

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ростовской области
«Белокалитвинский Матвея Платова казачий кадетский корпус»

Утверждена
Директор корпуса
_____ В.Н.Диденко
Приказ от 31.08.2023 года, №160

Рабочая программа

по Физической культуре

Уровень общего образования (класс): 7- 8

Количество часов:136

Учитель: Александровская Е.В., Чижикова Н.И.

Срок освоения программы 2 года

2023-2024 год

Белая Калитва.

Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом следующей нормативной базы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями от 24.09.2022 N 371-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС);
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021, № 2 СП 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Федеральная рабочая программа основного общего образования физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций);
- Приказ Министерство Просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Письмо Минобразования Ростовской области от 24.05.2023 № 24/2.2-8253 «Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2023-2024 учебный год»;
- Универсальные кодификаторы для процедур оценки качества образования (ФИПИ);
- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов (ФГОС ООО, СОО);
- Учебный план кадетского корпуса на 2023 - 2024 учебный год.

Общие цели и задачи учебного предмета

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учет воспитательного потенциала уроков в пояснительной записке к рабочей программе

Целью школьного исторического образования является формирование у обучающегося целостной картины российской и мировой истории, учитывающей взаимосвязь всех ее этапов, их значимость для понимания современного места и роли России в мире, важность вклада каждого народа, его культуры в общую историю страны и мировую историю, формирование личностной позиции по основным этапам развития российского государства и общества, а также современного образа России.

Учебный предмет «История» предметной области «Общественно-научные предметы» включает в себя учебные курсы «История России» и «Всеобщая история», изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–9-х классах.

Изучение предмета как части предметной области «Общественно-научные предметы» основано на межпредметных связях с предметами: «Обществознание», «География», «Литература», «Русский язык», «Иностранный язык», «Изобразительное искусство», «Музыка», «Информатика», «Математика», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Воспитательный потенциал предмета «История» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, **высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;**
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

УМК

Учебник И. Ляха «Физическая культура »

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и

физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении 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 основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Учащиеся	Мальчики	Девочки

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	+9	5	-2	+18	10	-6
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные виды деятельности учащихся, описанные Беликовым В.А. в главе 5 «Основные виды и уровни организации учебно-познавательной деятельности учащихся» монографии «Образование. Деятельность. Личность.» (Издательство «Академия Естествознания», 2010) помогут в написании данного раздела.

Приведённый перечень не является окончательным – он только ориентир в помощь учителю, который может быть полезен при написании рабочей программы по предмету.

«... При изучении материала по <...> предметам для использования на учебных занятиях, во внеурочное время, при выполнении домашних заданий могут быть рекомендованы следующие виды учебно-познавательной деятельности учащихся:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
3. Самостоятельная работа с учебником.
4. Работа с научно-популярной литературой.
5. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
6. Написание рефератов и докладов.
7. Вывод и доказательство формул.
8. Анализ формул.
9. Программирование.
10. Решение текстовых количественных и качественных задач.
11. Выполнение заданий по разграничению понятий.
12. Систематизация учебного материала.
13. Редактирование программ.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Просмотр учебных фильмов.
3. Анализ графиков, таблиц, схем.
4. Объяснение наблюдаемых явлений.
5. Изучение устройства приборов по моделям и чертежам.
6. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа с кинематическими схемами.
2. Решение экспериментальных задач.
3. Работа с раздаточным материалом.
4. Сбор и классификация коллекционного материала.
5. Сборка электрических цепей.
6. Измерение величин.
7. Постановка опытов для демонстрации классу.
8. Постановка фронтальных опытов.
9. Выполнение фронтальных лабораторных работ.
10. Выполнение работ практикума.
11. Сборка приборов из готовых деталей и конструкций.
12. Выявление и устранение неисправностей в приборах.
13. Выполнение заданий по усовершенствованию приборов.
14. Разработка новых вариантов опыта.
15. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
16. Разработка и проверка методики экспериментальной работы.
17. Проведение исследовательского эксперимента.

18. Моделирование и конструирование.

Здесь перечень лишь тех видов учебно-познавательной деятельности учащихся, которые встречаются в образовательной практике и рекомендуются методистами. Этим списком многообразие видов учебно-познавательной деятельности не исчерпывается. Задача учителя, преподавателя – искать и находить новые, более эффективные виды деятельности учащихся на учебных занятиях. Нужно отметить, что разделение всех приведённых в списке видов учебно-познавательной деятельности на три группы в достаточной степени условно. В основе этого разделения лежит признак – источник получения знаний, формирования умений и навыков. В первой группе таким основным источником является слово, знак; во второй группе – образ, зрительное ощущение; в третьей группе – практическое действие.

Иными словами, можно условно определить виды деятельности первой группы как работу с текстом; виды деятельности второй группы – наблюдение за различными объектами; виды деятельности третьей группы – выполнение различных практических работ...»

Основные формы и виды учебной деятельности

9. Основные формы и виды учебной деятельности

Методологической основой ФГОС является системно-деятельностный подход, который нацелен на развитие личности, формирование гражданской идентичности. Системно-деятельностный подход позволяет выделить основные результаты обучения и воспитания в контексте ключевых задач и универсальных учебных действий, которыми должны владеть учащиеся. Развитие личности школьника в системе образования обеспечивается, прежде всего, через формирование универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и воспитательного процесса. Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая организацию усвоения, то есть умения учиться. Эта возможность обеспечивается тем, что универсальные учебные действия – это обобщенные действия, порождающие широкую ориентацию обучающихся в различных предметных областях познания и мотивацию к обучению. Для того чтобы знания обучающихся были результатом их собственных поисков, необходимо организовать эти поиски, управлять, развивать их познавательную деятельность.

Формы и виды учебной деятельности, рекомендуемые для организации занятий в рамках курса «География» основываются на сочетании различных методов обучения:

словесных, которые наиболее успешно решают задачу формирования теоретических и фактических знаний, а их применение способствует развитию логического мышления, речевых умений и эмоциональной сферы личности;

наглядных, которые наиболее успешно решают задачу развития образного мышления, познавательного интереса, воспитания художественного вкуса и формирования культурной эрудиции;

практических, проблемно-поисковых и методах самостоятельной работы, применение которых необходимо для закрепления теоретических знаний и способствует совершенствованию умений практической деятельности в конкретной сфере, развитию самостоятельности мышления и познавательного интереса;

репродуктивных, необходимых для получения фактических знаний, развития наглядно-образного мышления, памяти, навыков учебного труда;

индуктивных и дедуктивных, оптимальное чередование которых (с преобладанием индуктивных) обеспечит сохранение логики содержания и будет способствовать развитию логического и предметного мышления.

Применение перечисленных методов обучения в их оптимальном сочетании при изучении курса обеспечит практическую направленность учебного процесса, будет способствовать созданию реальных возможностей для получения обучающимися новых знаний и совершенствования универсальных учебных действий, создаст условия для применения их в практической деятельности, исключит формальный подход и механическое усвоение фактов и теоретических сведений (Табл.2)

Изучаемый учебный материал в рамках курса выступает как материал для создания учебной ситуации, которая проектируется с учетом возраста, специфики учебного предмета, меры сформированности действий обучающихся (исполнительских, или ориентировочных).

Таблица 3. Виды учебно-познавательной деятельности и их предметы

Виды учебно-познавательной деятельности	Предметы видов учебно-познавательной деятельности
Наблюдение	Внешние признаки, свойства объектов познания, получаемые без вмешательства в них
Эксперимент	Существенные, ведущие свойства, закономерности объектов природы, получаемые непосредственно путем вмешательства, воздействия на них
Работа с книгой	Систематизированная информация, изложенная в

	учебной, научной и научно-популярной литературе
Систематизация знаний	Существенные связи и отношения между отдельными элементами системы научных знаний
Решение познавательных задач (проблем)	Комплексная разнообразная информация познавательного характера
Построение графических и иллюстративных образов	Закономерные связи между явлениями (свойствами, процессами, характеристиками)

Работа в группе также позволяет ученикам получить эмоциональную и содержательную поддержку, создает эффект включенности в общую работу класса. Одна из задач, стоящих перед учителем при организации работы в группах, – создание перспективы для получения индивидуального образовательного результата каждым учеником. При организации работы в группе необходимо учитывать личностные характеристики обучающихся, степень развития их универсальных учебных действий и предметных умений, степень заинтересованности и владения общекультурным материалом, а также степень самостоятельности в овладении способами оптимизации учебной деятельности.

Групповая работа школьников может быть эффективна только при условии соблюдения определенных правил: отсутствие принуждения, продуманная система поощрений и порицаний, организационная и содержательная поддержка со стороны учителя, четкий инструктаж; владение учителем приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности. Также необходимо соблюдать временные ограничения: работа младших школьников в группе не должна превышать 10-15 минут.

При групповой организации учебной деятельности школьников эффективно применение игровых методик, включение в учебное целеполагание элементов состязательности.

Описанные формы и виды учебной деятельности могут быть эффективны для развития обучающихся только при условии существования в классе благоприятной общей атмосферы, установки на взаимоподдержку и заинтересованность как содержанием предмета, так и результатом собственной учебной деятельности.

К наиболее предпочтительным формам учебной работы на занятиях в рамках курса могут быть отнесены:

Взаимные вопросы и задания групп. После прочтения текста, просмотра кинофрагмента или иллюстративного материала, сообщения, рассказа учителя, экскурсии и т.д. учащиеся сами формулируют вопросы и задания содержательного или проблемного характера, которые потом распределяются между группами. Распределение предпочтительно проводить в игровой форме.

Взаимообъяснение. Предметом деятельности в этой учебной ситуации может выступать как содержание изучаемого материала, так и собственно организация деятельности. В первом случае обучающиеся выступают в роли учителя, рассказывая, демонстрируя или объясняя одноклассникам небольшой фрагмент темы. Во втором случае школьники дают одноклассникам рекомендации по организации работы в группе, поиску информации, предлагают свой алгоритм выполнения задания и т.д.

Беседа. Является фронтальной формой работы, поэтому важно, чтобы она не превращалась в лекцию учителя, т. к. в лекции реализуются в большей степени между учителем – носителем информации и учеником – реципиентом этой информации, что не способствует повышению мотивации к обучению и значительно снижает его эффективность. При организации и проведении беседы на уроке учителю необходимо владеть способами установления, поддержания и активизации механизмов обратной связи. В основе беседы лежит хорошо продуманная система логически связанных вопросов, которые по содержанию и форме соответствуют уровню развития учащихся и особенностям изучаемой темы. Беседа может быть репродуктивного или эвристического характера. В первом случае предполагается сознательное усвоение и последующее воспроизведение учащимися знаний. Беседа эвристического характера нацелена на стимулирование и мотивацию учебной деятельности учащихся, на создание проблемных ситуаций.

Интервью. Эта форма учебной деятельности может быть использована как в урочной, так и во внеурочной деятельности учащихся в качестве пролонгированного домашнего задания (например, взять интервью по определенной теме у членов своей семьи, старшеклассников, представителей педагогического коллектива школы). Также в формате интервью может осуществляться рефлексия по итогам работы класса на уроке или по итогам изучения темы. Вопросы для интервью должны быть разработаны самими учащимися, а полученные ответы могут использоваться в дальнейшем, например, в качестве материала для создания проблемных ситуаций. Также результаты проведения интервью по особо важным разделам курса могут лечь в основу большого итогового проекта, который предполагается презентовать по окончании обучения.

Драматизация (театрализация). Эта форма организации учебной деятельности обладает большой привлекательностью для младших школьников, т.к. по своей сути близка к игре, а также предоставляет им

возможности для самопрезентации. Однако необходимо помнить, что необходимый педагогический эффект драматизации достигается при условии активного участия детей в деятельности на всех этапах: написание сценария, распределение ролей, режиссура, сценография, костюмирование и т.д., каждый из которых может быть поручен определенной творческой группе. Драматизация может быть включена в урок в качестве иллюстративного фрагмента или презентации выполнения домашнего задания, либо стать результатом долгосрочной проектной работы учащихся.

Особое внимание хочется обратить на некоторые сквозные виды учебной деятельности учащихся, которые проходят через все уроки в рамках курса, являясь его содержательными и методологическими связующими звеньями.

Составление словаря терминов и понятий способствует систематизации и усвоению материала курса. Содержание словаря составляют понятия, наиболее характерные для конкретного содержательного модуля, являющиеся ключевыми для понимания мировоззренческой и культурной специфики изучаемого. Работа со словарем способствует не только пониманию сути изучаемых явлений и фактов, но и совершенствует навыки работы с источниками информации, навыки устной и письменной речи, т.к. требует создания точных, понятных, грамотных формулировок. Методологическая последовательность усвоения терминов и понятий благодаря работе со словарем реализуется на всех этапах изучения курса: происходит накопление фактов, формируется общее представление об изучаемом явлении, выделяются ключевые понятия и определяется их смысл, значение; понятия закрепляются через использование их в собственной речи, и таким образом входят в активный лексический запас учащихся; в дальнейшем, при изучении последующих тем курса происходит сначала актуализация, а потом – развитие понятия, обогащение его новыми признаками, нюансами.

При составлении понятийного словаря учащиеся должны не просто осмыслить изучаемое явление и отобразить или сформулировать наиболее удачное определение понятия, но и мотивировать свой выбор, объяснить, почему данное понятие является значимым, определяющим для данной культуры.

Безусловно, составленный на уроках или в процессе выполнения домашнего задания понятийный словарь не может претендовать на абсолютную полноту и глубину, его содержание в значительной мере зависит от уровня подготовки класса, от содержания доступных учащимся источников информации.

Целесообразно включать работу над составлением понятийного словаря в завершающий этап урока, подводя таким образом его итоги, а в завершении изучения курса проводить работу по обобщению и систематизации собранного материала.

Составление галереи образов. Эта работа направлена, прежде всего, на формирование образного восприятия изучаемого материала, на установление внутренних связей курса не только на теоретическом, но и на визуальном уровне. Еще одна важная задача, решаемая организацией такой работы – формирование культурной эрудиции учащихся. Содержанием Галереи образов может стать самый разнообразный наглядный материал: фотографии, иллюстрации, репродукции картин, фотографии и изображения объектов и явлений.

Галерея образов может представлять собою выставку, оформленную учащимися, или, благодаря активному внедрению в учебный процесс информационно-коммуникационных технологий, иметь виртуальный характер, например, она может быть выполнена с применением компьютерной программы PowerPoint.

«Экспонаты» для галереи образов учащиеся собирают и оформляют на протяжении изучения курса. Учащиеся могут быть объединены в творческие группы, задача каждой из которых – подбор материала в рамках одной из областей. Отобранный материал

подвергается коллективному обсуждению или обсуждению в группе. Его присутствие в экспозиции должно быть мотивировано: как конкретно он характеризует изучаемую культуру, чем важен и значим для ее понимания.

Желательно, чтобы каждый «экспонат», помещенный в экспозицию, сопровождался краткой аннотацией, работа над которыми – еще один этап закрепления теоретических сведений. Написание кратких аннотаций также способствует развитию навыков письменной речи учащихся, навыков работы с источниками информации.

На уроке, завершающем изучение курса, можно провести презентацию галереи образов, в рамках которой представители каждой творческой группы расскажут о своем вкладе в экспозицию. Интересно также будет впоследствии провести экскурсию по галерее для учащихся других классов. Подобная работа не только повысит учебную мотивацию, но и будет способствовать развитию навыков презентации собственного образовательного результата, коммуникативных качеств личности.

Использование информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе – требование современной методики и ориентация на интересы и возможности учащихся. Информатизация является также и средством оптимизации процесса обучения.

В сети Интернет учащиеся могут найти необходимый иллюстративный материал практически для каждого урока, самостоятельно его оформить. Одним из важнейших преимуществ ИКТ-технологий на уроке являются их адресность и ситуативная локализованность. Если подготовленные методистами наглядные пособия и материалы рассчитаны на абстрактного

ученика, то, обратившись за помощью к сети Интернет и средствам мультимедиа, учитель и дети получают возможность отбора материала, наиболее адекватного для восприятия конкретного класса.

Принцип репрезентативности – ключевой для отбора материала для любой презентации на уроке. Обращение на уроке к пространственным искусствам – живописи, скульптуре, архитектуре позволяет максимально сконцентрировать внимание учащихся на ключевых характеристиках изучаемого, осуществить процесс «свертывания» информации. Рассматриваемые сюжеты и образы должны быть репрезентативны и выражать основные идеологические, эстетические и этические доминанты изучаемой духовной культуры, которые реконструируются в результате эстетической рефлексии учащихся.

Мультимедийная презентация к уроку не может быть перегружена материалом, на минимальном объеме информации необходимо стремиться достичь максимального уровня обобщения. Иллюстративный материал урока должен быть разнообразным по форме и единообразным по содержанию. Структура мультимедийной презентации в целом и отдельных кадров на уроке должна отражать методическую логику познавательной деятельности учащихся и «работать» на концепцию урока.

При работе с иллюстративным материалом предпочтителен индуктивный метод, то есть выведение общих принципов на основе конкретных наблюдений над единичными артефактами, следовательно, эти артефакты должны быть тематически и сюжетно взаимосвязаны.

Ресурсы сети Интернет также являются незаменимым источником для проведения заочных экскурсий и поиска справочной информации по теме.

При организации урочной и внеурочной работы учащихся с компьютером необходимо строго соблюдать санитарные нормы, нормы времени и помнить, что ИКТ в учебном процессе выступают в качестве одного из возможных средств обучения, а их использование должно быть мотивировано прежде всего необходимостью и целесообразностью. Педагог обязан оградить детей от возможности знакомства с нежелательными ресурсами Интернета, сформировать у них мотивацию к использованию ИКТ в учебных целях.

***КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЕ***

Классификация видов деятельности	Виды деятельности
Виды	Контент-анализ выступлений одноклассников
	Самостоятельная работа с учебником, электронными

деятельности со словесной основой	образовательными ресурсами (ЭОР)
	Подготовка и представление публичного выступления в виде презентации
	Поиск информации в электронных справочных изданиях: электронной энциклопедии, словарях, в сети Интернет, электронных базах и банках данных
	Отбор и сравнение материала из нескольких источников (образовательный ресурс сети Интернет, ЭОР, текст учебника, текст научно-популярной литературы)
	Составление с помощью различных компьютерных средств обучения плана, тезисов, резюме, аннотации, аннотированного обзора литературы и др.
	Подготовка выступлений и докладов с использованием разнообразных источников информации
	Решение задач
	Выполнение заданий
	но классификации понятий
Виды деятельности на основе восприятия образа	Просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов
	Участие в телеконференциях
	Наблюдение за демонстрациями учителя
	Объяснение и интерпретация наблюдаемых явлений
	Анализ графиков, таблиц, схем
	Анализ проблемных учебных ситуаций
Виды деятельности с практической основой	Постановка опытов для демонстрации классу
	Постановка фронтальных опытов
	Выполнение фронтальных лабораторных работ
	Выполнение работ практикума
	Разработка новых вариантов опыта
	Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных
	Проведение исследовательского эксперимента
	Моделирование и конструирование
	Решение экспериментальных задач
	Подготовка и оформление с помощью прикладных программ общего назначения результатов

Конечно, этим списком многообразие видов учебной деятельности не исчерпывается. Задача учителя — искать и находить новые, более эффективные в современной информационной образовательной среде виды деятельности учащихся, ориентированные на достижение современных образовательных результатов.

Важно понимать, что вся учебная деятельность должна быть представлена как система неких учебных задач. Они даются в определённых учебных ситуациях и предполагают определённые учебные действия — предметные, контрольные, вспомогательные и т. д. Для описания, конкретизации учебной деятельности в процессе изучения определённого предмета можно выделить понятие *учебной ситуации*. По мнению К. Н. Поливановой¹, *учебная ситуация* — это такая организация, клеточка деятельности, в которой дети с помощью учителя обнаруживают предмет своего действия, исследуют его, совершая с ним разнообразные учебные действия, переформулируют, частично запоминают. Учебная ситуация рассматривается как организация учебной деятельности, в которой обучаемые (возможно, при помощи учителя) не только обнаруживают предмет своего действия, но и решают конкретные задачи, направленные на выработку ключевых компетенций (сравнение, установление взаимосвязей, определение причин и следствий, решение противоречий и др.).

В ходе отбора видов учебной деятельности учитель может опираться на следующую классификацию типов учебных ситуаций для построения учебного процесса в информационной образовательной среде:

- *ситуация-проблема* — прототип реальной проблемы, которая требует оперативного решения (вырабатывается умение находить оптимальное решение);
- *ситуация-оценка* — прототип реальной ситуации с готовым предполагаемым решением, которое следует оценить, а затем предложить своё адекватное решение;

средствами электронных образовательных ресурсов, которая вырабатывает умение визуализировать информацию для нахождения более простого способа её решения);

- *ситуация-тренинг* — образец стандартной или другой ситуации (предлагается описать или решить ситуацию)².

Кроме того, на учебных занятиях возможны:

- *классическая ситуация* — даётся чёткое описание ситуации, взятой из практики или искусственно сконструированной; учащиеся должны самостоятельно вычленив из её контекста вопрос, по поводу чего им следует принять решение;

- *живая ситуация* — берётся событие из жизни учащихся, принятое решение неизвестно, его надо найти, а развитие действия описать в той последовательности, в которой оно

происходило;

- *действия по алгоритму, по инструкции, по стандарту* — учащимся предлагаются ситуация и нормативный документ, в соответствии с которым должно быть принято решение.

По содержанию учебная ситуация может быть нейтральной или проблемной. Оба вида этих ситуаций представлены в обучении, но организация второй требует от учителя больших усилий. Создание проблемной ситуации предполагает наличие проблемы (задачи), т. е. соотношения нового и известного (данного), учебно-познавательной потребности обучающегося и его способности решать эту задачу³.

На этапе формирования у учащихся целостного подхода к процессу решения учебных ситуаций особое внимание следует уделять отработке отдельных действий посредством специально подобранной системы упражнений. В неё могут быть включены упражнения, которые нацелены на установление смысловой связи между исходными данными, на поиск необходимых данных, разработку «сюжета» учебной ситуации, сравнение и выбор рационального решения из предложенного набора решений, на структурный анализ ситуации, установление факта ошибки, определение причины ошибки и т. п.⁴.

- *ситуация-иллюстрация* — прообраз жизненной ситуации, которая включается в качестве факта в лекционный материал (визуальная образная ситуация, представленная. Несмотря на разнообразие трактовок, можно сделать общий вывод о том, что учебные ситуации, содержащие в себе условия, противоречия, в которых развивается учебная деятельность школьников, требующие конкретного разрешения, но не имеющие однозначного решения, могут являться структурным элементом учебного процесса в информационной образовательной среде.

Подбор видов учебной деятельности необходимо осуществлять дифференцированно, т.е. в соответствии с уровнями развития школьников:

/ *уровень*: воспроизводящий (репродуктивный); // *уровень*: воспроизводяще творческий (эвристический); /// *уровень*: творческий.

Рассмотрим сущность учебной деятельности на каждом из уровней. На воспроизводящем уровне учащийся действует по заданному образцу, алгоритму. Он распознаёт учебную информацию, может её описать, дать готовое определение, применить известные ему приёмы деятельности. Преобладает репродуктивное мышление. Умение воспроизводить признаки фактов, понятий, законов позволяет учащемуся решать задачи по образцу, что не способствует формированию у него достаточно обобщённых связей между различными видами информации. Побудительными силами учебной деятельности школьников в этом случае, как правило, являются внешние причины: сообщение учителя или определённый учебный текст, который нужно запомнить в соответствии с предложенным образцом действий. На втором уровне, воспроизводяще творческом, происходит деятельность по самостоятельно выбранному варианту алгоритма, наиболее соответствующему заданию и условиям. Поиски самостоятельных путей решения, проба не одного пути, а ряда вариантов отвлекают учащегося от образца, предоставляют простор для размышлений. Прочно усвоенные алгоритмы решения основных типов задач, признаки фактов, понятий, законов позволяют использовать знания в изменённых ситуациях. Побудительными силами учебной деятельности учащихся здесь являются как внешние причины, так и внутренние (ситуативно проявляющийся интерес к содержанию и процессу деятельности).

Третий уровень, творческий, предполагает самостоятельное планирование и свободное выполнение деятельности. В этой ситуации процесс усвоения материала и решение задач по применению знаний на практике осуществляются на основе элементов самостоятельного поиска, предвидения и прогнозирования как результатов решений, так и способов деятельности. Данный уровень характеризуется творческим мышлением, проявляющимся в специфическом видении различных ситуаций и явлений, оригинальности суждений. Усвоенные положения позволяют установить метапредметные и предметные связи, что, в свою очередь, способствует достижению новых образовательных результатов. Побудительными силами являются в основном внутренние причины: установление учеником факта незнания того или иного познавательного объекта, потребность самостоятельного поиска и открытия новых знаний.

Темы проектов по физической культуре:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Двигательный режим и его значение.
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

Система оценки достижения планируемых результатов

Основные понятия

Оценка – это словесная характеристика результатов действий

Отметка – это фиксация результата оценивания в виде знака из принятой системы/

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования должна:

- определять основные направления и цели оценочной деятельности, ориентированной на управление качеством образования, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов основного общего образования;

Функции системы оценки

Система оценки призвана способствовать поддержанию единства образовательной системы школы и обеспечению преемственности между ступенями обучения. Её основными **функциями** являются **ориентация образовательного процесса** на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и обеспечение эффективной **обратной связи**, позволяющей осуществлять **управление образовательным процессом**.

Объект и содержание оценки

В соответствии со Стандартом основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы Основного общего образования:

- предметные,
- метапредметные,
- личностные.

Принципы системы оценивания

- Ориентация на достижения учащихся, а не на поиск неудачи, что отрицательно сказывается на мотивации ученика, его личностной самооценке

- критериальность - содержательный контроль и оценка строятся на критериальной, выработанной совместно с учащимися основе. Критерии должны быть однозначными и предельно чёткими.
- приоритет самооценки - для воспитания адекватной самооценки применяется сравнение двух самооценок учащихся – прогностической (оценка предстоящей работы) и ретроспективной (оценка выполненной работы). Прогностическая деятельность является деятельностью более высокого порядка, так как позволяет устанавливать границу знания-незнания, предусматривает оценку своих возможностей - «я до работы» (мой прогноз).
- использование разнообразных видов, методов, форм и объектов оценивания, выбор которых определяется этапом обучения, общими и специальными целями обучения, текущими учебными задачами; целью получения информации, в том числе:
 - **внутренней и внешней оценки**, при последовательном нарастании объема внешней оценки на каждой последующей ступени обучения,
 - **субъективных и объективных методов** оценивания,
 - **стандартизированной** оценки,
 - **интегральной оценки**, в частности – портфолио,
 - **дифференцированной оценки** отдельных аспектов обучения,
 - оценивания как достигаемых **образовательных результатов**, так и **процесса их формирования**,
 - оценивания осознанности каждым обучающимся особенностей развития своего
 - **собственного процесса обучения.**
- Комплексность, то есть все используемые средства, формы и методы должны обеспечить главное - комплексную оценку результатов: общую характеристику всего приобретённого учеником – его личностные, метапредметные и предметные результаты.
- непрерывность - учитывая непрерывность процесса обучения, осуществляется переход от традиционного понимания отметки как фиксатора конечного результата к оцениванию процесса движения к этому результату.

Источники информации для оценивания (формы представления результатов)

- работы учащихся (домашние задания, мини-проекты и презентации, разнообразные тексты, отчеты о наблюдениях и экспериментах, дневники, собранные массивы данных, подборки информационных материалов, а также разнообразные инициативные творческие работы, ПОРТФОЛИО);
- индивидуальная и совместная деятельность учащихся в ходе выполнения работ;

- статистические данные, основанные на ясно выраженных показателях и получаемые в ходе целенаправленных наблюдений или мини-исследований;
- результаты тестирования (результаты устных и письменных проверочных работ).

Аспекты формирующего оценивания

- Оценка обучения
- Оценка для обучения
- Оценка как обучение

Традиционные формы и методы контроля и оценивания (устный опрос, письменная контрольная работа) дополняются такими новыми формами контроля и оценки достижения планируемых результатов:

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых ученикам действий и качеств по заданным параметрам),
- самооценка ученика по принятым формам (например, лист с вопросами по саморефлексии конкретной деятельности),
- оценивание результатов учебных проектов по заданным критериям,
- оценивание результатов разнообразных внеучебных и внешкольных работ, достижений учеников.

Формы оценки достижения планируемых результатов

Обязательные формы и методы контроля	Иные формы учета достижений	
текущая аттестация	итоговая (четверть, год) аттестация	урочная деятельность
устный опрос - письменная самостоятельная работа - диктанты - контрольное списывание - тестовые задания - доклад - творческая работа - посещение уроков по программам наблюдения	- диагностическая - контрольная работа - диктанты - изложение - контроль техники чтения	анализ динамики текущей успеваемости
	- портфолио - анализ психолого-педагогических исследований	

Учебно-методическое обеспечение системы оценки

- **Стартовая диагностика**, входная диагностика в которых представлены ожидаемый уровень предметной подготовки, примеры проверочных заданий и возможные структуры проверочных работ в зависимости от методики и времени их проведения, а также рекомендации по использованию системы стартовой диагностики.
- Систематизированное описание рекомендуемых **учебных задач и ситуаций** (по каждому предмету и для каждой дидактической линии) для различных этапов обучения, включающие описание дидактических и раздаточных материалов, необходимые для организации учебной деятельности школьников, организации системы внутренней оценки, в том числе – диагностической.
- **Итоговые проверочные работы** (на конец каждого класса), включая рекомендации по их проведению, оцениванию, фиксации и анализу результатов.

Эффективность системы оценивания определяется рядом условий и ограничений, предполагающих:

- постепенное внедрение всех нововведений по этапам, от простого к сложному: «минимум первого этапа», «минимум второго этапа» (обязательная часть) и «максимум» (часть, внедряемая по желанию и возможностям учителя).
- понимание, что система оценки результатов не даётся в законченном и неизменном виде, она будет развиваться, по ходу её внедрения будут ставиться новые вопросы, проблемы, которые потребуют поиска ответов и решений.

Эффективность системы оценивания определяется рядом условий и ограничений, предполагающих:

- использование двух средств:
- обучение самих учеников способам самостоятельного оценивания и фиксации своих результатов лишь при выборочном контроле учителя;
- внедрение новых форм отчёта учителя одновременно с компьютеризацией этого процесса, с переводом большей части отчётов на цифровую, автоматизированную основу.
- ориентир на поддержание успешности и мотивации ученика.
- обеспечение личной психологической безопасности ученика. Подавляющее большинство образовательных результатов конкретного ученика можно сравнивать только с его же предыдущими показателями, но не с показателями других учеников класса. У каждого должно быть **право на индивидуальную образовательную траекторию** – на свой темп освоения материала, на выбранный уровень притязаний.

Оценка достижения метапредметных результатов

Оценивание уровня сформированности личностных, коммуникативных и таких познавательных УУД как целеполагание, планирование может основываться на устных и письменных ответах учащихся, а также на наблюдениях учителя за участием учащихся в групповой работе.

Оценка проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно

	представлена комиссии; некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	пройденны все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы.	Тема ясно определена и пояснена. Текст/сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа/сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы.

Оценка достижения предметных результатов

Объектом оценки предметных результатов является: **способность обучающихся решать** учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

В систему оценки предметных результатов входят:

- **предметные учебные действия:** показывать, описывать, приводить примеры, решать задачи, характеризовать, использовать, раскрывать, систематизировать, участвовать, объяснять, выявлять, высказывать и аргументировать, представлять и обосновывать.
- **опорные знания** по предметам, которые включают в себя ключевые теории, идеи, факты, методы, понятийный аппарат.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Физическая культура Преподавание учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС общего образования, Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» (далее – Концепция). Концепция представляет собой систему взглядов на основные проблемы, базовые принципы, цели, задачи и основные направления развития системы

преподавания физической культуры как важнейшего и эффективного средства не только физического, но и интеллектуального, нравственного, духовного, эстетического развития личности в организациях, реализующих основные образовательные программы. В свете принятой Концепции, целью которой является повышение образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала физической культуры в соответствии с социальными запросами общества, модернизация системы физического воспитания обучающихся ориентирована на решение ряда задач, которые можно объединить в две группы: 1. Развитие индивидуальных способностей обучающихся и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры; 2. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих 37 способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности. Для решения этих задач учителю физической культуры следует обратить внимание на индивидуализацию обучения, проведение учебных занятий с использованием заданий, учитывающих физическую подготовленность и состояние здоровья обучающихся, так как правильно рассчитанная физическая нагрузка является важным условием воспитания у обучающихся уверенности в своих силах, появления положительного психологического настроя, необходимого для достижения успеха. В рамках реализации основных направлений развития учебного предмета «Физическая культура», указанных в Концепции, целью учебного предмета становится освоение учащимися системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей (в здоровье, развитии двигательных качеств, красоте телосложения, проведении досуга и др.). Реализация этой цели возможна, если деятельность учителей физической культуры будет ориентирована на формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. При проведении учебных занятий необходимо учитывать способы определения состояния физического здоровья обучающихся, способности учащихся выполнять физические действия в соответствии с их физической подготовленностью; - определения видов физических упражнений и нагрузок для сохранения и совершенствования своего здоровья; - контроля соответствия промежуточных и конечных результатов состояния здоровья, способности выполнять физические действия по выбранному плану. С учетом требований Концепции в младшем школьном возрасте главной задачей является освоение основных видов двигательных действий, в основной школе - задача совершенствования физической красоты тела и движений, в средней школе – совершенствование своих физических возможностей в соответствии со своими потребностями. Задача раскрытия понятия «физическая подготовленность» должна стать сквозной для каждого уровня образования, поскольку показатель физической подготовленности является ключевым показателем культуры физической деятельности. При

составлении и корректировке рабочих программ учителю необходимо отразить эти направления в требованиях по достижению личностных результатов. Так, на уровне начального общего образования для обучающихся стимулом является достижение успеха в двигательной и эмоциональной активности; на уровне основного общего образования – активное стремление личности к самосовершенствованию, формирование системы личностных ценностей; на уровне среднего общего образования необходимо развивать новый познавательный мотив – самообразование. При решении задач содержательного характера необходимо обратить внимание на формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья путем включения в рабочие программы инновационных форм физической активности не только традиционных видов спорта, но и новых, соответствующих современным запросам молодежи (например: фитнес-технологии, стритбол, пейнтбол и пр.), также учитывать национальные виды спорта. При изучении предмета «Физическая культура» рекомендуется исполнение программы с учетом климатических особенностей, включая занятия на свежем воздухе по зимним видам спорта. Для достижения требований Концепции в части обеспечения обучающимся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни необходимо включать в рабочие программы в раздел «Физическое совершенствование» подготовку к выполнению и выполнение обучающимися тестов нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с их физической и физиологической готовностью. При решении методических задач, связанных с формированием у обучающихся универсальных учебных действий, необходимо использовать метод проектной деятельности, реализующий связь обучения с жизнью и формирующий активную самостоятельную позицию обучающихся. Темы для проектов по физической культуре могут быть следующие: «Актуальная зарядка- настоящая загадка!», «Во славу скакалки», «Где и как растут чемпионы», «Движение, ты - жизнь!», «Значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями», «Информационные технологии в спорте», «Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга», «Моя спортивная семья», «Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды», «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам», «Игры народов ХМАО» и т.д. В Концепции отмечается, что особое внимание следует уделить обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, распределяя физическую нагрузку в соответствии с медицинскими рекомендациями. Для обучающихся, имеющих специальную медицинскую группу и отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 г. № 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» <http://base.garant.ru/71748018/>), занятия необходимо проводить по специально разработанной программе, согласованной с

медицинским работником школы, делая акцент на сохранные возможности ребенка. Основными задачами образовательного процесса с таким контингентом обучающихся являются расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, овладение оздоровительными комплексами упражнений в зависимости от характера заболеваний, совершенствование адаптационных возможностей ребенка в социуме. В работе по выявлению и развитию обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры, и дальнейшего поддержания у них интереса к спортивной деятельности и саморазвитию, необходимо создавать условия для проявления ими самостоятельности, упорства в достижении цели, проводить анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и конкурсах. При этом целесообразно проводить мониторинг физической подготовленности обучающихся, цель которого – определение уровня физической подготовленности учащихся. Тестирование физических качеств обучающихся позволит учителю отслеживать динамику уровня физической подготовленности каждого ученика, группы, класса. В федеральный перечень учебников включены два учебно-методических комплекта, обеспечивающих преподавание учебного предмета «Физическая культура». При использовании данных комплектов (далее УМК) учителям физической культуры следует учесть, что УМК под ред. В.И. Ляха (5- 11 классы) переработан в соответствии с ФГОС ОО, Примерными основными образовательными программами соответствующего уровня, а также основными положениями Федерального закона «О физической культуре и спорте». Учебный материал комплектов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение обучающихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел

включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» 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 программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной

гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной** направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в

выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с

продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание;
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной

осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

7-8 взвод (68 часов)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (21 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол : специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с

изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Кроссовая подготовка(23) равномерный бег от 10 до 20 минут. Преодоление препятствий. Общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности. **Подвижные игры.**

Домашнее задание: домашнее задание распределено на каждую четверть и состоит из 4 х комплексов упражнений (приложение 1,2,3,4).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	18
3	Гимнастика с основами акробатики	14
4	Баскетбол	6
5	Волейбол	14
6	Кроссовая подготовка	16
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

В качестве электронных (цифровых) образовательных ресурсов допускается использование мультимедийных программ, электронных учебников и задачников, электронных библиотек, виртуальных лабораторий, игровых программ, коллекций цифровых образовательных ресурсов

**Распределение учебного времени
реализации программного материала
по физической культуре (7-8 взвод)**

№/п/п	Раздел программы. Тема урока.	Количество часов
	Теоретический материал.	в процессе урока
1.	Легкая атлетика.	18
1.1	Низкий старт. Спринтерский бег.	3
1.2	Метание мяча на дальность.	4
1.3	Прыжки в длину.	4
1.4	Бег на средние дистанции.	3
1.5	Прыжки в высоту	4
1.6	Кроссовая подготовка.	16
2.	Гимнастика.	14
2.1	Опорный прыжок.	4
2.2	Упражнения в равновесии на бревне (девушки).	3
2.3	Вольные упражнения с элементами акробатики.	4
2.4	Упражнения на низкой перекладине (юноши).	3
3.	Спортивные игры.(волейбол/баскетбол)	20
3.1	Тактика игры в волейбол	в процессе урока
3.2	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	4
3.3	Нижняя прямая подача.	4
3.4	Передача мяча на точность по зонам.	3
3.5	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	3
3.6	Учебная двусторонняя игра волейбол.	в процессе урока
3.7	Тактика игры в баскетбол.	в процессе урока
3.8	Ведение мяча с изменением направления движения.	2
3.9	Броски мяча по кольцу.	2
4.0	Обманные движения «финты».	1
4.1	Игровые комбинации в сочетании всех ранее разученных технических приемов.	1
4.2	Учебная двусторонняя игра баскетбол.	в процессе урока
	Итого:	68/68

Тематическое планирование

7 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
Легкая атлетика (8 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Спринтерский бег 20-30м.		
2	Бег с ускорением (30 – 60 м). Эстафетный бег.		
3	Бег с ускорением 30м на результат. (нормы ГТО)Эстафетный бег.		
4	Бег с ускорением 60м на результат. Метание мяча на дальность.		
5	Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. (нормы ГТО)		
6	Бег 2000м – контроль на результат.Метание мяча в цель.		
7	Прыжок в длину. Челночный бег3 x 10 м. на результат(нормы ГТО)		
8	Прыжок в длину с места – контроль на результат (нормы ГТО)		
Спортивные игры(волейбол)-8 часов			
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.		
10	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча		
11	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.		
12	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО)		
13	Обучение нижней прямой подачи мяча. Прыжок в длину с места – контроль на результат. (нормы ГТО)		
14	Закрепление техники приемов и передач мяча, нападающего удара.		
15	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.		
16	Закрепление нижней прямой подачи мяча(учет). Учебная игра. Прыжки со скакалкой.		
Баскетбол-6 часов			
17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты.		
18	Ведение мяча с сопротивлением . Бросок двумя		

	руками.Прыжки со скакалкой.		
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте.		
20	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику		
21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.		
22	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
Гимнастика с основами акробатики-10 часов			
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
24	Висы, строевые упражнения.		
25	Висы. Силовые упражнения.		
26	Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы Подтягивания из вися. (нормы ГТО)		
27	Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости		
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости		
29	Наклон вперед из положения стоя.Акробатическая комбинация		
30	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.		
31	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.		
32	Опорный прыжок.		
Волейбол-6 часов			
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.		
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара.		
35	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара.		
36	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		

37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
38	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам		
Спортивные игры(баскетбол)-4 часа			
39	Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.		
40	Вырывание, выбивание мяча.		
41	Нападение быстрым прорывом.		
42	Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении.		
Спортивные игры(волейбол)-4 часа			
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.		
54	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.		
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
56	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам		
Спортивные игры(баскетбол)-6 часов			
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.		
58	Бросок из-под кольца.Бросок с двух шагов в корзину		
59	Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом		
60	Вырывание ,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1. Учебная ига.		
61	Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.		
62	Учебная игра в баскетбол.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат		
Лёгкая атлетика-8 часов			
63	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину.		
64	Метание мяча в цель. Прыжок в длину на		

	результат		
65	Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат.		
66	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.		
67	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.		
68	Продолжительный бег 1000м. Подвижные игры.		

8 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
Легкая атлетика (8 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Спринтерский бег 20-30м.		
2	Бег с ускорением (30 – 60 м). Эстафетный бег.		
3	Бег с ускорением 30м на результат. (нормы ГТО)Эстафетный бег.		
4	Бег с ускорением 60м на результат. Метание мяча на дальность.		
5	Продолжительный бег 1000м.Метание мяча на результат. (нормы ГТО)		
6	Бег 2000м – контроль на результат.Метание мяча в цель.		
7	Прыжок в длину. Челночный бег 3 x 10 м. на результат(нормы ГТО)		
8	Прыжок в длину с места – контроль на результат (нормы ГТО)		
Спортивные игры(волейбол)-8 часов			
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.		
10	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча		
11	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.		
12	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа –		

	контроль на результат. (нормы ГТО)		
13	Обучение нижней прямой подачи мяча. Прыжок в длину с места – контроль на результат. (нормы ГТО)		
14	Закрепление техники приемов и передач мяча, нападающего удара.		
15	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.		
16	Закрепление нижней прямой подачи мяча(учет). Учебная игра. Прыжки со скакалкой.		
Баскетбол-6 часов			
17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты.		
18	Ведение мяча с сопротивлением . Бросок двумя руками.Прыжки со скакалкой.		
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте.		
20	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику		
21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.		
22	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
Гимнастика с основами акробатики-10 часов			
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		
24	Висы, строевые упражнения.		
25	Висы. Силовые упражнения.		
26	Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы Подтягивания из вися. (нормы ГТО)		
27	Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости		
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости		
29	Наклон вперед из положения стоя.Акробатическая комбинация		
30	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.		

31	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.		
32	Опорный прыжок.		
Волейбол-6 часов			
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.		
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара.		
35	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара.		
36	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
38	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам		
Спортивные игры(баскетбол)-4 часа			
39	Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.		
40	Вырывание, выбивание мяча.		
41	Нападение быстрым прорывом.		
42	Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении.		
Спортивные игры(волейбол)-4 часа			
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.		
54	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.		
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
56	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам		
Спортивные игры(баскетбол)-6 часов			
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух		

	шагов в корзину.		
58	Бросок из-под кольца.Бросок с двух шагов в корзину		
59	Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом		
60	Вырывание ,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная ига.		
61	Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.		
62	Учебная игра в баскетбол.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат		
Лёгкая атлетика-8 часов			
63	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину.		
64	Метание мяча в цель. Прыжок в длину на результат		
65	Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат.		
66	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.		
67	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.		
68	Продолжительный бег 1000м. Подвижные игры.		

