

А. П. Матвеев

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические
рекомендации



5.7

А. П. Матвеев

**УРОКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

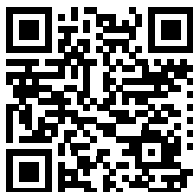
**Методические
рекомендации**

5—7 классы



Москва
«Просвещение»
2014

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
МЗЗ



16+

Матвеев А. П.

МЗЗ Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5–7 классы / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2014. – 80 с. – ISBN 978-5-09-024012-3.

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**

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации

5–7 классы

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Льянная*. Редактор *Е. В. Усенко*.
Художественный редактор *А. Г. Иванов*. Дизайн обложки *О. В. Поповича*.
Технический редактор *С. А. Сорока*. Корректор *М. Г. Волкова*

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93–953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 29.10.13. Формат 60 × 90 1/16. Бумага газетная. Гарнитура FreeSetC. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 4,80. Тираж 2000 экз. Заказ №

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

Отпечатано в филиале «Тверской полиграфический комбинат детской литературы» ОАО «Издательство «Высшая школа». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, д. 46. Тел.: +7(4822) 44-85-98. Факс: +7(4822) 44-61-51.

ISBN 978-5-09-024012-3

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. НАУЧНО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ 5–7 КЛАССОВ	6
1.1. Структура и содержание рабочей программы «Физическая культура. 5–9 классы» А. П. Матвеева	6
1.2. Возрастные особенности организма учащихся 5–7 классов	9
1.2.1. Возрастные особенности обучения двигатель- ным действиям учащихся 5–7 классов	10
1.2.2. Возрастные особенности развития физических качеств учащихся 5–7 классов	12
1.3. Формы организации образовательного процесса	15
1.4. Проверка и оценка успеваемости учащихся 5–7 классов на уроках физической культуры	19
1.5. Оценивание успеваемости учащихся 5–7 классов по предмету «Физическая культура» с использованием планируемых результатов	27
ГЛАВА 2. ПРИМЕРНЫЕ ОБРАЗЦЫ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	36
2.1. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 5 класса	38
2.2. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 6 класса	50
2.3. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 7 класса	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Возрастные особенности организма учащихся 5—7 классов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3. Формы организации образовательного процесса

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

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

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

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При выставлении оценки необходимо соблюдать следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику даётся возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;

- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с чётко сформулированной задачей, поставленной перед учеником;

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

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

- правильность выполнения движения, его соответствие биомеханическим характеристикам эталонной техники;

- сохранение техники движения при известных количественных показателях (для видов движений, по которым предусмотрены учебные нормы);

- степень сформированности знания и понимания сущности проверяемого движения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

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

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

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать занятия в режиме дня и учебной недели;

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

Выпускник получит возможность научиться:

– характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основными системами организма;

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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Выпускник научится:

– использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления здоровья и повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля за динамикой индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности (раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

а) полноту и глубину освоенных учащимися знаний;

б) качество владения освоенными способами и умениями самостоятельной деятельности;

в) уровень сформированности двигательных действий и технических приёмов из базовых видов спорта;

г) годовой прирост показателей основных физических качеств.

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

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

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

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

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

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

ГЛАВА 2. ПРИМЕРНЫЕ ОБРАЗЦЫ ПОУРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

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

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

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

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

2.1. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 5 класса

I четверть

Урок 1 (учебная практика)

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

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

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

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

Домашнее задание:

а) ознакомиться со структурой и содержанием учебника;

б) выучить правила безопасного поведения на уроках физической культуры.

Урок 2

1. Создать представление о технике бега на длинные дистанции.

2. Обучить элементам техники бега на длинные дистанции:

а) положению туловища при беге;

б) постановке стопы после отталкивания;

в) положению ноги после отталкивания.

3. Обучить технике бега на длинные дистанции:

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

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

4. Провести подвижные игры (материал 4 класса):

а) игра на скорость реакции;

б) игра на групповое взаимодействие.

Домашнее задание:

а) описать технику бега на длинные дистанции;

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

Урок 3

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

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

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

Урок 4

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

Урок 5

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

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

3. Закрепить технику бега на короткие дистанции:

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

б) бег с ускорением до 10–15 м;

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

4. Закрепить технику бега на длинные дистанции:

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

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

5. Провести подвижные игры:

а) игра на скорость передвижения;

б) игра на проявление скоростно-силовых способностей.

Домашнее задание:

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

б) выполнить упражнения на развитие темпа движения ног;

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

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

Урок 6

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

2. Закрепить технику бега на короткие дистанции:

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

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

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

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

3. Закрепить технику бега на длинные дистанции:

бег с равномерной скоростью по дистанции (300 м).

4. Провести подвижные игры (материал начальной школы):

а) игра на скорость передвижения;

б) игра на проявление скоростно-силовых способностей.

Домашнее задание:

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

Урок 7 (учебная практика)

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

Домашнее задание:

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

Урок 8

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

Домашнее задание:

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

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

Урок 9

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

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

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

4. Закрепить технику ловли и передачи баскетбольного мяча:

а) в парах, стоя на расстоянии 1,5–2,0 м;

б) в парах, стоя на расстоянии 2,0–2,5 м;

в) в парах с продвижением приставным шагом в правую и левую сторону;

г) в парах по кругу.

5. Закрепить технику бега на длинные дистанции:

бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой (10–50 м) по дистанции (300 м).

Домашнее задание:

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

б) закрепить навык бега на длинные дистанции (350–400 м);

в) научиться развивать скоростно-силовые способности.

Урок 10

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

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

3. Обучить технике ведения баскетбольного мяча:

а) ведение мяча шагом по прямой в стойке баскетболиста (5–7 м);

б) ведение мяча шагом по кругу в стойке баскетболиста;

в) ведение мяча шагом «змейкой» в стойке баскетболиста (10–12 м).

4. Закрепить технику бега на длинные дистанции:

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

Домашнее задание:

а) описать технику ведения баскетбольного мяча в движении;

б) освоить технику ведения баскетбольного мяча в движении;

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

Урок 11

1. Проверить знания техники ведения баскетбольного мяча шагом (домашнее задание).

2. Проверить технику ведения баскетбольного мяча шагом (домашнее задание).

3. Обучить технике ведения баскетбольного мяча:

а) ведение мяча шагом по прямой в стойке баскетболиста (5–7 м);

б) ведение мяча шагом по прямой в стойке баскетболиста (10–12 м);

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

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

4. Обучить технике выполнения силовых упражнений, направленных на развитие мышц ног, рук и туловища.

5. Закрепить технику бега на длинные дистанции:

бег с равномерной скоростью в чередовании с ускорением (50/10 м) по дистанции (200 м).

Домашнее задание:

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

б) научиться развивать скоростно-силовые способности.

Урок 12 (учебная практика)

1. Повторить понятие «комплекс упражнений».

2. Обучить правилам подбора упражнений для комплексов оздоровительной гимнастики.

3. Обучить схематическому изображению физических упражнений оздоровительной гимнастики.

4. Обучить составлению комплексов упражнений и записыванию их с помощью графического изображения.

Домашнее задание:

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

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

Урок 13

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

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

3. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча:

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

б) развить силу мышц туловища с помощью заданных упражнений.

Урок 14

1. Закрепить технику ведения баскетбольного мяча:

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

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

в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

г) развить силу мышц туловища.

Урок 15

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

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

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

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

в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

г) развить силу мышц туловища;

д) развить мышцы спины.

Урок 16

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

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

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

Урок 17 (учебная практика)

1. Создать представления о самонаблюдении и самоконтроле.

2. Повторить способы измерения показателей физического развития (материал начальной школы).

3. Обучить измерению пульса разными способами и расчету его значения.

4. Создать представления о режимах физической нагрузки по показателям пульса.

Домашнее задание:

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

Урок 18

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

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

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

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

2. Провести подвижные игры с элементами баскетбола.

Домашнее задание:

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

Урок 19

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

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

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

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

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

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

4. Провести подвижные игры с элементами баскетбола.

Домашнее задание:

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

б) выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук;

в) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

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

Урок 20

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

а) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

б) выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук;

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

Урок 21

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

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

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

3. Научить развивать силу мышц верхнего плечевого пояса.

Домашнее задание:

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

б) выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости;

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

Урок 22 (учебная практика)

1. Обучить навыкам ведения дневника самонаблюдения.

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

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

Домашнее задание:

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

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

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

Урок 23

1. Обучить способам взаимодействия в процессе игры в баскетбол:

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

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

2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 24

1. Закрепить способы взаимодействия в процессе игры в баскетбол:

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

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

2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:

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

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

Урок 25

1. Закрепить способы взаимодействия в процессе игры в баскетбол:

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

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

2. Научить комплексно развивать основные силовые способности:

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 26

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 27

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

2.2. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 6 класса

II четверть

Урок 28 (учебная практика)

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

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 29

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

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

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

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

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

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

выполнить комплекс упражнений с учётом индивидуальных и половых особенностей занимающихся.

Домашнее задание:

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

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

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

Урок 30

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

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

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

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

2. Закрепить технику переката вперёд из стойки на лопатках:

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

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

3. Развить силовые способности методом круговой тренировки:

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

б) научить преодолевать гимнастическую полосу препятствий.

Домашнее задание:

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

Урок 31

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

а) выполнить акробатическую комбинацию по элементам;

б) выполнить акробатическую комбинацию в целом.

2. Закрепить навыки лазанья по канату и гимнастической стенке:

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

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

в) лазанье по гимнастической стенке (девочки).

3. Научить развивать силовые способности методом круговой тренировки:

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

Домашнее задание:

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

Урок 32

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

выполнить акробатическую комбинацию в целом.

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

а) выполнить переход из упора присев в упор лёжа;

б) выполнить переход из упора лёжа в упор присев;

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

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

выполнить разведение ног в положении стойки на лопатках.

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

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

5. Развить собственно силовые способности:

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 33

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

выполнить акробатические комбинации в целом.

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

а) выполнить переход из упора присев в упор лёжа;

б) выполнить переход из упора лёжа в упор присев;

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

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

выполнить разведение ног в положении стойки на лопатках.

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

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

5. Научить развивать собственно силовые способности:

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 34 (учебная практика)

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

а) описать технику выполнения акробатической комбинации в целом;

б) описать технику выполнения отдельных элементов акробатической комбинации;

в) описать последовательность обучения акробатической комбинации.

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

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

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

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

Урок 35

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

а) проверить знания основ техники выполнения акробатической комбинации;

б) проверить знания основ обучения акробатической комбинации;

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

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

2. Научить развивать силовые способности:

а) сгибание рук в упоре лёжа (мальчики);

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

Домашнее задание:

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

Урок 36

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

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

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

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

2. Развить координационные способности:

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

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

3. Научить развивать силовые способности:

а) сгибание рук в упоре лёжа (мальчики);

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

Домашнее задание:

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

Урок 37

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Домашнее задание:

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

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

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

Урок 38

1. Сформировать знания о технике выполнения опорных прыжков:

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

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

2. Обучить технике опорных прыжков:

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

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки);

б) выполнить опорный прыжок в целом:

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки).

3. Развить координационные способности:

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

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

4. Развить силовые способности:

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 39

1. Закрепить технику опорных прыжков:

а) опрос учащихся об основах техники выполнения опорного прыжка:

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки);

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

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки);

в) выполнение опорного прыжка в целом:

прыжок согнув ноги (мальчики);

прыжок ноги врозь (девочки).

2. Развить координационные способности:

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

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

3. Развить силовые способности:

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 40 (учебная практика)

1. Закрепить навык оформления дневника самонаблюдения:

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

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

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

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

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

с направленностью на комплексное развитие координационных и силовых способностей;

с направленностью на комплексное развитие силовых способностей и гибкости;

с направленностью на комплексное развитие координационных способностей и гибкости;

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

координационных способностей;

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

подвижности в различных суставах тела;

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

с направленностью на комплексное развитие координационных и силовых способностей;

с направленностью на комплексное развитие силовых способностей и гибкости;

с направленностью на комплексное развитие координационных способностей и гибкости;

г) закрепить навыки составления плана-конспекта занятий по физической подготовке с направленностью на комплексное развитие:

координационных и силовых способностей;

координационных способностей и гибкости;

силовых способностей и гибкости;

д) закрепить навыки планирования системы занятий с разной функциональной направленностью в недельном цикле.

Домашнее задание:

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

б) спланировать систему занятий физической подготовкой в недельном цикле с учётом особенностей индивидуальной жизнедеятельности;

в) выучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей с гантелями (комплекс с гантелями № 2, учебник для 6–7 классов);

г) выучить комплекс упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов (учебник для 6–7 классов).

Урок 41

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

описать и продемонстрировать техники выполнения гимнастической комбинации:

а) на гимнастическом бревне (учебник для 6–7 классов) (девочки);

б) на невысокой перекладине (учебник для 6–7 классов) (мальчики).

2. Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах:

а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

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

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

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

Урок 42

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

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

б) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

в) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

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

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

Урок 43

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

а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;

в) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

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

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

Урок 44

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

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

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

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

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

а) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;

б) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

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

Урок 45

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

а) описать и продемонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации:

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

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

2. Обучить технике выполнения гимнастической комбинации на спортивных снарядах:

а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

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

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

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

Урок 46

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

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

б) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

в) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации.

Домашнее задание:

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

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

Урок 47

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

а) выполнить подводящие упражнения к гимнастической комбинации;

б) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;

в) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

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

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

Урок 48

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

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

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

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

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

а) выполнить отдельные элементы и фрагменты гимнастической комбинации;

б) выполнить гимнастическую комбинацию в целом.

Домашнее задание:

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

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

Урок 49

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

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

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

Домашнее задание:

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

2.3. Поурочное планирование учебного материала для учащихся 7 класса

III четверть

Урок 50 (учебная практика)¹

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

- а) создать представления о зачётных требованиях по разделам «Лыжные гонки» и «Спортивные игры», правилах приёма и сдачи зачётов³;
- б) закрепить знания о технике безопасности на уроках лыжной подготовки, правилах поведения и спортивной одежде.

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

- а) воли;
- б) моральных и нравственных качеств;
- в) доброжелательного и толерантного отношения к окружающим, навыков коллективного сотрудничества.

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

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

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

а) провести тестирование на выносливость и координацию;

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

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

Урок 51

1. Закрепить знания о технике передвижения одновременным одношажным ходом:

а) описать и продемонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом;

б) описать последовательность обучения технике передвижения одновременным одношажным ходом;

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

2. Закрепить технику передвижения одновременным одношажным ходом:

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

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

в) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом в целом.

3. Закрепить навык передвижения попеременным двухшажным ходом:

а) выполнить передвижения по учебной дистанции с равномерной скоростью;

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 52

1. Закрепить технику передвижения одновременным одношажным ходом:

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

б) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом по учебной дистанции.

2. Закрепить навык передвижения попеременным двухшажным ходом:

а) выполнить передвижения по учебной дистанции с равномерной скоростью;

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

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

Домашнее задание:

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

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

Урок 53

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

а) провести анализ техники выполнения передвижения одновременным одношажным ходом;

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

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

г) выполнить передвижения одновременным одношажным ходом по учебной дистанции.

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

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 54

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

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 55

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

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

Урок 56

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Научить развивать выносливость:

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 57

1. Закрепить навыки торможения и поворота «плугом»:

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

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

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

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

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

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

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

3. Научить развивать выносливость:

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

Домашнее задание:

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

б) описать (устно) технику преодоления небольших трамплинов.

Урок 58

1. Сформировать знания о технике преодоления небольших трамплинов:

а) описать и продемонстрировать технику преодоления небольших трамплинов;

б) описать последовательность обучения технике преодоления небольших трамплинов.

2. Обучить технике преодоления небольших трамплинов:

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

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

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

3. Закрепить навык торможения и поворота «плугом»:

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

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

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

4. Научить развивать выносливость:

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

Домашнее задание:

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

Урок 59

1. Закрепить технику преодоления небольших трамплинов:

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

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

2. Научить развивать координацию движений:

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

3. Развить выносливость:

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

Домашнее задание:

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

Урок 60

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

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

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

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

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

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

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

3. Научить развивать координацию движений:

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

4. Научить развивать выносливость:

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

Домашнее задание:

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

Урок 61

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

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

2. Научить развивать координацию движений:

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

3. Научить развивать выносливость:

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

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

Домашнее задание:

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

ветствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 62

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Научить развивать координацию движений:

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

Домашнее задание:

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

Урок 63

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

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

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

2. Обучить технике преодоления препятствий на лыжах:

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

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

3. Научить развивать выносливость:

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

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

Домашнее задание:

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

Урок 64

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

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

б) пройти соревновательную дистанцию с использованием различных способов передвижения.

2. Научить развивать координацию движений:

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

Домашнее задание:

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

Урок 65

Научить развивать выносливость:

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

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

Домашнее задание:

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

ветствии с разработанными индивидуальными планами-конспектами.

Урок 66

Подготовить к сдаче зачётного норматива:

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

б) пройти спортивную дистанцию на максимально возможный результат.

Домашнее задание:

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

Урок 67

Сдача зачётного норматива:

пройти соревновательную дистанцию на максимально возможный результат.

Домашнее задание:

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

Урок 68

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

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

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

в) зачётное выполнение освоенных тем практического материала:

пройти учебную дистанцию с демонстрацией освоенных способов передвижения;

пройти зачётную дистанцию (устанавливается учителем).

Домашнее задание:

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

Урок 69 (учебная практика)

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

2. Сформировать знания об игре в волейбол:

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

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

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

г) обосновать возможные наказания игроков во время игры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

а) провести тестирование скорости простой реакции и пространственной ориентации;

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

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

Урок 70

1. Закрепить технику верхней прямой подачи волейбольного мяча:

а) описать и продемонстрировать технику исполнения верхней прямой подачи;

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

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

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

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

2. Закрепить технику передачи и приёма мяча в волейболе:

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

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

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

Урок 71

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

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

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

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

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

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

Домашнее задание:

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

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

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

Урок 72

1. Закрепить технику усложнённой нижней боковой подачи:

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

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

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

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

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

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

в) совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

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

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

Урок 73

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

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

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

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

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

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

б) совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

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

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

Урок 74

Обучить взаимодействию с игроками команды во время двусторонней игры:

совершенствовать технические действия во время двусторонней игры.

Домашнее задание:

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

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

Урок 75 (учебная практика)

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

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

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

в) провести опрос знаний по последовательности обучения технике игровым действиям и приёмам игры в волейбол.

2. Оценивать успехи учащихся в ведении дневника наблюдений:

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

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

в) регулярность обновления комплексов утренней гимнастики;

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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