



Ministerul Educației al Republicii Moldova

CURRICULUM
NAȚIONAL
NATIONAL

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Куррикулум для X–XII классов



Știința, 2010

Aprobat: la ședința Consiliului Național pentru Curriculum, proces-verbal nr. 10 din 21 aprilie 2010; prin Ordinul Ministerului Educației nr. 244 din 27 aprilie 2010.

Elaborat în cadrul Proiectului „Modernizarea și implementarea curriculumului din învățământul secundar general și dezvoltarea standardelor educaționale din perspectiva școlii prietenoase copilului”, finanțat de Reprezentanța UNICEF în Republica Moldova.

Editat în cadrul Proiectului „Educația de calitate în mediul rural din Moldova”, finanțat de Banca Mondială.

Echipele de lucru:

Curriculumul modernizat (2010): *Grimalschi Teodor*, doctor în pedagogie, profesor universitar, U.S.E.F.S.; *Boian Ion*, doctor în pedagogie, cercetător științific coordonator, I.Ș.E.; *Sava Panfil*, conf. univ., șef Departament Formare Profesională Continuă, U.S.E.F.S.; *Hincu Leonid*, profesor, grad didactic I, inspector școlar, DETS, Chișinău; *Gilcă Aneta*, profesor, grad didactic superior, LT „C. Negruzzi”, Chișinău.

Ediția 2006: *Boian Ion*, doctor în pedagogie, cercetător științific coordonator, I.Ș.E.; *Grimalschi Teodor*, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, U.S.E.F.S.; *Carp Ion*, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, U.S.E.F.S.; *Gilcă Aneta*, profesor, grad didactic superior, LT „C. Negruzzi”, Chișinău; *Sava Panfil*, conf. univ., U.S.E.F.S.; *Bicherschi Ștefan*, profesor, grad didactic superior; *Timotin Sergiu*, profesor, grad didactic superior, școala „Stepi-Soci”, r-nul Orhei.

Traducere din limba română: *Teodor Grimalschi*

Redactor: *Valentina Ribalchina*

Corector: *Tatiana Bolgar*

Redactor tehnic: *Nina Duduciuc*

Machetare computerizată: *Anatol Andrițchi*

Copertă: *Vitalie Ichim*

Întreprinderea Editorial-Poligrafică Știința,

str. Academiei, nr. 3; MD-2028, Chișinău, Republica Moldova;

tel.: (+373 22) 73-96-16; fax: (+373 22) 73-96-27;

e-mail: prini@stiinta.asm.md

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Физическое воспитание: Куррикулум для 10–12 кл. / Min. Educației al Rep. Moldova; trad.: Teodor Grimalschi. – Ch.: I.E.P. *Știința*, 2010 (Tipografia „Elena VI.” SRL). – 32 p. – (Curriculum național)

Bibliogr.: p. 30–31 (24 tit.)

ISBN 978-9975-67-698-4

796/799(073.3)

© Ministerul Educației al Republicii Moldova. 2010

© Traducere: Teodor Grimalschi. 2010.

© Întreprinderea Editorial-Poligrafică *Știința*. 2010

ISBN 978-9975-67-698-4

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплинарный куррикулум «Физическое воспитание» содержится в структуре Национального Куррикулума и представляет собой нормативный документ, разработанный на основе изучения современного учебного процесса:

- сосредоточения на том, кто учится;
- ориентации на формирование компетенций;
- взаимосвязи между процессами преподавания-обучения-оценивания;
- взаимосвязи между когнитивными, аффективными и психомоторными способностями и др.

Исходя из этих целей, настоящий куррикулум включает в свою структуру совокупность компетенций в тесной взаимосвязи между: дидактической компетенцией, трансверсальной компетенцией, общими и специфическими компетенциями дисциплины «Физическое воспитание», единицами содержания, дидактической стратегией и стратегией оценивания.

Дисциплинарный куррикулум «Физическое воспитание» выполняет определенные функции и обладает следующими достоинствами:

- регулирует весь процесс физического воспитания в лицейском образовании;
- представляет основу многолетнего дидактического планирования и дидактического планирования часов по физическому воспитанию;
- представляет основу оценивания результатов физического воспитания;
- располагает изданиями методологических пособий, других куррикулумных материалов.

Сформированный в синтетической манере, куррикулум дисциплины «Физическое воспитание» является функциональным инструментом, обращенным к дидактическим кадрам, методистам, экзаменаторам, учащимся.

Данный куррикулум комплектует систему куррикулумных документов и дает новое дыхание, современное с точки зрения физического воспитания в лицейском образовании.

I. ДИДАКТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ШКОЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Согласно концепции *Физического воспитания и Спорта* в доуниверситетском образовании, дидактические содержания были составлены не как цель, а как инструменты для формирования компетенций, необходимых каждому молодому гражданину.

Компетенция – это целостная интегрированная совокупность/система знаний, умений, навыков и ценностных отношений, сформированных у учащихся в процессе обучения и используемых при возникновении необходимости их применения, адаптированных к возрастным особенностям и когнитивному уровню учащегося для решения проблем, с которыми он может столкнуться в действительности.

Основной концепт школьного Куррикулума по Физическому воспитанию состоит в ознакомлении и постоянном ориентировании учащихся с целью формирования хорошей системы корреляции знаний, мотиваций, навыков и умений,

систематического, сознательного и индивидуального использования средств физического воспитания (физических упражнений, природных/гигиенических факторов), направленных на то, чтобы вести здоровый образ жизни не только в период обучения, но и в течение всей жизни. Ученики, по окончании школы, должны понимать, что спорт и физическая культура являются эффективными средствами гармонического развития, профилактики болезней, достижения и сохранения здоровья, обеспечения человеческого долголетия.

В структуре образования, дидактика физического воспитания представляет собой психопедагогическую науку, ориентированную на организацию и проведение учебного процесса в системе формирующего обучения на уровне физической подготовленности ученика.

Основным интересом для дидактики физического воспитания является деятельность, которая систематически выявляет совокупность формы преподавания физических упражнений, основанных на принципах и основных методологических концепциях в объеме конкретной педагогической стратегии из когнитивной, психомоторной и аффективной области на уровне учебного процесса в различных системах образования, с целью увеличения биологического, физиологического, психологического – педагогического и социального потенциала ученика. Она включает специфические направления организации учебного процесса в зависимости от уровня и собственного ритма интеллектуального, физического, морального, функционального и биологического развития ученика, вовлеченные в формирование и оценивание знаний, способностей и отношений.

Физическое воспитание для лицейского образования включено в учебный план как обязательная дисциплина и отражает *Концепцию Физического воспитания и Спорта* для доуниверситетского образования, которая направлена на реализацию конечных результатов, предусмотренных Законом об образовании:

а) развитие личности ребенка, его физических и духовных способностей на уровне максимального потенциала;

б) обеспечение многосторонней физической подготовки, профессионально-прикладного характера, формирование системы принципов о необходимости заниматься физической культурой и спортом в течение всей жизненной деятельности (Мониторинг официальной Республики Молдова, 9 ноября 1995, № 62-63).

Формирующее значение физического воспитания состоит в:

- развитии специфических компетенций физического воспитания, улучшении состояния здоровья, двигательных способностей учащихся и соответственно качества обучения;

- внедрении системы принципов по формированию компетентной личности, направленных на использование ценностей физической культуры в личной жизни.

Реализация содержания Куррикула поможет учителю глубоко познать дидактические принципы деятельности, на основе которых проводится учебный процесс:

1. *Принципы многостороннего и гармонического развития ученика* представляют развитие физических, психических, функциональных и интеллектуальных качеств, в процессе функционирования «психо-двигательного» равновесия.

2. *Принцип систематизации и непрерывности знаний, качеств, двигательных способностей и отношений* предусматривает непрерывное обучение и постоянные занятия физическими упражнениями в процессе всей жизненной деятельности.

3. *Принцип сознательности и ответственности за собственное формирование/развитие* представляет формирование интересов к двигательной активности, к развитию уверенности в себе, силы воли и оцениванию творческой активности.

4. *Принцип функционирования* выявляет продолжительность физического воспитания и спорта в течение всей жизни вне зависимости от политики государства и влияния стечения обстоятельств.

5. *Принцип демократизации и гуманизма системы образования* состоит в том, что физическое воспитание оказывает сильное влияние на развитие и формирование личности.

6. *Принцип доступности обучения* предусматривает предоставление дидактического содержания в доступной форме согласно возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

7. *Принцип творческого обучения* представляет новизну деятельности обучения, основанной на изобретательности и дидактической новизне, выявляет формирование творческой личности.

8. *Принцип взаимосвязи между субкомпетенцией/содержанием и конечной целью физического воспитания* представляет постоянная корреляция трансверсальных ключевых компетенций с содержанием и конечными целями обучения в направлении формирования знаний, способностей, качества и отношения.

9. *Принцип педагогической корреляции между психическим и физическим развитием человеческой личности* предусматривает формирование высших навыков и умений, характера совершенствования психомоторных навыков.

10. *Принцип педагогической взаимозависимости между постоянным развитием санитарно-гигиенических навыков и полным развитием биопсихических потенциалов человеческой личности.*

11. *Принцип открытости физического воспитания к массовой спортивной деятельности и спорту высшего мастерства* предусматривает ориентацию воспитательного процесса школьного спорта массового характера к спорту высшего мастерства.

12. *Принцип эффективности* определяется максимальной ценностью школьных средств и натуральных ресурсов местного населения.

13. *Принцип применения спортивных площадок* (таких, как – стадионы с беговыми дорожками, площадки для футбола, волейбола, гандбола, ойны, площадки для прыжков и метания, для бега на выносливость, гимнастические залы, тренажерные залы, залы для фитнеса, спортивной аэробики, бассейны для плавания, залы для борьбы и др.) на уровне педагогических, психологических и социальных требований школьной физической культуры.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ-ОБУЧЕНИЯ

Деятельность преподавания-обучения рассматривается в дидактическом единстве, потому что она проникает в общую деятельность учителя и ученика, но финальные результаты являются результатами общих действий.

В области *Физического воспитания*, преподавание является специфической деятельностью учителя, через которую передаются ученикам систематические знания, способности и отношения в процессе преподавания дисциплины данной системы образования. В системе преподавания, в широком смысле, основным лицом является учитель – его статус и профессиональная деятельность, дидактические и научные способности, черты характера, стиль преподавания, коммуникабельность, руководство и оценивание, психолого-педагогический такт, виды компетенции, научные и психо-социопедагогические отношения, физические качества, воля, двигательная когнитивная интеллигентность.

Обучение в области Физического воспитания является интерактивной и внутриактивной деятельностью в смысле того, что она должна исходить из требования ученика, черт его характера и физического (двигательного) состояния в отношении обучения и совершенствования движений, которые находятся в тесной взаимосвязи с педагогическими и психологическими механизмами.

Двигательное и интеллектуальное обучение зависит от ученика, от условий и его внутренних характеристик, от позитивного отношения к использованию физических упражнений и от других внешних факторов: учебно-материальной базы, типа и содержания задач, уровня сложности дидактического содержания, количества запланированных задач на одном уроке, тренировочной системы, дидактических стратегий и т.д.

Обучение влияет на физическое, функциональное и психическое развитие ученика, являющихся одними из фундаментальных составляющих.

Преподавание-обучение основывается на тщательном анализе достигнутых школьных результатов за предшествующий 3-летний период (с VII по IX класс) с целью выявления предыдущих и ожидаемых проблем для их решения на следующем этапе обучения, в лицейском образовании.

Методология преподавания-обучения дает возможность, с одной стороны, большому простору независимости и творчества, с другой стороны, требует от учителя и ученика подбора содержания, дозирования нагрузки и использования всех составляющих специфических компетенций в зависимости от уровня подготовленности.

Для того чтобы учитель смог правильно внедрять задачи, дидактическое содержание, обучение и оценивание, необходимо иметь информацию о методологии обучения, сосредоточенной на ученике, на методах активного участия.

С точки зрения дидактики, компетенция это контексты воспитательных приобретений (знаний, способностей и отношений), которые ученики должны достигать, способ нацеливания, ситуации обучения.

Формы проведения физического и спортивного воспитания в лицейском образовании достаточно многочисленны и представляют деятельность формирования/развития, через оценивание биологических, физических потенциалов организма в специфических условиях нашего современного общества.

II. БАЗОВЫЕ/ТРАНСВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

Ключевые компетенции отвечают на вопросы по развитию компетенций обязательной системы образования. Обеспечивают учеников знаниями, способностями и отношениями, принятыми в европейских стандартах.

Куррикулумные цели, охваченные учебным планом, находятся в соответствии с 10 областями ключевых компетенций, утвержденных на европейском уровне:

1. Компетенции обучения/научиться учить.
2. Компетенции общения на родном/государственном языке.
3. Компетенции общения на иностранном языке.
4. Основные компетенции в математике, науке и технологии.
5. Компетенции в стратегических действиях.
6. Компьютерные компетенции в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).
7. Межличностные, гражданские, моральные компетенции.
8. Компетенции самопознания и самореализации.
9. Культурные, межкультурные компетенции (воспринимать и создавать ценности).
10. Компетенции в предпринимательстве.

III. БАЗОВЫЕ/ТРАНСВЕРСАЛЬНЫЕ И МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ДЛЯ ЛИЦЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Компетенции обучения/научиться учить.

- Компетенции владения методологией получения и интеграции основных знаний о природе, человеке и обществе с целью их применения в различных ситуациях для улучшения качества личной и общественной жизни.

Компетенции общения на родном/государственном языке.

- Компетенции аргументированного общения на родном/государственном языке в реальных условиях жизни.
- Компетенции научно-аргументированного общения.

Компетенции общения на иностранном языке.

- Компетенции общения на иностранном языке.
- Компетенции аргументированного общения на иностранном языке в реальных условиях жизни.

Основные компетенции в математике, науке и технологиях.

- Компетенции организации личной деятельности в условиях постоянно меняющихся технологий.
- Компетенции приобретения и владения базовыми знаниями в области математики, естественных наук и технологий, исходя из своих нужд.
- Компетенции в предложении новых научных идей.

Компетенции в стратегических действиях.

- Компетенции планирования своей деятельности, видения конечного результата, предложения вариантов решения проблемных ситуаций в разных сферах.

- Компетенции самостоятельного и творческого действия в различных жизненных ситуациях для защиты окружающей среды.
- Компьютерные компетенции в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).
- Компетенции использования в реальных ситуациях компьютера.
- Компетенции создания документов в информационно-коммуникационном формате и использования электронных ресурсов, включая сеть Интернет, в реальных ситуациях.

Межличностные, гражданские, моральные компетенции.

- Компетенции активного сотрудничества в группах, командах, предупреждения конфликтных ситуаций и уважения мнения других людей.
- Компетенции проявления активной гражданской позиции, солидарности и социальной сплоченности во имя недискриминационного общества.
- Компетенции действия в различных жизненных ситуациях на основе морально-духовных норм и ценностей.

Компетенции самопознания и самореализации.

- Компетенции критического мышления о собственной деятельности в целях непрерывного саморазвития и личной самореализации.
- Компетенции личной ответственности за здоровый образ жизни.
- Компетенции адаптации к новым условиям и ситуациям.

Культурные, межкультурные компетенции (воспринимать и создавать ценности).

- Компетенции ориентирования в ценностях национальной культуры и культур других национальностей в целях их творческого применения и личной самореализации.
- Компетенции толерантного восприятия межкультурных ценностей.

Компетенции в предпринимательстве.

- Компетенции владения знаниями и навыками предпринимательской деятельности в условиях рыночной экономики с целью самореализации в сфере бизнеса.
- Компетенции осознанного выбора будущей сферы профессиональной деятельности.

IV. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Формирование некоторых концептуальных и фундаментальных ценностей двигательной активности и анатомо-физиологического воздействия на организм человека.
2. Развитие основных двигательных качеств, функциональных, прикладных и эстетических качеств посредством физических упражнений.
3. Формирование личностных качеств, культурного поведения, коммуникативных навыков и общественных взаимодействий.

V. СУБКОМПЕТЕНЦИИ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ И ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КЛАССАМ

X класс

Субкомпетенции	Дидактическое содержание	Виды учебной и оценочной деятельности
1. Формирование некоторых концептуальных и фундаментальных ценностей двигательной активности и анатомо-физиологического воздействия на организм человека		
Ученик будет компетентен: • раскрывать воспитательный потенциал физической культуры при формировании личности современного человека;	I. А. Формирование общих когнитивных компетенций Тема 1. Роль физической культуры в формировании личности человека (характеристика понятий «гармонично развитая личность»; воспитательно-формирующий потенциал физической культуры и спорта; воспитание/развитие интеллектуальных, моральных, эстетических двигательных качеств и др. современного человека посредством постоянного применения на практике физических упражнений).	Тестирование знаний.
• интерпретировать взаимосвязь между гиподинамикой и здоровьем человека; • оценивать следствие гиподинамии;	Тема 2. Гиподинамия и здоровье человека (характеристика феномена гиподинамика; сидячий образ жизни – основная причина гиподинамики; следствие гиподинамики; ожирение, недостаточное физическое развитие, уменьшение двигательных функции организма и т.д., роль двигательной активности и спорта в устранении гиподинамии).	Тестирование знаний.
• анализировать факторы, обуславливающие физическое состояние человека;	Тема 3. Физическое состояние человека: определение понятия «Физическое состояние» и основные его характеристики; сердечно-сосудистая выносливость; мышечная выносливость; физическая сила человеческого тела; факторы, определяющие физическое состояние человека: возраст, пол, конституция тела, питание, двигательная активность и закаливание организма, болезнь и истощение организма, стресс, природные условия, использование наркотиков, корреляция между физической кондицией и здоровьем человека, тестирование физических данных человека.	Тестирование знаний.
• внедрять формулу Kettle в тестирование антропометрических данных;	Тема 4. Общая характеристика выражения «телесное питание»; характеристика основных показателей, определяющих телесное питание: вес тела, рост, определение соотношения между	Тестирование знаний.

	весом и ростом (формула Kettle); стандарты показателей Kettle; значение питания и двигательной активности в нормальном питательном обеспечении организма).	
<ul style="list-style-type: none"> • знать и внедрять спортивно-педагогический язык; • соблюдать правила культурного поведения в процессе судейства командных игр; 	<p>В. Формирование специальных когнитивных компетенций</p> <p>Спортивные термины, понятия, определения. Техника и тактика основных двигательных действий. Правила судейства соревнований практикуемых видов спорта в школе. Командные игры.</p>	Тестирование знаний.
<p>2. Развитие основных двигательных качеств, функциональных, прикладных, волевых и эстетических качеств посредством физических упражнений</p>		
	<p>С. Психомоторные компетенции</p> <p>1. Тесты по диагностике уровня развития, физической и функциональной подготовленности</p> <p>1. Челночный бег: 3×10м (сек.);</p> <p>2. Подъем туловища до вертикали из положения лежа на спине, руки скрестив перед грудью (кол-во повторений);</p> <p>3. Прыжок в длину с места (см);</p> <p>4. Из вися на перекладине, подтягивание – мальчики (кол-во повторений);</p> <p>5. Из упора лежа, руки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук, девочки (кол-во повторений);</p> <p>6. Из положения стоя на гимнастической скамейке наклон вперед (см ±).</p>	Тесты по диагностике уровня развития, физической и функциональной подготовленности: а) исходные тесты – сентябрь; б) финальные тесты – май (ежегодно).
	<p>Антропометрические тесты:</p> <p>– масса тела (кг);</p> <p>– длина тела (см);</p> <p>– окружность грудной клетки (см);</p> <p>Физиологические тесты:</p> <p>– частота сердечных сокращений в покое (за 1 мин);</p> <p>– частота дыхательных движений в покое (за 1 мин).</p>	Периодическое измерение, взаимное наблюдение и самонаблюдение.
<ul style="list-style-type: none"> • спроектировать двигательную активность в различных ситуациях, используя упражнения прикладного характера; 	<p>2. Упражнения прикладного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; • способы ходьбы, бега, прыжков; • перелезание; • групповые броски и ловля; • потягивание, переноска груза; • лазания по канату. 	Лазание по канату 4,0 м. (мальч.) и 3,0 м. (дев.).

<ul style="list-style-type: none"> • использовать упражнения для развития скоростных качеств, физической выносливости и взрывной силы; 	<p>3. Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скоростной бег: 100 м; • эстафетный бег 8×10 м и 4×100 м. • бег на выносливость 1000 м (девочки) и 2000 м (мальчики) или кросс 2000м (девочки) и 3000 м (мальчики). • прыжок в длину с разбега с 13–15 шагов; • прыжок в высоту с разбега с 9–11 шагов; • метание мяча (150 гр.) на дальность с разбега (девочки). 	Бег на скорость: 100 м. Бег на выносливость: 1500 м (девочки) и 2000 м (мальчики) (мин. сек.) или кросс 2000 м (девочки) и 3000 м (мальчики). Прыжок в длину с разбега.
<ul style="list-style-type: none"> • дифференцировать двигательные действия в пространстве и времени; • обладать серией специальных способностей по развитию основных, комплексных и комбинированных двигательных качеств согласно специальной физической подготовленности; 	<p>4. Основная гимнастика</p> <p>4.1. Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поворот кругом в движении; • размыкание и смыкание из колонны по четыре, дугами вперед; • фигурная маршировка: скрещение по диагонали. 	
	<p>4.2. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие на одной ноге; • стойка на руках, толчком одной ногой и махом другой; • кувырок назад через стойку на руках (мальчики); • из положения стоя, руки вверх, мост и выпрямление в и.п. (девочки); • последовательные кувырки вперед; • соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	Стойка на руках, толчком одной и махом другой (мальчики). Мост и выпрямление в стойку, руки вверх (девочки).
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять с высокими показателями общие и специфические двигатель 	<p>4.3. Опорный прыжок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок ноги врозь через «козла» («коня») в ширину (h=120 см). <p>4.4. Параллельные брусья:</p> <ul style="list-style-type: none"> • из размахивания в упоре на руках, подъем махом вперед в сед ноги врозь и в упор; • из упора на руках – размахивания, подъем махом назад в упор; 	Из упора на руках размахивания, подъем махом вперед в упор.

ные и координационные качества основной гимнастики;	<ul style="list-style-type: none"> из упора сидя ноги врозь, кувырок вперед в сидя ноги врозь; из размахивания в упоре на руках, соскок махом вперед через одну жердь влево (вправо) с поворотом на 90°; соединение и комбинации из ранее изученных элементов. 	
<ul style="list-style-type: none"> составлять и выполнять соединения и комбинации из ранее изученных элементов; 	<p>4.5. Высокая перекладина:</p> <ul style="list-style-type: none"> из размахивания в висе, повороты кругом с перехватом, соскок махом назад; силой, подъем переворотом в упор, махом дугой вперед, соскок махом назад; из размахивания в висе, подъем разгибом в упор; соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	Силой, подъем переворотом в упор, махом дугой вперед, соскок махом назад.
<ul style="list-style-type: none"> осуществлять двигательные действия для развития специальной выносливости; 	<p>4.6. Брусья разной высоты:</p> <ul style="list-style-type: none"> из виса на верхней жерди, размахивание изгибами, перемах ноги врозь и согнув ноги в вис лежа на нижней жерди; их виса присев на одной, махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор на верхнюю жердь; из упора на нижней жерди, махом назад, оборот назад; соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	Из виса на верхней жерди, размахивания изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди и обратный перемах в висе, мах назад – 10 повторений за один подход. Из упора на нижней жерди, мах назад, оборот назад, соскок.
<ul style="list-style-type: none"> интегрировать знания с точки зрения проекции, пространственные ориентиры, основные направления и расположения тела в зависимости от конкретных данных упражнений в равновесии; 	<p>4.7. Упражнения в равновесии (бревно):</p> <ul style="list-style-type: none"> из упора стоя, лицом к бревну, толчком двух, вход в упор присев на одной ноге, другая в сторону на носок; разновидности шагов и прыжков на бревне; из стоя на бревне, махом одной ногой назад (вперед) поворот на 180°; равновесие на одной ноге; полушпагат; из стойки в конце бревна, лицом к наружи, махом одной ногой и толчком другой, соскок; соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	Из стойки на бревне, махом одной назад (вперед) поворот на 180° (серии поворотов). Полушпагат. Зачетная комбинация.

<ul style="list-style-type: none"> правильно оценивать оздоровительную роль ритмической гимнастики и аэробики; 	<p>5. Ритмическая гимнастика и аэробика:</p> <ul style="list-style-type: none"> ритмо-координационные соединения; степ-аэробика; классическая аэробика; танец «Вальс». 	Танец «Вальс».
<ul style="list-style-type: none"> усвоить и совершенствовать основные технические приемы тактического действия с целью использования в игре в соответствии с условиями правил судейства; 	<p>6. Спортивные игры</p> <p>6.1. Баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> бросок мяча одной и двумя руками сверху с места; бросок мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов; передача мяча в движении; передача мяча в парах, в тройках со сменой мест в движении; бросок мяча одной рукой сверху прыжком после дриблинга – стоп (обводки мяча). <p>Тактические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (блокировка в три «малой восьмерки», переход скрещением, атакующие и защитные системы); двусторонняя игра, судейство. 	Передача мяча по 3 со сменой мест. Бросок в корзину.
<ul style="list-style-type: none"> формировать компетенции сотрудничества в команде во время двусторонней игры с целью предупреждения конфликтных ситуаций и соблюдения правил игры; 	<p>6.2. Гандбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> ведение мяча (дриблинг); бросок мяча в ворота, после ведения; быстрое нападение с короткой и средней передачи; бросок мяча в ворота с левого и правого края; двусторонняя игра, судейство. 	Бросок мяча в ворота после ведения. Тест для правил игры.
<ul style="list-style-type: none"> оценивать эффективность использования технических приемов в зависимости от игровой ситуации; 	<p>6.3. Волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> прием-передача мяча, в парах, в тройках; передача сверху или снизу для действий в нападении с места и в движении; прием мяча сверху или снизу в зависимости от игровой ситуации, после касания сетки; нижняя передача спереди и сбоку в различные зоны площадки; верхняя силовая подача или планирующая после указания учителя; нападающий удар из 1 – 2 шагов; обманный нападающий удар из 2–3 шагов, с переводом кисти вправо, влево; индивидуальное блокирование в зонах 2, 3, 4; страховка партнера, самостраховка; судейство волейбольной игры. 	Нижняя передача спереди и сбоку в различные зоны площадки. Прямой нападающий удар с 1–2 шагов. Тест для правил игры.

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять некоторые специфические двигательные структуры футбола, охватывая больше технико-тактических приемов в соединениях в условиях игры; • применять в условиях игры упрощенные правила раннее изученных приемов; 	6.4. Футбол: <ul style="list-style-type: none"> • удар мяча внутренней и внешней части и подъемом стопы; • остановка, прием мяча внешней части и с подъемом стопы на месте и в движении; • поочередное ведение мяча правой и левой ногой; • жонглирование мяча ногами и головой; • персональная опека и освобождение от опеки; • отбор мяча при атаке соперника спереди и с боку; • введение мяча в игру из аута; • правила игры (судейство). Двусторонняя игра. 	Жонглирование мяча ногами и головой. Ввод мяча двумя руками из-за головы (аут). Тест для правил игры.
<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать технику ныряния под водой и способы транспортировки утопающего; 	7. Плавание: <ul style="list-style-type: none"> • специальные упражнения из школы специфички движения плавания: кролем на груди, кролем на спине и брассом; • прикладное плавание; • погружение в воду и плавание под водой; • спасение утопающих; • простой инвентарь спасателя; • спасение утопающего; • кроль на груди; • кроль на спине; • брасс; • повороты; • спортивные эстафеты. 	Транспортировка утопающего 25 м, избранным способом, по желанию и оказание первой помощи;
ЦЕННОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ		
3. Формирование личностных качеств, культурного поведения, коммуникативных навыков и общественных взаимодействий		
<ul style="list-style-type: none"> • проявлять интерес и настойчивость в процессе обучения двигательным действиям; • действовать индивидуально и в группе для развития двигательных качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • систематическое выполнение физических упражнений для формирования компетенций на уроке и в домашних условиях; • выполнение физических упражнений до отказа; • сравнение собственных результатов со стандартными компетенциями и результатами своих коллег; • индивидуальное и систематическое выполнение некоторых физических упражнений для развития скорости, силы, выносливости и др. 	Заполнение карточки учета динамики развития двигательных качеств и показателей антропометрии. Тестирование образа своего действия.

XI класс

Субкомпетенции	Дидактическое содержание	Виды учебной и оценочной деятельности
1. Формирование некоторых концептуальных и фундаментальных ценностей двигательной активности и анатомо-физиологического действия на организм человека		
1. Ученик будет компетентен: <ul style="list-style-type: none"> • аргументировать необходимость в систематических занятиях физическими упражнениями в целях увеличения продолжительности жизни человека; 	1.А. Формирование общих когнитивных компетенций Тема 1. Физическая культура и долголетие человека: (определение понятия: «Долголетие человека» и его характеристика; факторы, определяющие человеческое долголетие; роль компонентов здорового образа жизни и продление жизни человека; опыт выдающихся личностей в использовании средств физического воспитания для улучшения творчества и продолжительности жизни человека).	Тестирование знаний.
<ul style="list-style-type: none"> • осознавать роль физического воспитания детей; 	Тема 2. Физическое воспитание в семье: роль семьи в укреплении здоровья детей; пропаганда физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья членов семьи; характеристика форм физического воспитания детей в семье (утренняя гимнастика, прогулки, экскурсии, туристические походы, индивидуальные спортивные тренировки, конкурсы и спортивные соревнования); роль родителей в систематическом привлечении детей к самостоятельным занятиям двигательной деятельностью.	Реферат.
<ul style="list-style-type: none"> • аргументировать эффективность двигательной активности в целях профилактики и устранения стресса человека; 	Тема 3. Физическая культура и стресс: определение понятия «стресс»; факторы, провоцирующие стресс человека; психологические и физиологические последствия стресса и его влияние на здоровье человека; метрология использования средств физического воспитания в целях профилактики и устранения человеческого стресса.	Тестирование знаний.
<ul style="list-style-type: none"> • осознавать важность физических упражнений как средства активного отдыха, улучшения творческой деятельности человека; 	Тема 4. Физическая культура – средство стимулирования творчества человека; положительная роль физического упражнения; закаливания организма для стимулирования духовного, трудового и интеллектуального творчества; ознакомление учащихся с опытом применения средств физического воспитания философами, писателями, учеными, другими античными и современными выдающимися личностями в целях роста трудовых и творческих способностей.	Проект.

<ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать спортивную педагогическую терминологию; • проявлять интерес к представленной информации о правилах игры и участие в дискуссии во время командной игры; 	<p>В. Формирование специфических когнитивных компетенций</p> <p>Термины, понятия, определения. Техника выполнения упражнений легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т. д.</p> <p>Прикладная роль физических упражнений.</p> <p>Правила судейства соревнований практикуемых видов спорта в школе.</p> <p>Командные игры.</p>	
2. Развитие основных двигательных качеств, функциональных, прикладных, волевых и эстетических качеств посредством физических упражнений		
<ul style="list-style-type: none"> • самооценивать и самореализовать двигательные и функциональные тесты для ведения здорового образа жизни; 	<p>С. Психомоторные компетенции</p> <p>– Тесты по диагностике уровня развития, физической и функциональной подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег: 3×10м (сек); • Подъем туловища до вертикали из положения лежа на спине, руки скрестив перед грудью (кол-во повторений); • Прыжок в длину с места (см); • Из виса на перекладине, подтягивание (кол-во повторений); • Из упора лежа, руки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук – девочки (кол-во повторений); • Из положения стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед (см ±). <p>Антропометрические тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – масса тела (кг); – длина тела (рост) (см) – окружность грудной клетки (см). <p>Физиологические тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – частота сердечных сокращений в покое (за 1 мин); – частота дыхательных движений в покое (за 1 мин). 	<p>Тесты по диагностике уровня развития, физической и функциональной подготовленности:</p> <p>а) исходные тесты – сентябрь;</p> <p>б) финальные тесты – май (ежегодно).</p> <p>Периодические измерения, взаимное наблюдение и самонаблюдение.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • сохранять интегрирующую методологию способностей использования прикладных упражнений для улучшения физических данных; • внедрять комплекс ОРУ; 	<p>2. Упражнения прикладного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами; • способе ходьбы, бега и прыжков; • перелезание круговым способом; • броски и ловля; • потягивания; • лазания по канату (без помощи ног). 	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Лазание по канату 5,0 м (мальчики) и 4,0 м (девочки).</p>

<ul style="list-style-type: none"> • применять основные способности по интегрированию в условиях совершенствования техники бега и метания; • формировать физические компетенции, основанные на развитии скоростных качеств, выносливости, скоростно-силовых и взрывных сил; 	<p>3. Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скоростной бег: 100 м (м. и д.); • эстафетный бег: 4×100 м • бег на выносливость: 1000 м (д.) и 2000 м (м) или кросс 2.0 км (д.) и 3.0 км (м); • прыжок в длину с разбега; • прыжок в высоту; • толкания ядра 3,0 кг (д.) и 5,0 кг (м) или метания мяча (150 г.) с разбега. 	<p>Скоростной бег: 100 м.</p> <p>Бег на выносливость: 1000 м (д.) и 2000 м (м.) или кросс 2.0 км (д.) и 3,0 км (м);</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Толкания ядра 3,0 кг (д.) и 5,0 кг (м.) или метания мяча (150 г.) с разбега.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • подавать команды и оценивать характеристики выполнения своих сверстников строевых упражнений. 	<p>4. Основная гимнастика</p> <p>4.1. Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 в движении с поворотом; • размыкание и смыкание из колонны по четыре, дугами назад; • фигурные маршировки: восьмерка, скрещение обходом. 	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять движения различными частями тела в основных и промежуточных направлениях в разных планах выполнения акробатических упражнений; 	<p>4.2. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • длинный кувырок вперед через препятствие; • махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед – в упор присев; в сидя; в стойку (мальчики); • стойка на голове и руках из различных исходных положениях: из положения сидя с поворотом; из упора лежа; из стойки на коленях (мальчики); • кувырок назад через стойку на руках (мальчики); • стойка на лопатках и кувырок назад через плечо в полушпагат (девочки); • из стойки, руки вверх, мост и выпрямление в исходное положение (девочки); • соединение и комбинации из ранее изученных элементов. 	<p>Равновесие на одной ноге, выпрямиться, махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в упор присев, прыжок с поворотом на 180° (мальчики).</p> <p>Равновесие на одной ноге, выпрямиться, упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в упор присев,</p>

		прыжок вверх с поворотом на 180° (девочки).
<ul style="list-style-type: none"> • формировать компетенции чувствовать движения в фазах прыжка и выделять сущность целого прыжка; 	4.3. Опорный прыжок: <ul style="list-style-type: none"> • комбинированные прыжки, из ранее изученных прыжков; • прыжок ноги врозь через коня в ширину (h=120 см, девочки); • прыжок согнув ноги и ноги врозь через коня (козла) в длину (h=120 см, мальчики); 	
– совершенствовать собственную двигательную деятельность, начиная с воспитания некоторых основных двигательных качеств;	4.4. Параллельные брусья: <ul style="list-style-type: none"> • из 4–5 размахиваний в упоре на руках, подъем махом назад в упор; • из упора сидя ноги врозь или с угла, силой, стойка на плечах; • из упора, 3–4 размахивания, махом назад, выскоки соскок влево (вправо); • соединения и комбинация из ранее изученных элементов. 	4–5 размахиваний в упоре, махом назад стойка на плечах, силой – упор и махом назад соскок влево (вправо).
<ul style="list-style-type: none"> • понимать и применять основные характеристики компетенций выполнения специфических элементов на брусьях и бревне; 	4.5. Брусья разной высоты: <ul style="list-style-type: none"> • из размахивания изгибами, перемах двумя ногами, ноги врозь в упор лежа на нижнюю жердь; • из виса присев на нижнюю жердь, подъем переворотом в упор на верхнюю жердь; • из упора на верхнюю жердь, спад назад в вис лежа на нижнюю жердь; • из упора на бедре, соскок углом через одну жердь с поворотом на 180° вокруг проекции опорной руки; • соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	Из размахивания изгибами, перемах двумя ногами, ноги врозь в вис лежа на нижнюю жердь, перемах – назад в вис – 10 повторений в одном подходе. из упора на бедре, соскок углом через одну жердь с поворотом на 180° вокруг проекции опорной руки.
<ul style="list-style-type: none"> • составлять свою программу упражнений, направленную на развитие групп мышц согласно специфической нагрузке для учебной деятельности на бревне; 	4.6. Упражнения в равновесии (бревно): <ul style="list-style-type: none"> • из упора стоя продольно, лицом к бревну, толчком двух, прыжок в упор присев на одной, другая в сторону на носок; • стойка на одно колено, другая согнута или выпрямлена вперед на носок, руки в стороны; • из стоя, махом правой (левой) вперед (назад), поворот на 180°; 	Комбинация для оценивания.

	<ul style="list-style-type: none"> • равновесие на одной, выпрямиться, разновидности шагов и прыжков; • полушагат, руки вверх–в стороны; • из положения, стоя в конце бревна, лицом к наружи, махом одной и толчком другой, соскок с поворотом на 90°; 180°; • соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	
<ul style="list-style-type: none"> • развивать ритмо-координационные и эстетические способности аэробной выносливости; 	5. Ритмическая гимнастика и аэробика: <ul style="list-style-type: none"> • комплекс хореографических упражнений из ритмической гимнастики, аэробики и танца; • ритмо-координационные соединения; • степ-аэробика; • классическая аэробика; • танец «Вальс». 	Танец «Вальс».
<ul style="list-style-type: none"> • владеть всеми приемами бросков в корзину; • владеть передачами в различных условиях игры; • выполнять внутренние и внешние заслоны; 	6. Спортивные игры 6.1. Баскетбол: <i>Элементы и технические приемы:</i> <ul style="list-style-type: none"> • броски в корзину одной рукой сверху с места, в движении, в прыжке; • передача мяча между 2–3-мя игроками со сменной мест; • комплексы упражнений с ведением передач, остановок, поворотов, бросков в корзину; <i>Тактические действия:</i> <ul style="list-style-type: none"> • заслоны: внутренний, внешний; • зональная защита; • система с личной защитой; • двусторонняя игра, судейство. 	Свободные броски от штрафной линии – 10 бросков. Передача в колоннах со сменной мест (2–4 колонны). Двусторонняя игра с сокращением численного состава 2×2:3×3
<ul style="list-style-type: none"> • знать функции игрока на площадке; 	6.2. Гандбол: <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча взаимодействием 2–3 игроков; • броски мяча в ворота в прыжке и из опорного положения; • зонная защита 5:1; • двусторонняя игра, судейство. 	Броски мяча в ворота с левого и правого края. (Техника выполнения броска). Тестирование правил игры.
<ul style="list-style-type: none"> • определять эффективность применения различных технико-тактических приемов волейбола; • выявлять способы решения проблем нестандартных 	6.3. Волейбол: <ul style="list-style-type: none"> • верхняя и нижняя передачи из специальных позиций характерны для игровых ситуаций; • нижняя прямая и боковая передача в различные зоны площадки; • верхние прямые передачи с различными траекториями; • прямой нападающий удар с разбега 2–3 шагов; • индивидуальное блокирование; 	Прямой нападающий удар с разбега 2–3 шагов; Самостраховка. Тестирование правил игры.

ситуаций на площадке, используя игровые приемы;	<ul style="list-style-type: none"> страховка партнера (дублирование); самостраховка после атакующих действий или блокирования; двусторонняя игра, судейство. 	
<ul style="list-style-type: none"> применять технико-тактические приемы и активно участвовать в процессе организации соревнований класса и команд из отбора на основе действий с соблюдением правил соревнований. 	<p>6.4. Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> удар по мячу внутренней частью стопы (внешней и подъемом); прием мяча внутренней стороной стопы и подъемом с места и в движении; альтернативное ведение мяча левой и правой ногой; жонглирование мяча ногой и головой; опека и освобождение от опеки; отбор мяча у противника спереди и с боку; боковое введение мяча в игру; правила игры (судейство). Двусторонняя игра. 	Применять в игре технико-тактические приемы и правила игры. Жонглирование мяча ногами и головой.
<ul style="list-style-type: none"> показать правильно технику плавания «баттерфляй»; 	<p>7. Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> подготовительные и специальные упражнения специфического способа «баттерфляй» (на суше и на воде); плавание «баттерфляй»; движения ногами; движения руками в сочетании с дыханием; сочетание движений руками и ногами с дыханием в стиле «баттерфляй». 	Плавание – стиль: «баттерфляй» 100 м (мин. сек.)
ЦЕННОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ		
3. Воспитание личностных качеств, необходимых для социальной интеграции		
<ul style="list-style-type: none"> составлять для себя программу упражнений для гармонического физического развития и четко реализовать ее; 	<ul style="list-style-type: none"> систематически реализовать физические упражнения из собственной программы и сравнивать достигнутые результаты с результатами своих коллег. разработать и проводить фрагменты урока с группой учеников. 	Тестировать организаторские способности на уроке и внеклассных мероприятиях.
<ul style="list-style-type: none"> проявлять коммуникативные качества в различных интерактивных деятельности. 	– участвовать в роли капитана команды в процессе урока, в роли судьи, секретаря игры при организации урока, конкурсов и соревнований спортивного характера.	

XII класс

Субкомпетенции	Дидактическое содержание	Виды учебной и оценочной деятельности
1. Формирование некоторых концептуальных и фундаментальных ценностей двигательной активности и анатомо-физиологического воздействия на организм человека		
<p>1. Ученик будет компетентен:</p> <ul style="list-style-type: none"> объяснять роль физической культуры как социального феномена; 	<p>1.А. Формирование общих когнитивных компетенций</p> <p>Тема 1. Физическая культура как социальный феномен: определение понятия «физическая культура»; основные компоненты физической культуры; физическая культура общества и личности человека; личная и социальная роль физической культуры.</p>	Тестирование знаний.
<ul style="list-style-type: none"> доказывать рекреативный характер физической культуры и ее роль для человека; 	<p>Тема 2. Рекреативная физическая культура: определение понятия «Рекреативная физическая культура» и ее значение для учащихся/человека; активный отдых – элемент научной организации труда учащихся, психофизиологический эффект активного отдыха; роль и место подвижных пауз в режиме дня для предупреждения усталости, восстановления физических сил, повышения интеллектуальных способностей человеческого организма.</p>	Тестирование знаний.
<ul style="list-style-type: none"> синтезировать физиологическое влияние бани и массажа; 	<p>Тема 3. Баня, массаж и здоровье человека: гигиеническое значение бани и массажа для восстановления трудовых, физических и интеллектуальных способностей человека; контрастный душ и баня; баня/сауна и ее роль для закаливания организма; интенсификация обмена веществ и вывода накопленных шлаков из организма, тренировка выносливости и т.д.; методика применения бани; влияние и физический эффект массажа; характеристика основных приемов массажа различных частей тела; методика массажа своего тела.</p>	Разработать портфолио.
<ul style="list-style-type: none"> выделять сущность в технике выполнения упражнений; вести собеседования о различных судебных ситуациях; 	<p>В. Формирование специфических когнитивных компетенций</p> <p>Термины, понятия, определения. Техника выполнения двигательных видов практикуемых видов спорта. Правила соревнований практикуемых видов спорта в школе.</p>	Тестирование знаний.

2. Развитие основных двигательных качеств, функциональных, прикладных, волевых и эстетических качеств посредством физических упражнений		
<ul style="list-style-type: none"> организовать собственную деятельность в условиях научного применения технологий тестирования физических и функциональных способностей организма; оценить эволюцию физической и функциональной подготовленности; 	<p>С. Психомоторные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> Тесты по диагностике уровня развития, физической и функциональной подготовленности. Челночный бег: 3×10 м (сек); Подъем туловища до вертикали из положения лежа на спине, руки скрестив перед грудью (кол-во повторений); Прыжок в длину с места (см); Из виса на перекладине, подтягивание (кол-во повторений); Из упора лежа, руки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук – девочки (кол-во повторений); Из положения, стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед (см ±). <p>Антропометрические тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> масса тела (кг); длина тела (рост) (см) окружность грудной клетки (см). <p>Физиологические тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> частота сердечных сокращений в покое (за 1 мин); частота дыхательных движений в покое (за 1 мин). 	<p>Тесты по диагностике уровня развития, физической функциональной подготовленности:</p> <p>а) исходные тесты – сентябрь;</p> <p>б) финальные тесты – май (ежегодно);</p> <p>с) периодические измерения, взаимонаблюдения и самонаблюдение.</p>
<ul style="list-style-type: none"> аргументировать общение на родном языке в реальных условиях организаций проведения упражнений прикладного характера; 	<p>2. Упражнения прикладного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами; разновидность ходьбы, бега и прыжков; перелезание круговым способом; броски и ловля; подтягивания и отталкивания; лазания по канату на скорость (без помощи ног). 	<p>Лазание по канату 4,0 м (мальчики) и 3,0 м (девочки), на скорость.</p>
<ul style="list-style-type: none"> достичь высокого уровня стабильности техники изученных видов спорта; сохранять способность с целью самореализации в области предпринимательства; 	<p>3. Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> скоростной бег: 100 м; эстафетный бег: 4 ×100 м кроссовый бег: 2,0 км (д.) и 3,0 км (м); прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 25 шагов; толкания ядра 3,0 кг (д.) и 5,0 кг (м); метание гранаты 700 г (м) и 500 г (д). 	<p>Скоростной бег: 100м. Кроссовый бег: 2,0 км (д) и 3,0 км (м); Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 700 г (м) и 500 г (д).</p>

4. Основная гимнастика		
<ul style="list-style-type: none"> демонстрировать свои знания по выполнению всех типов фронтальных строевых действий в движениях, рабочих перестроениях; 	<p>4.1. Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> поворот налево, направо, кругом в колонне по 2–4 в движении; из колонны по 4, размыкание и смыкание дугами вперед и назад, фигурные маршировки: открытая спираль, закрытая спираль, двойная восьмерка скрещением по центру. 	<p>Тест на компетенции.</p>
<ul style="list-style-type: none"> аргументировать применение координационных способностей, гибкости в суставах, статической и динамической выносливости; 	<p>4.2. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> из упора присев, кувырок назад через стойку на руках (мальчики); из стойки на руках два кувырка вперед (девочки); два последовательных переворота боком в разных направлениях; равновесие на одной ноге; соединения и комбинации из пройденных элементов. 	<p>Два последовательных переворота боком в разные направления. Соединения и комбинации из пройденных элементов.</p>
<ul style="list-style-type: none"> самооценивать уровень развития пространственных движений, силовых и временных способностей; 	<p>4.3. Опорные прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжок ноги врозь или согнув ноги через коня в ширину (h=130 см, мальчики); прыжок ноги врозь через коня в ширину (h=125 см, девочки); комбинированные прыжки (два серийных способа прыжка). 	<p>Прыжок ноги врозь через коня в ширину: h = 125 см, девочки: h = 130 см, мальчики.</p>
<ul style="list-style-type: none"> выполнять на доступном уровне корректно и выразительно комбинации из элементов на брусках, перекладинах и на бревне; 	<p>4.4. Параллельные брусья:</p> <ul style="list-style-type: none"> из 4–5 размахиваний в упоре на руках, махом назад, подъем в упор. из размахивания в упоре, махом назад, стойка на плечах и кувырок вперед в упоре на руках; угол в упоре; из упора, 4–5 размахиваний, махом вперед соскок влево (вправо) через одну жердь с поворотом вовнутрь на 180°; соскок махом назад влево (вправо); соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	<p>Угол в упоре: минимальный результат –3»; Максимальный результат – 8».</p>
<ul style="list-style-type: none"> комментировать выполненные упражнения своих коллег класса согласно спортивно-педагогической терминологии; 	<p>4.5. Перекладина (высокая):</p> <ul style="list-style-type: none"> из размахивания в висе, подъем разгибом в упор; из упора, перемахи вперед и назад без поворота и с поворотом на 180°; из упора, оборот назад; из размахивания в висе, махом назад, соскок с поворотом на 180°; 	<p>Комбинацию, составленную учителем.</p> <p>Из размахивания в висе, подъем разгибом в упор. Знание основных терминов.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	Комбинации из ранее изученных элементов.
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять с надежностью двигательные действия; 	<p>4.6. Брусья разной высоты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • из виса присев на одной (на двух) подъем переворотом в упор на верхнюю жердь; • из упора на верхнюю жердь, спад назад в вис лежа на нижней жерди, перехват, упор сзади, соскок махом вперед; • из упора на нижнюю жердь, оборот назад, махом назад соскок с поворотом на 180°; • из размахивания изгибами, серии перемахов ноги врозь в упор лежа на нижнюю жердь; • соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	Подъем переворотом на верхней жерди. Тестирование специфических знаний техники выполнения подъема переворотом в упор. Знание основных терминов. Комбинация из ранее изученных элементов.
<ul style="list-style-type: none"> • найти разницу между правильной осанкой в исполнении упражнений в равновесии, с упражнениями, имеющими дефекты в их исполнении; 	<p>4.7. Упражнения в равновесии (бревно):</p> <ul style="list-style-type: none"> • из упора стоя лицом к бревну, толчком двух, перемах одной с поворотом в упор ноги врозь – угол; • из стойки поперек, махом одной вперед (назад), поворот на 180°; • шаги польки, прыжки со сменой позиций ног; • равновесие на одной ноге; • стойка на лопатках, с захватом бревна за головой или гимнастической скамейки; • полушпагат; • соединения и комбинации из ранее изученных элементов. 	Знание основных терминов. Тестирование способностей техники выполнения поворотов на 180° махом вперед и назад. Комбинация для оценивания.
<ul style="list-style-type: none"> • самооценивать артистичность и выразительность движений; 	<p>5. Ритмическая гимнастика и аэробика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс хореографических упражнений из ритмической гимнастики, аэробики и танца; • ритмо-координационные соединения; • степ-аэробика; • танцы: «Танго», «Вальс». 	Танцы: «Танго» и «Вальс».
<ul style="list-style-type: none"> • владеть всеми техническими приемами в нападении и защите, рассмотренными в школьном курсе; владеть индивидуальными и группо- 	<p align="center">6. Спортивные игры</p> <p>6.1. Баскетбол: <i>Элементы и технические приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча в колоннах, без и со сменой мест; • броски мячей в движении и прыжком; • обводка мяча со сменой направления с визуальным контролем и без контроля; 	В парах «10 передач». Изменяя каждый раз типы передач (расстояние друг от друга 3–4 м).

<ul style="list-style-type: none"> • выигрывать по командам в атакующих и защитных действиях; 	<p><i>Тактические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • заслоны (внутренние и внешние); • защитная система; • контратака внутри действием трех игроков; малая восьмерка, треугольника; скрестное пересечение; • двусторонняя игра, судейство. 	Свободные броски от штрафной линии из 10 попыток. Двусторонняя игра с сокращением численного состава 2×2; 3×3; 4×4.
<ul style="list-style-type: none"> • применять технические приемы изученных тактических действий в двусторонней игре; 	<p>6.2. Гандбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча (взаимодействие 2–3 игроков); • бросок мяча в ворота после ведения; • передача мяча в тройках без смены мест; • быстрое нападение с короткой и средней передачи; • зонная защита в 6:0; 5:1; • двусторонняя игра, судейство. 	Выполнение технических приемов и тактических действий в двусторонней игре – показ технических приемов и тактических действий в игре.
<ul style="list-style-type: none"> • оценивать знания решенных нестандартных ситуаций на площадке, используя игровые технические приемы; 	<p>6.3. Волейбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прием–передача мяча через сетку из различных зон; • верхняя и нижняя передача из различных стоек (с места, с прыжка); • подача сверху, силовая и планирующая из различных зон площадки; • нападающий удар прямой или по диагонали; • обманный нападающий удар; • индивидуальное и групповое блокирование; • страховка партнера в различных игровых ситуациях; • двусторонняя игра, судейство. 	Эффективность применения технических приемов в зависимости от игровой ситуации. Тестирование правил игры.
<ul style="list-style-type: none"> • обладать методологией интегрирования технико-тактических приемов в зависимости от специфических условий правил судейства; • применять собственную программу двигательной подготовки и привлекать 	<p>6.4. Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> • удар по мячу двумя ногами поочередно на различные дистанции; • ведение мяча поочередно правой и левой ногой; • удар мяча головой на месте и с прыжка (из различных позиций); • жонглирование мяча ногой и головой; • опека и освобождение от опеки; • игра вратаря; • индивидуальные, коллективные тактические действия, простые, использованные в нападении и защите; 	Эффективность применения технических приемов в зависимости от игровой ситуации.

своих коллег практиковать избранный вид спорта.	<ul style="list-style-type: none"> • системы игры (в нападении и защите); • правила игры (судейство), двусторонняя игра. 	
<ul style="list-style-type: none"> • правильно демонстрировать спортивные стили плавания. 	<p>7. Плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подготовительные и специальные упражнения для развития физических качеств специфических спортивных приемов плавания; • кроль на груди; • кроль на спине; • брасс; • баттерфляй; • повороты в воде; • упражнения для финальной оценки изученных приемов плавания. 	Плавание вольным стилем: 100 м (мин., сек.).
ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ		
3. Воспитание личностных качеств, необходимых для социальной интеграции		
<ul style="list-style-type: none"> • формировать поведенческие качества: самостоятельность, ответственность, инициативу, настойчивость, порядочность в процессе урока физического воспитания; 	<ul style="list-style-type: none"> • систематически и индивидуально реализовывать задачи и домашние задания; • соблюдать правила здорового образа жизни; • мероприятия по формированию личностных качеств; • участвовать в команде в соревновательной деятельности; 	Выявление поведения ученика в межличностных действиях. Выявление образа жизни ученика.
<ul style="list-style-type: none"> • переносить в повседневную деятельность положительные черты характера, сформированные в процессе физического воспитания и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> • участвовать в общих решениях, в групповых мероприятиях, организованных на уровне класса; • участвовать в конкурсах, спектаклях и соревнованиях спортивного характера. 	Двигательная активность ученика.

VI. ДИДАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ: ОСНОВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

1. Дидактическая стратегия дисциплины «Физическое воспитание» в школе должна исходить из того факта, что учащиеся лица имеют высокий уровень подготовленности с интеллектуальной и физической точки зрения, и отличаются по интенсивности психофизиологического развития. Это требует более интенсивной деятельности в аспекте реализации содержания обучения, помогая учащимся развивать свои способности, создавая максимальные условия для оптимального формирования компетенций.

Двигательная деятельность (дидактическая), систематически реализованная в процессе уроков и во внешкольных занятиях, будет представлять взаимодействия анатомических, физиологических и психологических компонентов ученика, с ориентацией на усвоение ценностей физической культуры, формирования мотивации о личной и социальной роли систематических занятий физическими упражнениями, формирующее представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни.

2. Ориентиры и способы проектирования дидактических стратегий

Проектирование дидактической стратегии в физическом воспитании ориентировано на формирование компетентной деятельности учащихся (когнитивных, психомоторных и ценностных отношений) через формирующее обучение.

Дидактические стратегии будут активны и взаимодейственны при использовании соответствующей методологии, имеется в виду со стороны деятельности учащихся и ученика в процессе урока физического воспитания. Будет соблюдаться логическая корреляционная структура между ключевой компетенцией, субкомпетенцией, содержанием и начальным формирующим и финальным оцениванием. Будут соблюдаться на научном уровне дидактические стратегии как процесс и как результат.

Дидактические стратегии отбираются исходя из реализации области ключевых и специфических компетенций, из возрастных и функциональных особенностей учащихся, и из типов урока. Дидактический процесс ориентирован на индивидуальное и прикладное обучение, основан на формировании интереса субъекта.

С целью формирования у учащихся привычки систематически практиковать физические упражнения в различных целях (здоровья, формирующие, рекреативные, развивающие и др.) учитель должен программировать (проектировать) ученикам домашнее задание. Реализованное учеником действие в домашних условиях необходимо систематически оценивать в процессе урока и ставить дифференцированную оценку.

3. Методы и способы преподавания – обучения основываются на следующих критериях: компетентности, задачах, содержании, класса и возраста учащихся.

Методы преподавания – обучения (по формированию компетенций) следующие: устная информация, демонстрация (показ), собеседование, групповое обучение, анализ, упражнения, изобретение и проблемное обучение, моделирование, стимуляция, сотрудничество, брейнсторминг (шторм идей), изучение обстоятельств, обеспечение feed-back-а обучения, эксперимент, метод математической статистики.

Преподавание теоретических тем включено в куррикулум как обязательное, формирует у учащихся концептуальные и специфические знания, направленные на формирование совершенствования мотивации сознательного обучения.

4. Разнообразность форм обучения представляет:

- совмещение фронтальных когнитивных и психомоторных требований с индивидуальными;
- дидактический образ действия исходит из ритма обучения каждого ученика;
- организация воспитательного процесса не должна сдерживать возможности дальнейшего развития некоторых учеников с высшими двигательными способностями.

- формирование личности учащихся во время занятий физическими упражнениями решается интегрально: когнитивные компетенции, психомоторные и целостные отношения.

5. Междисциплинарная реализация.

В воспитательном процессе включаются знания из различных областей познания: физическая культура, спорт, анатомия, физиология, химия, биология, физика, биомеханика и др. Междисциплинарная деятельность характеризуется современностью нашей эпохи, представляет модель организации содержания обучения, дает целостное представление об изученных процессах дисциплины «Физическое воспитание».

6. Сосредоточение на ученика.

В учебно-воспитательном процессе основной акцент ставится на компетенции ученика в настоящем случае на: уровень когнитивной, психомоторной и аффективной компетенции. Дидактическая деятельность направлена на формирование компетенции, исходя из развития систем образования и профессионального формирования в Европе, которые основываются на установлении куррикулума для обязательного образования.

VII. СТРАТЕГИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценивание определяет эффективность образования через отношения между запланированными и специфическими ключевыми компетенциями и достигнутыми результатами учащихся в учебной деятельности, отражающими уровень, объем и реальные качества когнитивных и психомоторных компетенций.

Оценивание нацелено:

- а) на сколько ключевые и специфические компетенции были реализованы;
- б) прогресс или неуспех учащихся;
- в) эффективность дидактических стратегий, использованных учителем в учебной деятельности;
- г) реализованные оценивания в конце учебного года демонстрируют владение субкомпетенциями, рекомендованными в куррикулуме для соответствующего класса.

Типы оценивания субкомпетенции.

1. Знания – теоретическая подготовка:

- общие когнитивные компетенции – реализуются согласно теоретическим темам физического воспитания для каждого класса. Теоретическая подготовка имеет функцию формирования когнитивного кругозора;
- оценивание по тестированию способностей – целая группа практических проб и теоретических вопросов, с помощью которых проверяется и оценивается уровень усвоения компетенций, оперирование ими, взаимоотношений ответов на определенной шкале оценивания, разработанной предварительно.

2. Психомоторные компетенции:

- **техническая подготовка** оценивается достижением технической подготовки учащихся. Оценивание двигательной компетенции является результатом применения специальных теоретических знаний в практике, которые происходят из переноса навыка, то что называется «знать, как выполнять» («savoir faire»).

– **физическая подготовка** – оцениваются физические способности, согласно тестированию показателей прогресса ученика, начиная с начального тестирования в сентябре и до конца учебного года. Оценивание результатов физической подготовки и компетенции реализуются различными формами уроков: обучения, тренировочные, контрольные, специальной физической подготовки, лабораторные, показательные, конкурсные, соревновательные, итоговые и т.д.

– **начальное оценивание** – согласно тестам по диагностике уровня физической и функциональной подготовленности (сентябрь).

– **формирующее оценивание (текущее)** – проводится постоянно в учебном процессе во время уроков и в период заключения одной из частей дисциплины – легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д. для каждой двигательной деятельности.

– **итоговое оценивание** – выполняется периодически учителем анкетированием и технико-тактическим контролем в конце семестра, начиная с 10-го класса.

– **финальное оценивание** – проводится в конце лицейского цикла (май), заканчивается в соответствии с учебными нормами и стандартами компетенции.

Для того чтобы оценивать школьные достижения, действуют различные типы деятельности:

- индивидуальное оценивание компетенции;
- коллективное оценивание (класса, команды учеников);
- оценивание в процессе практической деятельности обучения, организованное в учебном процессе в школе и вне школы. Активно участвует в дидактических конкурсах, соревнованиях, других ценных действиях.

Учитель физического воспитания подготовит спортивные команды в условиях учебного учреждения для участия в различных соревнованиях согласно установленным нормам.

Учащиеся достигают определенного уровня спортивной подготовки, определенного уровня развития силы, скорости, выносливости, гибкости в суставах, координационных способностей и одновременно с ними, уровень технической, тактической, морально-волевой, эстетической и интеллектуальной подготовки.

На уроках физического воспитания ученики оцениваются дифференцированными оценками за усвоение концептуальных и специфических знаний, а также за сформированные компетенции с целью:

- а) правильного выполнения техники упражнений двигательных действий и зачетных комбинаций;
- б) показа достижений некоторых двигательных действий (включенных в систему двигательных норм образования). В том числе и в таких мероприятиях, как двусторонняя игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол и др.;
- в) систематическое выполнение задач программ по домашним заданиям.

В лицейском цикле, учитель собирает карточки учеников: «Паспорт здоровья ученика» от учителя, который преподавал дисциплину «Физическое воспитание» в гимназическом цикле, будучи ответственным за заполнение и текущий анализ данных.

Под руководством учителя ученик заполнит тетрадь по физическому воспитанию, будучи, тем самым, информирован и документирован в различных аспектах ответственности за дисциплину «Физическое воспитание».

При использовании педагогических средств физического воспитания и специфических программ и средств характерно применение коррекции-рекуперации (терапии, профилактики, рекуперации), консультации учителя физического воспитания и врача специалиста по кинетотерапии, которые намного улучшат психомоторные способности ученика.

Цель систематического тестирования диагностики двигательных качеств и уровня общей физической подготовленности, как формы реального познания, преследует закрепление нормального гармонического развития организма ученика. Определяет ценность показателей психомоторных способностей и уровень сравнения состояния здоровья, определяет разницу психоиндивидуальных способностей ученика.

Педагогическая диагностика общей физической подготовки включает такие функции:

- функцию определения финальной дидактической деятельности;
- информативную функцию участников двигательного процесса;
- коммуникативную функцию;
- конструктивную функцию;
- функцию прогнозирования (определение перспективы подготовки ученика к жизни).

Фундаментальный анализ уровня знаний, способностей и приобретение выпускниками знаний гимназического цикла даст возможность прогнозировать путь лицейского образования, в отношении качества и доступности планов, школьного куррикулума, методологических пособий, включительно соблюдение непрерывности в организации учебно-воспитательного процесса.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Bicherschi Sava P., Grimalschi T., Boian I. *Educația fizică*. Curriculum școlar. Cl. X–XII. Liceu. Chișinău, 2001, 47 p.
2. Boian I., Bicherschi Sava P. *Concepția educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar*. Chișinău, 1998, 24 p.
3. Boian I. *Aspecte praxeologice de formare la elevi a competențelor în cadrul lecțiilor de educație fizică*. În lucrarea „Calitatea educației: teorie, principii și realizări” (materialele conferinței internaționale). Chișinău, 2008, p. 10–114.
4. Boian I. *Implementarea și dezvoltarea curriculumului de educație fizică în școală*. În revista „Teoria și arta educației fizice în școală”, 1 (14) 2009, p. 7–12.
5. Boian I., Voinițchi V., Hîncu L. *Educația fizică în grupele medicale speciale* (suport metodologic pentru profesori, inspectorii „Gratema Libris”, 2009, 56 p.
6. Budevici A., Șufaru C. *Metodica pregătirii handbaliștilor juniori*. Chișinău, Valinex S.A., 2004.
7. Ciorbă C. *Baschet*. Iași, Editura PIM, 2006, 122 p.
8. Dragomir P., Scarlat E. *Educația fizică școlară*. București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., 2004, 211 p.
9. *Evaluarea în învățământul preuniversitar*. Coord.: Iean Volger. Collegium. Polirom, 2000, 286 p.
10. Filipov V., Sava P. *Ghid de implementare a curriculumului din învățământul liceal – Educația fizică, metodică predării*. Chișinău, I.E.P., Editura Știința, 2007, 100 p.

11. Fleancu L., Ciorbă C. *Pregătirea fizică specială a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani*. Pitești, Editura Universității, 2004, 147 p.
12. Fleancu L., Ciorbă C. *Baschet. Îndrumar metodic*. Pitești, Editura Cultura, 2001, 292 p.
13. Grimalschi T., Tolmaciou P.E., Filipenco E.M. *Gimnastica*. Chișinău, Editura Lumina, 1983, 342 p.
14. Grimalschi T. *Ghid metodologic pentru profesori*. Educația fizică pentru clasele X–XII. Chișinău, Editura Univers Pedagogic, 2007, 152 p.
15. Grimalschi T. *Didactica modernă a educației fizice*. Ghid pentru profesori. Reclama. Chișinău, 2008, 70 p.
16. Iliin G.I., Scripcenco C.I. *Atletismul*. Chișinău, Editura Cartea Moldovenească, 1978, 86 p.
17. Legea cu privire la cultura fizică și sport, nr. 330 XIV din 25.03.99. Monitorul Oficial al R. Moldova nr. 83–86/399 din 05.08.1999.
18. Rădulescu M., Cojocar V. *Ghidul antrenorului de fotbal*. Copii și juniori. București, Editura Axix Mundi, 2003, 213 p.
19. Sava P. *Curriculum la disciplina „Educația fizică”*//Cultura fizică: probleme științifice în domeniul învățământului și sportului. Chișinău, I.N.E.F.S., 1998, p. 94–96.
20. Sava P., Filipov V., Vîrlan I. *Integrarea – modalitate de consolidare și evaluare curentă a cunoștințelor speciale ale elevilor la educația fizică*. În revista „Teoria și arta educației fizice în școală”, nr. 2, 2008.
21. Stoica A., Musteața S. *Evaluarea rezultatelor școlare*. Ghid metodologic. Chișinău, 1997.
22. Кузнецов В., Колодницкий Т. *Физкультурно-оздоровительная работа в школе*, Мет. Пособие. Москва, Изд-во НИЦЭНЛС, 2003, 184 с.
23. Мруц И.Д. *Легкая атлетика в школе X–XII классы*. Методические рекомендации, Кишинев, 2006, 16 с.
24. *Теория и методика физической культуры*. Учебник. Под ред. Ю.Ф. Курамшина. Москва, Советский спорт, 2003, 464 с.

Imprimare la Tipografia „Elena V.I.” SRL,
str. Academiei, 3;
MD-2028, Chişinău, Republica Moldova