тренировочных занятий физическая нагрузка увеличивается: а) за счёт количества повторений; б) за счёт увеличения длины дистанции; в) за счёт уменьшения интервалов отдыха между повторениями. Важной особенностью в подборе величины нагрузки как для отдельного занятия, так и для системы занятий остаётся требование, согласно которому при развитии скоростных способностей нельзя допускать чрезмерного утомления организма. Если учащийся выбирает развитие скорости движения, то, согласно освоенному программному материалу, он выбирает прыжки через гимнастическую скакалку в максимальном темпе за определённый интервал времени (за 15 с). В последующем, описывая систему тренировочных занятий, он предлагает повторное выполнение этого упражнения с постоянно сохраняющимся временем выполнения и стремлением увеличивать количество прыжков.

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся правильно определил состав упражнений, их функциональную направленность и динамику дозировки нагрузки в системе тренировочных занятий.

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

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

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

Критерий достижения планируемого результата: положительная оценка выставляется, если учащийся достаточно полно измерил показатели гибкости (подвижность позвоночного столба с помощью наклона туловища вперёд из положения стоя; подвижность тазобедренного сустава с помощью маховых движений вперёд, назад, в правую и левую сторону; подвижность плечево-

го сустава с помощью выкрута гимнастической палки), правильно определил отстающие показатели¹, составил комплекс (систему) упражнений по их направленному развитию.

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

Упражнения на развитие гибкости:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ГЛАВА 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование играет весьма важную роль в профессиональной деятельности учителя физической культуры, упорядочивая основы организации и планирования учебного материала по предмету «Физическая культура». Основное назначение

тематического планирования определяется раскрытием логики освоения учащимися учебных тем рабочей программы. Такое становится возможным благодаря решению учебных задач, отрабатываемых для каждой программной темы.

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

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

- во-вторых, при формулировании каждой учебной задачи учителю необходимо иметь представление об объёме времени, который потребуется для её решения. Например, для прохождения темы «Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения» рекомендуется выделять около 20 мин. Этого достаточно, чтобы решить четыре задачи на уровне общих представлений и сориентировать учащихся на освоение соответствующих комплексов упражнений с учётом их индивидуальных особенностей. Однако если обратиться к одному из изданных учебников по физической культуре, то, для того чтобы освоить материал этой темы, не хватит всего объёма времени, рекомендуемого для освоения содержания всего раздела «Знания о физической культуре»;

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

- в-четвёртых, раскрытие программной темы через определённое количество задач позволяет решать эти задачи на разных

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

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

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

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

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

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

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

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

	<p>4) Сформировать представление о последовательности массажи-рования частей тела при восстановительном массаже, направлении массажных движений.</p> <p>5) Обучить самостоятельному проведению сеансов восстановительного массажа</p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p>	<p>Тема 8. Составление плана занятий спортивной подготовкой</p> <p>Задачи: 1) Сформировать представление о тренировочных циклах, их назначении в целостном тренировочном процессе. 2) Сформировать представление о способах повышения нагрузки в системе тренировочных занятий. 3) Обучить планированию физической нагрузки в системе тренировочных циклов. 4) Сформировать представление о разработке плана-конспекта тренировочного занятия. 5) Обучить разрабатывать индивидуальные планы-конспекты занятий спортивной подготовкой и объединить их в систему тренировочных занятий.</p>	<p>40 мин</p>
<p>Тема 9. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий</p>	<p>Задачи: 1) Сформировать представление о режимах физических нагрузок и особенностях их влияния на функциональную активность систем организма. 2) Сформировать представление о физической работоспособности и особенностях изменения её показателей под влиянием тренировочных занятий.</p>	<p>40 мин</p>

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 11. Гимнастика с основами акробатики

520 мин

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

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

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

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

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

6) Обучить технике длинного кувырка с разбега (юноши):
о сформировать представление о технике выполнения упражнения;

о обучить подводящим упражнениям к длинному кувырку с разбега;

о обучить выполнению кувырка в целом.

7) Обучить технике кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши):
о сформировать представление о технике выполнения упражнения;
о обучить подводящим упражнениям к кувырку назад в упор стоя ноги врозь;

о обучить выполнению кувырка.

8) Обучить акробатической комбинации для юношей типа:
из о. с. 2–3 шага разбег, длинный кувырок в упор присев;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- о уточнить индивидуальные особенности технического выполнения метания малого мяча с разбега на дальность;

- о усовершенствовать индивидуальную технику метания малого мяча с разбега на дальность;

- о развить скоростно-силовые способности, обеспечивающие результативность в метании малого мяча с разбега на дальность.

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

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

260 мин

Тема 13. Лыжные гонки

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

- о уточнить индивидуальные особенности техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом;

- о усовершенствовать индивидуальную технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом;

- о развить физические способности, обеспечивающие результативность в передвижении на лыжах одновременным бесшажным ходом.

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

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

Тема 14. Спортивные игры

180 мин

Баскетбол

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

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

- 8)** Обучить технике перехвата мяча во время передачи:
о сформировать представление о технике выполнения упражнения;
- о обучить технике перехвата мяча во время передачи;
 - о закрепить технику перехвата мяча во время передачи в условиях игровой учебной деятельности.
- 9)** Обучить тактическим действиям игры в баскетбол:
о сформировать представление о выполнении тактического действия «стремительное нападение»;- о закрепить тактическое действие «стремительное нападение» в условиях игровой учебной деятельности;
- о усовершенствовать тактическое действие «стремительное нападение» в условиях игровой деятельности;
- о сформировать представление о выполнении тактического действия «подстраховка»;
- о закрепить тактическое действие «подстраховка» в условиях игровой учебной деятельности;
- о усовершенствовать тактическое действие «подстраховка» в условиях игровой деятельности.

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

Волейбол

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

180 мин

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

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

6) Обучить индивидуальному блокированию в прыжке с места:

о сформировать представление о технике выполнения упражнения;
о обучить подводящим упражнениям к освоению техники инди-
видуального блокирования в прыжке с места;

о обучить индивидуальному блокированию в прыжке с места;

о закрепить технику индивидуального блокирования в прыжке с
места в условиях игровой учебной деятельности.

7) Обучить тактическим действиям игры в волейбол:

о сформировать представление о выполнении тактических дей-
ствий в защите:

1. Передача мяча защитником в третью зону (игроку передней
линии) после приёма.

2. Передача мяча защитником во вторую зону (игроку передней
линии) после приёма.

3. Передача мяча защитником в четвёртую зону;

о обучить тактическим действиям в защите в условиях игровой
учебной деятельности.

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

Футбол

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

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

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

180 мин

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

Тема 2. Здоровье и здоровый образ жизни

60 мин

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

Физическая культура в жизни современного человека

Тема 3. Правила проведения банных процедур

20 мин

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

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

Тема 6. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической культурой

2) Раскрыть понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», её задачи, средства и формы организации, связь с конкретным видом профессиональной деятельности.

Задачи: **1)** Обучить физическим упражнениям с различной профессионально-ориентированной направленностью:

- для развития общей выносливости;
- для развития гибкости;
- для развития статической выносливости;
- для развития быстроты реакции;
- для развития координации;
- для развития дыхательного аппарата;
- для развития остроты зрения.

2) Разработать планы-конспекты занятий профессионально-прикладной подготовкой, ориентированных на развитие физических качеств, необходимых для конкретной профессиональной деятельности.

Тема 7. Измерение функциональных резервов организма

Задачи: **1)** Сформировать представление о функциональных резервах организма, их роли и значении в предупреждении заболеваний, профилактике утомления и перенапряжения человека.

2) Сформировать представления о функциональных пробах, их видах и разновидностях, предназначениях и правилах проведения:

- проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча);
- проба стандартной нагрузки (проба Руфье).

3) Обучить самостоятельному проведению функциональных проб и оценке индивидуальных резервов организма

120 мин

40 мин

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

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

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

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

5) Закрепить технику выполнения подъёма разгибом на гимнастической перекладине:

- о закрепить представления о поэтапном освоении техники двигательного действия;
- о закрепить технику выполнения подводящих упражнений;
- о усовершенствовать технику индивидуального выполнения упражнения.

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

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

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

- о сформировать представление о технике передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусьях;
 - о обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусьях;
 - о обучить выполнению передвижения вперёд прыжками в упоре на параллельных гимнастических брусьях.
- 10)** Обучить технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусьев (юноши):
- о сформировать представление о технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусьев;
 - о обучить подводящим и имитационным упражнениям к освоению техники соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусьев;
 - о обучить технике соскока махом назад прогнувшись влево (вправо) с опорой на жердь параллельных гимнастических брусьев.
- 11)** Закрепить навыки в составлении гимнастических комбинаций на спортивных снарядах (юноши):
1. Руки положить на брусья вдоль.
 2. Одновременно опираясь на руки и толчком двумя ногами подьём в упор.
 3. Размахивание в упоре, махом вперёд развести ноги, сед ноги врозь.
 4. Из седа ноги врозь перехват руками вперёд.
 5. Сгибая руки и опираясь на них, кувырок вперёд в сед ноги врозь.
 6. Из седа ноги врозь перемах внутрь.
 7. Передвижение вперёд прыжками в упоре.

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

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

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

- уточнить технику индивидуального выполнения двигательных действий ритмической гимнастики;
- закрепить систему знаний о последовательности освоения и совершенствования техники двигательных действий ритмической гимнастики;
- усовершенствовать технику двигательных действий в структуре самостоятельно составленной музыкальной композиции.

Тема 10. Лёгкая атлетика

300 мин

- Задачи:**
- 1)** Закрепить технику ранее изученных беговых упражнений, низкого и высокого старта.
 - 2)** Создать представление о поэтапном изучении техники бега на средние и длинные дистанции.
 - 3)** Обучить технике бега на длинные дистанции:
 - сформировать представление о технике выполнения бега на длинные дистанции;
 - обучить подводящим упражнениям к освоению техники бега на длинные дистанции;
 - обучить технике бега на длинные дистанции.
 - 4)** Обучить навыкам расчёта скорости бега на длинные дистанции (тренировочные и соревновательные).
 - 5)** Закрепить навыки в составлении планов-конспектов занятий по самостоятельному освоению техники бега на длинные дистанции в системе тренировочных занятий технической подготовки.
 - 6)** Закрепить навыки составления планов-конспектов занятий по самостоятельному развитию выносливости в системе тренировочных занятий физической подготовки.
 - 7)** Усовершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:
- уточнить индивидуальные особенности технического выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

Тема 11. Лыжные гонки

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

280 мин

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

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

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

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

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

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

Продолжение

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

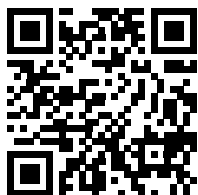
Вместе с тем предлагаемые сегодня многочисленные методические разработки, инновационные средства и технологии не имеют подчас достаточной научной обоснованности и экспериментальной проверки и оказываются малоэффективными и неперспективными для современного образовательного процесса. Такое положение обуславливает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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА МИРОВОГО И ОТЕЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	5
1.1. История становления и развития проектной деятельности	5
1.2. Проектная деятельность в системе образования школьников в области физической культуры	12
ГЛАВА 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	22
2.1. Общие представления о планируемых результатах освоения основной образовательной программы	22
2.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы «Физическая культура»	27
2.3. Технология разработки заданий для оценки достижения планируемых результатов по физической культуре	33
2.4. Примеры контрольных заданий для оценки достижения планируемых результатов по физической культуре	40
ГЛАВА 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	93



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации

8—9 классы

Руководитель центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. И. Льяная*
Заведующий редакцией ОБЖ и физической культуры М. В. Маслов
Редактор *Е. В. Усенко*
Художественный редактор *А. Г. Иванов*
Дизайн обложки *О. В. Поповича*
Компьютерная вёрстка
и техническое редактирование *О. А. Федотовой*
Корректор *М. А. Павлушкина*

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93–953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 20.11.13. Формат 60×90^{1/16}. Бумага газетная. Гарнитура FreeSetC. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 5,65. Тираж 2 000 экз. Заказ №

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

Отпечатано в филиале «Смоленский полиграфический комбинат» ОАО «Издательство «Высшая школа». 214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1.
Тел.: +7(4812) 31-11-96. Факс: +7(4812) 31-31-70.
E-mail: spk@smolpk.ru <http://www.smolpk.ru>.