



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

Реализация требований ФГОС
основного общего образования

Методическое пособие для учителя

Москва
2022

УДК 372.8
ББК 74.26
Ф50

Рецензенты:

И. М. Кулишенко, доцент, кандидат педагогических наук, МГОУ
Э. А. Зюрин, ведущий научный сотрудник ВНИФК, кандидат педагогических наук.

Автор:

А. П. Матвеев

Ф50

Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.

ISBN 978-5-6049293-2-2

Методическое пособие подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (2021) и Примерной рабочей программой по физической культуре основного среднего общего образования (2022). Пособие содержит рекомендации для учителей физической культуры по вопросам внедрения в их профессиональную деятельность современных технологий и методических подходов, особенно в части достижения учащимися планируемых результатов и разработки проверочных заданий для оценки качества их достижения. В пособие включены материалы по содержанию самостоятельной деятельности учащихся на уроках физической культуры, повышения их интереса и активности в выполнении учебных заданий. Также в пособии приводятся данные по организации занятий проектной деятельностью, являющейся на сегодня ведущей технологией в развитии творчества и самостоятельности школьников.

Рассмотрение вопросов, представленных в пособии, не является случайным. Они отобраны автором исходя из встреч с учителями на методических конференциях, семинарах и открытых лекциях, частотой их появления в методическом журнале «Физическая культура в школе».

Методические рекомендации разработаны в рамках выполнения государственного задания № 073-00058-22-01 от 18.01.2022 ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» на 2022 год «Обновление содержания общего образования» по теме «Подготовка методических рекомендаций для учителей по реализации ФГОС начального общего и основного общего образования, в том числе внеурочной деятельности».

УДК 372.8
ББК 74.26

ISBN 978-5-6049293-2-2

© Матвеев А.П., 2022
© ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022

Содержание

Введение	3
1. Краткая характеристика Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре.....	7
2. Проверка достижения требований ФГОС по физической культуре.....	12
3. Проверка успеваемости учащихся с использованием оценки достижения планируемых результатов.....	23
4. Примерные задания для проверки качества достижения учащимися планируемых результатов.....	28
5. Технология разработки заданий для оценки достижения планируемых результатов по физической культуре.....	31
6. Формы организации учебного процесса и их содержательное наполнение.....	37
7. Проектная деятельность на уроках физической культуры.....	46
8. Обучение учащихся навыкам проектной деятельности.....	51
9. Организация занятий с учащимися разных медицинских групп здоровья.....	57
Заключение.....	61

Введение

Пособие «Уроки физической культуры. Основная школа» разработано в помощь учителям физической культуры для организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура». Необходимость создания данного пособия диктуется объективными изменениями в современном развитии отечественной системы образования, которые находят свое отражение в законодательных и нормативных документах, активно внедряемых в последнее время в практику работы школ. К числу таких нормативных документов относится примерная рабочая программа по физической культуре, использование которой в основной общеобразовательной школе планируется начать с сентября 2023 года (*ФУМО по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09. 2021г.*).

Согласно Письму Минпросвещения России от 15.02.2022 N АЗ-113/03 "О направлении методических рекомендаций ...» примерные рабочие программы внедряются в практику работы образовательных организаций в целях создания единого образовательного пространства на территории Российской Федерации. Как указывается в этом письме, все примерные рабочие программы, включая и программу по предмету физической культуры, разработаны в полном соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования и содержат все необходимые структурные части и разделы.

В соответствии с частью 6.1 - 6.4 статьи 12 Закона РФ «Об образовании» (*от 24.09.2022 № 371-ФЗ*), при разработке основной общеобразовательной программы образовательные организации вправе применять примерные рабочие программы учебных предметов (федеральные рабочие программы) и использовать их непосредственно в учебном процессе, без каких-либо изменений. В этом случае основная учебно-методическая документация по учебным предметам образовательными организациями не разрабатывается, что позволяет снять часть методической нагрузки с учителей предметников.

Из представленных нормативных документов становится очевидным, что при переходе образовательных организаций на учебный процесс по примерным рабочим программам, в том числе и по физической культуре, появляется объективная необходимость в обеспечении учителей предметников соответствующим учебно-методическим сопровождением, в комплект которого входит рекомендуемое методическое пособие.

В настоящее время учебный предмет физической культуры, в отличие от многих других образовательных предметов, испытывает острую потребность в учебно-методическом сопровождении, особенно в части использования современных методик и педагогических технологий, лежащих в основе повышения качества педагогического процесса. Сложившаяся ситуация находит свое негативное отражение не только на качестве работы учителей физической культуры, но и действиях отдельных руководителей органов образования, пытающихся принизить роль предмета физической культуры в образовании подрастающего поколения, уменьшить количество учебных часов на его освоение или просто убрать из перечня общеобразовательных предметов. Учитывая это, настоящее пособие пытается снивелировать имеющиеся негативные тенденции в развитии предмета физической культуры, вынести на рассмотрение учителей практиков вопросы, связанные с качеством преподавательской деятельности и рассмотреть эти вопросы в контексте преподавания учебного предмета примерной рабочей программы по физической культуре.

Предлагаемое пособие представлено несколькими методическими рекомендациями, объединенными единой задачей, связанной с повышением качества образования школьников по физической культуре на основе совершенствования проверки достижения планируемых результатов, включенных в Примерную рабочую программу.

В рекомендуемом пособии рассматриваются вопросы организации проверки достижения планируемых результатов и практики разработки учебных заданий для их проверки. Раскрываются современные подходы

по оценке успеваемости учащихся по физической культуре с учетом результатов проверки достижения планируемых результатов. В пособие представлен также материал, описывающий один из подходов в организации на уроках физической культуры проектной деятельности учащихся. На основе анализа имеющейся литературы, приведены характеристики уроков физической культуры разной функциональной направленности.

Учитывая значимость педагогических новаций в образовании для практической деятельности учителей физической культуры, в пособии при изложении методических положений и рекомендаций, включается теоретический материал, позволяющий увидеть современное состояние в разработке теоретических и методических основ, как самого учебного предмета физической культуры, так и его учебно-методического сопровождения.

Многие рекомендации и отдельные, приводимые в пособии методики и технологии, могут быть приняты к непосредственному внедрению в практику, однако некоторые из них потребуют своего переосмысления в свете дальнейшего развития учебного содержания предмета, совершенствования основ методики его преподавания.

1. Краткая характеристика Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре

Целевой ориентацией содержания Примерной рабочей программы основного общего образования является направленность учебного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, проведении регулярных занятий физической культурой и спортом. В такой целевой ориентации настоящая Примерная рабочая программа соотносится с общей целью образования по физической культуре и, тем самым, обеспечивает свою преемственность с Примерной рабочей программой начального общего образования (2021).

В своей структурной организации и содержательном наполнении Примерная рабочая программа соответствует требованиям ФГОС и включает в себя необходимые основные части и разделы: *содержание учебного предмета, планируемые результаты и тематическое планирование.*

Содержание Примерной рабочей программы структурируется в соответствии с базовыми компонентами двигательной деятельности, которые выступают основными разделами учебного предмета:

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя учебный материал, раскрывающий исторические и современные представления о развитии физической культуры и спорта, формах их организации в современном обществе, связи с организацией здорового образа жизни человека. В этом же разделе, приводятся теоретические и методические знания о физической и технической подготовке учащихся в процессе самостоятельных занятий, правилах техники безопасности и предупреждения травматизма, оказания первой доврачебной помощи,

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» представляется

основными способами организации, планирования, контроля и регулирования содержания разнообразных форм занятий физической культурой, способами повышения их эффективности и результативности на основе учета индивидуальных возможностей и способностей. Излагаемый в форме учебных заданий, программный материал данного раздела содействует формированию у учащихся способов коллективного взаимодействия, умений анализировать свои действия и поступки, действия других учащихся.

Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объему учебного материала и ориентируется на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку учащихся, обогащение их двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, на повышение функциональных возможностей основных систем организма, укрепление и поддержание достаточно высокого уровня здоровья.

В данном разделе рабочей программы находят свое содержательное воплощение три видовых формы двигательной деятельности:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирующаяся непосредственно на решение задач по укреплению и сохранению здоровья учащихся, оптимизацию их работоспособности в режиме учебного дня и учебной недели. В качестве основного учебного содержания здесь предлагаются упражнения из оздоровительных систем физической культуры, комплексы корригирующей и гигиенической гимнастики, закаливающие процедуры.

«Спортивно-оздоровительная деятельность» связывается с формированием двигательного опыта учащихся, повышением их физической и технической подготовленности, развитием интереса к участию в соревнованиях по комплексу ГТО и избранному виду спорта.

В содержание этого раздела рабочей программы входят два вида спортивных модулей:

- инвариантные модули, представленные базовыми видами спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание;

- вариативные модули, ориентирующиеся на виды спорта, содержание которых раскрывается в Примерных модульных программах по физической культуре, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации для выбора общеобразовательными организациями.

В отличие от прежней примерной программы (2016), содержание настоящей Примерной рабочей программы отличается распределением учебного материала по годам обучения, учитывающим особенности возрастного развития учащихся в пубертатном периоде, динамику развития их физических качеств в соответствии с концепцией сенситивных периодов.

Планируемые результаты в Примерной рабочей программе по физической культуре формулируются в соответствии с содержанием требований ФГОС (2021) и по своей методической сути выполняют в образовательном процессе три основные функции:

во-первых, они являются целевыми (заданными) «образцами» ожидаемых результатов образовательного процесса, т.е. создают объективное представление о результате, который должен достигнуть учащийся в процессе освоения учебного материала;

во-вторых, они являются критериальной основой оценки качества овладения учащимися учебного материала, т.е. позволяют судить об эффективности преподавания учителем программного содержания;

в третьих, они лежат в основе содержательного наполнения рабочих программ по учебному предмету, т.е. определяет состав знаний и умений, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения предмету физической культуры.

Планируемые результаты Примерной рабочей программы разработаны в соответствии с метапредметными, личностными и предметными

требованиями ФГОС и представляются в виде универсальных учебных действий:

Личностные планируемые результаты раскрываются через освоение учащимися следующих универсальных учебных действий:

- умений выбирать жизненную позицию, определять цели и средства жизнедеятельности в конкретных обстоятельствах и жизненных ситуациях (*самоопределение*);

- умений понимать значение результатов учебной деятельности, ее непосредственной связи с удовлетворением индивидуальных потребностей, мотивов и жизненных интересов (*смыслообразование*);

- умений действовать в условиях морального конфликта на основе самоконтроля и самооценки своего поведения, объективного отношения к окружающим и к самому себе (*морально-этическая ориентация*).

Метапредметные планируемые результаты достигаются за счет формирования у учащихся таких универсальных учебных действий как:

- умений управлять познавательной и учебной деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля и коррекции действий, анализа и оценки ее успешности (*регулятивные действия*);

- умений применять теоретические и практические действия в установлении и поддержании целесообразных взаимоотношений с другими учащимися в процессе совместной деятельности и творческом сотрудничестве (*коммуникативные действия*);

- умений самостоятельно обучаться, усваивать новые знания, способы и умения, анализировать и оценивать эффективность процесса обучения (*познавательные действия*).

Предметные планируемые результаты формируются за счет освоения учащимися содержания учебного предмета физической культуры и отражаются непосредственно в предметных учебных действиях, проявляющихся через умения использовать учебные знания о физической культуре, способы деятельности в организации самостоятельных занятий,

выполнение тестовые задания по физическому совершенству (Комплексу ГТО).

В Примерной рабочей программе метапредметные и личностные результаты рекомендуется оценивать по завершению учащимися основного общего образования. Вместе с тем, основываясь на предлагаемых в программе итоговых результатах, учитель вправе сам устанавливать уровни их достижения по годам обучения, за счет коррекции содержания и требований оценочных заданий. В тоже время, предметные результаты обучения представляются в программе по годам обучения. Они разработаны таким образом, что не только соотносятся с программным содержанием учебного предмета, но и учитывают особенности развития учащихся в период обучения в основной школе.

Тематическое планирование в Примерной рабочей программе представляет собой форму взаимосвязи дидактических единиц учебного содержания и способов деятельности учащихся по их непосредственному освоению в условиях педагогически организованного учебного процесса. Представленное в рабочей программе тематическое планирование разработано на основе базовых положений деятельностного подхода, согласно которому главное место в организации учебного процесса отводится самостоятельной активной и разносторонней познавательной деятельности учащихся. Такая организация учебного процесса позволяет учителю уйти от репродуктивной формы обучения и нацелить его на овладение учащимися системой универсальных и предметных учебных действий, активно воздействовать на развитие творческих начал занимающихся, обеспечивая, тем самым, воспитание их личности.

2. Проверка достижения требований ФГОС по физической культуре

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

Хорошо известно, что до недавнего времени в педагогическом сообществе активно обсуждался вопрос о целесообразности оценивания успеваемости учащихся по дисциплине «Физическая культура», замена дисциплинарной отметки, на «обезличенный» зачет. Однако с принятием нового Федерального стандарта основного общего образования и разработанной на его основе Примерной рабочей программе, установившей необходимость проверки результатов освоения учащимися учебного материала по каждому году обучения, актуальность рассмотрения и разрешения этого вопроса отпала. Предлагаемые в Примерной рабочей программе планируемые результаты распределяются по трём основным уровням: личностные, метапредметные и предметные результаты:

- личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, приобретаемых в процессе освоения основных разделов рабочей программы и закрепляемых в разнообразных формах занятий физической культурой и спортом;

- метапредметные результаты проявляются в сформированности универсальных учебных действиях, приобретаемых также в процессе освоения учебного материала физической культурой и закрепляемого в процессе выполнения самостоятельных заданий в активных или интерактивных формах организации учебной деятельности;

- предметные результаты отражаются в приобретении учащимися опыта творческой двигательной деятельности, проявляющегося в умении осваивать, закреплять и совершенствовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях с учетом индивидуальных интересов и потребностей.

В настоящее время в практику образования учащихся по физической культуре предлагается вводить новый механизм оценивания достижения планируемых результатов Примерной рабочей программы. В качестве такого механизма выступает аттестационный комплекс, включающий в себя непосредственно планируемые результаты и проверочные учебные задания, с помощью которых оценивается достижение этих результатов. Данный комплекс не отменяет ни текущего, ни этапного, ни рубежного оценивания успеваемости учащихся, но позволяет учителям более ориентированно планировать учебный материал, нацеливать его содержание на выполнение требований ФГОС за счет оценивания предметных результатов. При этом большинство специалистов рекомендуют использовать этот комплекс не только при проведении итоговой аттестации учащихся по окончании каждого года обучения, но и при аттестации самих образовательных организаций.

Вместе с тем, как показывает практика работы учителей физической культуры, введение планируемых результатов в практику образования школьников в области физической культуры характеризуется рядом объективных трудностей. Среди причин, вызывающих эти трудности, можно назвать:

- недостаточное владение учителями инновационными методиками и технологиями, обеспечивающими эффективность работы с планируемыми результатами, среди них особо выделяется методика проектной деятельности;

- недостаточный опыт работы учителей в условиях внедрения новых форм организации уроков и учебной деятельности учащихся,

ориентирующихся на активное включение занимающихся в самостоятельную учебную деятельность, самостоятельное освоение программного учебного материала;

- отсутствие достаточного учебно-методического сопровождения образовательного процесса, ориентирующего деятельность учителя на повышение качества образования в области физической культуры, современных разработок по планированию, контролю и оцениванию результативности педагогической деятельности.

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

Руководствуясь имеющимися методическими рекомендациями, учителям физической культуры необходимо постоянно уделять внимание регулярной проверке знаний, двигательных умений и навыков, предусматривать для неё достаточно времени и места в поурочных планах и в своей учебной работе. Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

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

Вместе тем, нельзя этого отрицать, что основной мишенью проверки успеваемости учащихся по физической культуре для большинства учителей остаётся оценка овладения школьниками двигательными умениями и навыками. По видам движений, имеющим количественные показатели (прыжки, метания и др.), сначала проверяется и оценивается качество усвоения техники движений, а затем – его результативность. Например, при выполнении прыжка в высоту, проверяется стабильность техники

на относительно не большой высоте (например, 70 -80% от зачетного требования норматива ГТО). Затем качество техники прыжка проверяется по его результативности, т.е. определяется максимально возможная высота прыжка. Данное оценивание осуществляется за счет повторного выполнения техники прыжка при степенном увеличении высоты планки. При этом, овладение техникой движения (качественное его выполнение) и результативное достижение (максимальная высота прыжка) должны быть взаимосвязаны, т.е. оценены суммарной оценкой. Ряд учителей при оценивании результативности техники выполнения упражнения, предлагают прибавлять к оценке либо «поощрительные» баллы, либо «стимулирующие». Например, зачетная высота прыжка в высоту составляет 120 см. За каждые сверх этого высоты 2 см, учащемуся прибавляется один поощрительный балл ($5 + 1 = 6$). Если же наоборот учащийся остановился на высоте ниже зачетной, например, на 2 см., то его оценка снижается на один стимулирующий балл ($5 - 1 = 4$).

Как видно из приведенных примеров, при таком подходе учитель получает возможность оценивать успешность и освоения техники движения и выполнения учебных норм физической подготовленности. При этом, динамика повышения норм физической подготовленности, будет характеризовать приросты в развитии основных физических качеств.

Проверка качества образования школьников по физической культуре осуществляется в двух основных формах организации: оценочная и аттестационная.

Первая форма проверки – оценочная, связана с проверкой успеваемости учащихся по соответствующим знаниям, умениям и двигательным навыкам, которые представлены в соответствующих темах и разделах рабочей программы. Такая проверка помогает учителю своевременно выяснять степень усвоения учащимися учебного материала, определять, насколько обучение было успешным и, соответственно этому, вносить необходимые коррективы в учебные планы и конспекты занятий. В

свою очередь, для учеников оценивание успеваемости помогает понять, осознать и исправить текущую успеваемость, более серьезно подходить к овладению последующего учебного материала.

Вторая форма проверки – аттестационная, целевое назначение которой определяется оценкой качества достижения учащимися планируемых результатов рабочей программы, которые разрабатываются в соответствии с требованиями ФГОС. Данная аттестация используется при аттестации как самого учителя физической культуры, качества его профессиональной деятельности, так и образовательной организации в целом.

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

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

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

Опрос (вызов). Условно опросы можно разделить на два вида. Первый объяснительный, когда учитель вызывает ученика из строя и предлагает ему либо ответить на вопросы учебника, либо обсудить свой ответ на этот

вопрос с учащимися. Второй вид опроса – демонстрационный, когда ученику предлагается продемонстрировать изученное ранее на уроках (или в домашних условиях) движение или отдельные его элементы. При этом ученику предлагаются вопросы для выяснения понимания им сути и характерных особенностей данного движения.

Как показывают наши экспериментальные данные, метод опроса (вызова) позволяет более полно и тщательно установить степень усвоения учебного материала. В процессе такой проверки учитель поправляет ученика, даёт необходимые пояснения, указывает на допущенные им ошибки. К проверке учитель может привлекать и других учащихся, оценивая их активность

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

Специальная проверка включает в себя предварительную, рубежную и контрольную проверку и она связана с оценкой выполнения учащимися учебных нормативов по физической подготовленности. Предварительная проверка проводится в начале учебного года, как правило, на уроках легкой атлетики. Оценки за результаты, показанные в предварительной проверке, не выставляются. Учитель должен лишь отметить в классном журнале, что ученик прошёл предварительную проверку и занести полученные результаты в электронный журнал.

Предварительная проверка используется учителем в начале учебного года, и ее результаты являются исходными для планирования содержания и направленности физической подготовки учащихся, распределения их по группам подготовленности, определения у них отстающих в своем развитии физических качеств.

Рубежная проверка связана с оценкой уровня физической подготовленности учащихся и проводится учителем по завершению каждой учебной четверти (или триместра). Ее проведение может быть связано минимум как с двумя основными причинами. Первая – это оценить эффективность самой физической подготовки, проведенной в прошедшей учебной четверти. Вторая – это оценить готовность учащихся к освоению учебного материала предстоящей учебной четверти. Здесь рекомендуется обращать внимание учителей на развитие именно тех физических качеств и физических способностей, которые будут непосредственно востребованы предстоящим учебным материалом. Например, если предполагается обучение упражнениям на гимнастической перекладине, то важным условием качества их освоения будет развитие силовых способностей школьников.

Одним из важных показателей успешного усвоения программного материала является сдача учебных норм физической подготовки, проверка которых проводится в конце учебной четверти, по каждому физическому качеству. Процедуру приёма учебных норм рекомендуется проводить, так же как и процедуру предварительной проверки достижений, в стандартных условиях в соответствии с правилами соревнований.

Контрольная проверка проводится по завершению учебного года и о сроках ее проведения необходимо оповещать учащихся заранее. Данная проверка выполняет две основные функции. Первая – это оценка успеваемости учащихся по технической и физической подготовке, оценка их эффективности и результативности. Вторая функция – это планирование содержания и направленности технической и физической подготовки на

следующий учебный год. Осуществляя это планирование, учитель либо увеличивает объем времени на развитие необходимых физических качеств (увеличение в % от объема времени, запланированного в истекшем году), либо меняет интенсивность физической нагрузки (изменяет в % от показателей нагрузки, выполняемой в истекшем году).

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

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

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

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

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

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

При оценке выполнения техники движения принимается во внимание:

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

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

— степень сформированности знания и понимания сущности проверяемого движения.

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

Отметка «5» выставляется, если движение выполнено правильно, без ошибок, с сохранением требуемой структуры движения, легко, уверенно, с надлежащим ритмом. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в его частях и элементах, объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допускаемые другими учениками, в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив.

Отметка «4» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением основных требований, уверенно, легко, слитно, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок. Требования к уровню сформированности знаний

в отношении существа выполняемого движения и выполнению учебного норматива соответствуют отметки «5».

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

Отметка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения. Раскрытие техники движения на уровне отметки «3».

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

Успеваемость учащихся оценивается по результатам текущего и рубежного контроля, четвертная оценка по итогам учебной четверти. Текущая оценка – это оценка выставляемая учителем на уроке, за качество решения учащимися конкретной учебной задачи. Рубежная оценка – это оценка, которая выставляется учителем по завершению обучения учащимися содержанию конкретной учебной темы. Общая («четвертная») оценка – эта оценка за качество освоения учащимися учебных тем и разделов конкретной учебной четверти.

В связи со спецификой учебного предмета «Физическая культура» обучение сопровождается выставлением текущих оценок, получаемых учащимися по мере освоения новой учебной темы. При этом начальный этап обучения движениям может сопровождаться относительно невысокими оценками по сравнению с завершающим этапом, когда происходит процесс совершенствования техники и, следовательно, предъявляются более высокие требования к уровню владения ею, чем на предшествующих этапах обучения. Поэтому для выставления рубежной оценки, отражающей уровень освоения конкретной учебной темы, необходимо в большей степени ориентироваться на последние оценки, выставленные на завершающем этапе обучения. Вместе с тем по гимнастике, где в рамках одной темы может изучаться несколько одноплановых движений (например, на гимнастической перекладине в рамках одной темы «Висы» осваиваются вис лёжа, вис стоя, вис на согнутых руках), успеваемость учащихся выявляется путём учёта конечных (итоговых) оценок по каждому виду движений. Затем на основе усреднения этих конечных (итоговых) оценок учитель рассчитывает рубежную оценку (в нашем примере это оценка за освоение темы «Висы на гимнастической перекладине»).

Четвертная оценка успеваемости производится путём сложения рубежных (последних) оценок, полученных учеником по каждому из освоенных тем и разделов учебной четверти, с учётом выполнения установленных учителем учебных нормативов по физической подготовленности (лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание). Полученная сумма делится на количество поставленных оценок, и получается усреднённая оценка успеваемости по соответствующей учебной четверти. Здесь необходимо отметить одно очень важное обстоятельство: если ученик в силу неумажительной причины не получил рубежной оценки за тему, то ему за неё выставляется «0», который включается в общую сумму оценок его успеваемости по данной учебной четверти.

Оценка успеваемости за учебный год рассчитывается на основании оценок за учебные четверти. При этом, согласно опыту работы ведущих учителей физической культуры, ученикам можно предоставить возможность в конце учебного допускаться исправить рубежную оценку с низкого на более высокий балл.

3. Проверка успеваемости учащихся с использованием оценки достижения планируемых результатов

Оценивание достижений предметных требований ФГОС осуществляется на основе планируемых результатов, представленных в Примерной рабочей программе «Физическая культура. 5—9 классы». Оценивание достижений рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверка может носить разный характер.

Тематическая проверка характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одного планируемого результата (одного вопроса или одной практической задачи). Например: по разделу знания планируемый результат «Охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, выделить исторические этапы её развития, основные направления и формы её организации в современном обществе» может быть представлен учебным заданием в виде тематического реферата или доклада с презентацией. Вместе с тем, этот планируемый результат может быть представлен заданием, включающим в себя всего один вопрос, например, «охарактеризовать исторические этапы развития физической культуры как социального явления». Точно также, можно провести оценку достижения качества освоения раздела «Способы самостоятельной деятельности». Например: планируемый результат «Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать

их выполнение в режиме дня», может быть проверен единым заданием. Оно будет включать в себя демонстрацию всех входящих в планируемый результат компоненты: измерение индивидуальной осанки, сравнение индивидуальной осанки с возрастным стандартом, разработку комплекса корригирующих упражнений и т.д. Но, он может быть представлен одним из компонентов планируемого результата, например, «составить комплекс упражнений и определить индивидуальную дозировку, входящих в него упражнений» или «выполнить индивидуальный комплекс упражнений на коррекцию осанки».

Целевая проверка связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного из требований ФГОС. Например, из требований к предметным результатам ФГОС учащийся основной школы должен «Приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи при лёгких травмах, опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга». Как видно, данное предметное требование ФГОС включает в себя материал из разных учебных тем одного из разделов школьной программы, а именно из раздела «Способы двигательной деятельности». Достижение качества выполнения этого требования предполагает разработку учителем нескольких планируемых результатов. Чтобы выполнить это требование, учащиеся должны:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тематическая проверка может проводиться в рамках текущего оценивания успеваемости учащихся и осуществляется на уроках физической культуры в течение учебной четверти (триместра). Регулярность её проведения определяется мерой освоения школьниками соответствующих учебных тем.

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

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

значений, отклоняющихся от этой средней величины в большую и меньшую стороны. По его мнению, этот диапазон должен составлять величину 0,6 балла. Отсюда следует, что низкий уровень подготовленности учащихся 7 класса будет лежать в диапазоне от 3,1 до 2,6 балла, средний — соответственно от 3,2 до 4,4 балла, а высокий — от 4,5 до 5,0 балла. Оценки по результатам выполнения проверочных заданий выставляются учителем в соответствии

с традиционными, общепринятыми критериями и должны объективно отражать:

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

Чтобы выставляемые оценки носили объективный характер, учителю рекомендуется разрабатывать шкалу, отражающую качество может использовать результаты комплексной проверки в оценивании отдельных учеников и каждого учебного класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, которые отнесены по своим оценкам к тому или иному уровню подготовленности. Например, в 6 «А» классе в III освоения программного материала соответствующего раздела, и доводить её не только до учащихся, но и до их родителей. При желании учитель четверти показатели подготовленности учащихся распределились следующим образом: низкий уровень — 8% школьников, средний уровень — 35%, высокий уровень — 57%. В 6 «Б» классе соответственно 15%, 42% и 46% учащихся. Из этого примера видно, что учащиеся 6 «Б» класса по своей подготовленности уступают сверстникам из 6 «А» класса и, следовательно, учебный план на последующую учебную четверть у них должен быть скорректирован.

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

4. Примерные задания для проверки качества достижения учащимися планируемых результатов

Проверку достижения планируемых результатов Примерной рабочей программы учитель может проводить с помощью учебных заданий, которые разработаны в соответствии с разделом «Характеристика деятельности учащихся», раздела «Тематическое планирование» и представлены в таблице.

Учебные задания таблицы распределены по основным разделам Примерной учебной программы. Для проверки выбранного планированного результата программы учитель из предложенного перечня подбирает соответствующее учебное задание. Поскольку задания Перечня носят обобщенный характер, учитель редактирует выбранное задания, соотнося его с планируемым результатом соответствующего года обучения.

Учебные задания по основным разделам

Примерной рабочей программы

Знания о физической культуре	Способы самостоятельной деятельности	Физическое совершенство
1	2	3
<i>Уметь</i> выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение в режиме учебного дня и учебной недели.	<i>Уметь</i> руководствоваться принципами спортивной тренировки при составлении планы-конспекты самостоятельных занятий спортивной подготовкой <i>Уметь</i> дозировать	<i>Уметь</i> выполнять упражнения на релаксацию, переключение внимания, улучшение дыхания и кровообращения. <i>Уметь</i> выполнять комплексы физических

<p><i>Уметь</i> определять цель, задачи, основное содержание спортивного направления.</p> <p><i>Уметь</i> раскрывать физическую подготовку как многолетний педагогический процесс по развитию физических качеств.</p> <p><i>Уметь</i> выделять основные виды физической подготовки, характеризовать их целевую направленность.</p> <p><i>Уметь</i> определять цель, задачи и основное содержание прикладной физической культуры.</p> <p><i>Уметь</i> выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p> <p><i>Уметь</i> определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения, раскрывать изменчивость этих представлений в аспекте исторического развития человека.</p> <p><i>Уметь</i> раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p><i>Уметь</i> объяснять целесообразность различных видов физической подготовки у спортсменов разных видов спорта</p> <p><i>Уметь</i> объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры в жизнедеятельности современного человека</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать признаки правильной</p>	<p>физическую нагрузку разными способами (по количеству повторений, скорости выполнения и величине дополнительного отягощения) и контролировать ее режимы по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p><i>Уметь</i> руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании, тренировочных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><i>Уметь</i> определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p><i>Уметь</i> определять влияние тренировочных нагрузок на индивидуальное состояние организма</p> <p><i>Умение</i> заполнять дневник самонаблюдения и самоконтроля</p> <p><i>Уметь</i> руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной акробатической комбинации.</p> <p><i>Уметь</i> составлять индивидуальные гимнастические комбинации на спортивных снарядах, описывать их технику и способы самостоятельного обучения</p>	<p>упражнений, на профилактику остроты зрения в процессе физической и умственной деятельности</p> <p><i>Уметь</i> составлять и выполнять комплексы упражнений на коррекцию массы тела, включающие в работу основные мышечные группы</p> <p><i>Уметь</i> составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники исполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно совершенствовать и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> описывать технику акробатических упражнений, анализировать правильность её выполнения и находить ошибки и способы их устранения.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно обучаться технике физических упражнений, выполнять приемы и способы самостраховки, предупреждающие появление травм.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно обучаться технике гимнастических упражнений на спортивных снарядах, выполнять приемы страховки и самостраховки.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно</p>
---	---	--

<p>осанки, определять виды её нарушений.</p> <p><i>Уметь</i> объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять возможные причины нарушения осанки в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма после физических и умственных нагрузок,</p> <p><i>Уметь</i> определять признаки положительного влияния массажа на деятельность основных жизнеобеспечивающих систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки ушибов, растяжений, потертостей и вывихов.</p> <p><i>Уметь</i> раскрывать понятие «здоровье», характеризовать его основные компоненты.</p> <p><i>Уметь</i> раскрывать понятие «здоровый образ жизни», приводить примеры его положительного влияния на здоровье человека.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать назначение основных форм занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p> <p><i>Уметь</i> объяснять назначение</p>	<p><i>Уметь</i> определять гармоничность собственного телосложения и сравнивать её показатели с существующими стандартами</p> <p><i>Уметь</i> измерять ростовые показатели частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения</p> <p><i>Уметь</i> выполнять гигиенические правила проведения процедур массажа, демонстрировать технику выполнения основных приёмов и определять направленность выполняемых движений</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в игровых видах спорта в соответствии с правилами соревнований, проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к игрокам своей команды и команды соперников</p> <p><i>Уметь</i> организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять способы и приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах, руководствоваться правилами обращения с потерпевшим</p> <p><i>Уметь</i> составлять комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели</p> <p><i>Уметь</i> измерять резервные возможности организма с помощью</p>	<p>совершенствовать индивидуальную комбинацию на спортивных снарядах и демонстрировать ее в условиях учебной деятельности</p> <p><i>Уметь</i> описывать технику беговых и прыжковых упражнений, самостоятельно их совершенствовать и демонстрировать в условиях учебной деятельности</p> <p><i>Уметь</i> выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат</p> <p><i>Уметь</i> выполнять прыжки в длину и высоту с разбега на максимально возможный индивидуальный результат</p> <p><i>Уметь</i> описывать технику игровых действий, самостоятельно ее совершенствовать и демонстрировать в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять тестовые задания Комплекса ГТО.</p>
---	---	---

функциональных проб для регулярных занятий физической культурой и спортом.	функциональных проб, оценивать и характеризовать с их помощью индивидуальные состояние
--	--

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

Разработка заданий для оценки достижения планируемых результатов представляется инновационной формой деятельности учителя физической культуры, введённой в образовательный процесс с целью повышения его качества. В своей основе эти задания (в последующем тексте будет использован термин «проверочные задания») выполняют несколько функций. В частности, они:

- обеспечивают объективность в оценивании успеваемости учащихся по физической культуре, когда «успешность» или «не успешность» определяются чёткими объективными критериями;

- обеспечивают контроль достаточности и целесообразности учебного материала, осваиваемого на уроках физической культуры, когда его состав, направленность и объём устанавливаются в границах планируемых результатов, не позволяющих предъявлять учащимся завышенные или заниженные требования к уровню их подготовленности;

- обеспечивают возможность объективно выявлять темы и разделы учебной программы, вызывающие у учащихся определённые затруднения, что позволяет своевременно вносить объективную коррекцию в тематическое и поурочное планирование, перераспределять учебные часы между учебными темами, изменять последовательность их освоения;

- обеспечивают возможность судить о профессиональной подготовке учителя физической культуры, состоянии материально-технического

оснащения занятий физическими упражнениями, организации физического воспитания в целом.

Проверочные задания разрабатываются учителем в несколько этапов. На первом этапе из конкретного планируемого результата учитель должен выделить и сформулировать название учебных действий, с помощью которых он будет проверять сформированность соответствующих учебных умений учащихся. Для совершения данной технологической операции учитель может воспользоваться Тематическим планированием Примерной рабочей программы, в котором учебные действия в соответствующей терминологией и определенной последовательности представлены в разделе «Характеристика деятельности учащихся».

В качестве примера формулировки учебных действий можно воспользоваться данными представленной ниже таблицы, из которой видно, что один и тот же планируемый результат из раздела «Характеристика деятельности учащихся» может подразумевать, как минимум, три варианта учебных действий. При этом все три предложенных варианта находятся в границах содержания рассматриваемого планируемого результата.

***Учебные действия для проверки достижения
планируемого результата***

<i>Планируемый результат:</i> к концу обучения в 8 классе обучающийся научиться проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;		
1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант
1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры	1. Раскрывать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности современного человека.	1. Определять понятие «физическая культура», характеризовать её родовые и социальные функции.
2. Давать определение основным направлениям развития физической культуры в обществе	2. Давать определение основным направлениям физической культурой и раскрывать их цели и социальные функции	2. Давать определение основным направлениям физической культурой, раскрывать их основные формы организации и их целевое предназначение

Первый вариант — это сам планируемый результат, разбитый на три смысловые единицы, второй вариант взят из учебника «Физическая культура» (А. П. Матвеев, 2019), а третий предложен преподавателями института физической культуры. Первый вариант потребует от учащихся продемонстрировать умение обобщать освоенные знания из разных учебных тем, сопоставлять определённые факты, приводить соответствующие примеры. При втором варианте учебные действия сформулированы в соответствии

с темами учебника, и, чтобы продемонстрировать умение ими пользоваться, учащимся будет достаточно хорошенько поработать с учебником. Чтобы справиться с третьим вариантом, необходимо, помимо материала учебника, освоить дополнительные источники знаний, выделить в них значимые, соответствующие планируемому результату

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

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

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

Определив состав учебных действий, учитель переходит к следующему этапу по разработке проверочных заданий, а именно к разработке

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

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

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

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

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

Описание правильного ответа (текст из учебника А. П. Матвеева «Физическая культура. 8—9 классы», 2019).

1) Физкультурно-оздоровительное направление является наиболее массовым и распространённым в нашей стране. Оно включает в себя разнообразные занятия оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Большая популярность этого направления объясняется тем, что оно ориентируется на всестороннее физическое развитие человека, укрепление и длительное сохранение его здоровья, предупреждение различных заболеваний.

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

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

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

Методический комментарий к заданию 1 - ученику предоставляется

возможность выбрать форму демонстрации заданного умения: либо презентация с использованием ИКТ-средств, либо письменный краткий реферат, либо устный ответ.

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

Учащимся предлагается таблица, в которой они должны соединить формы занятий и их целевые установки.

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

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

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

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

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

6. Формы организации учебного процесса и их содержательное наполнение

Основной формой организации учебного процесса в общеобразовательной школе, связанной с освоением учебного материала Примерной рабочей программы, является урок физической культуры. В основной школе эти уроки можно подразделить на три основных типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, по своим задачам и направленности учебного материала, уроки физической культуры могут подразделяться:

- как комплексные уроки, с решением нескольких педагогических задач разной предметной направленности (например, задачи обучения движениям и развития одного из физических качеств);

- как комбинированные уроки, с повторением ранее освоенного материала из разных разделов рабочей программы (например, на уроках

по освоению материала из раздела «гимнастики» можно включать повторение материала спортивных игр или легкой атлетики);

- как целевые уроки, с преимущественным решением одной целевой задачи (например, во время освоения материала по теме «баскетбол», можно включать уроки по развитию скоростно-силовых способностей, средствами игры баскетбол).

Отличительной особенностью большинства уроков физической культуры является их разделение по трем основным частям: подготовительная, основная и заключительная части. Такое деление является необходимым для оптимизации физической работоспособности учащихся, поскольку позволяет успешно выполнять на уроках учебные задания, связанные с физическими нагрузками. В таком видении подготовительная часть представляется весьма важным компонентом уроков физической культуры, так как своим содержанием и направленностью обеспечивает вработывание организма школьников, выводит его на требуемый уровень функциональной активности. При этом, что весьма важно, уровень активности функционирования систем организма должен соотноситься с содержанием и направленностью задач решаемых на конкретном уроке, используемыми учителем средств и методов. Например, если в уроке первой задачей является обучение движениям, то нецелесообразно давать упражнения, связанные с повышенной физической нагрузкой. Здесь лучше использовать упражнения общеразвивающей направленности с акцентом на повышение аэробного энергообмена и эластичности мышц. Если же на уроке предполагается развитие скоростных, силовых или скоростно-силовых способностей, то в таком случае в подготовительной части необходимо использовать упражнения и физические нагрузки, обеспечивающие повышение активности аэробных процессов, систем дыхания и кровообращения, доставляющих кислород к работающим мышцам.

Основная часть урока соответствует своему названию и посвящается решению основных задач. Ее отличительной особенностью является

достаточно высокая мобильность в организации учебной деятельности учащихся и выборе учебного содержания, средств и методов решения поставленных задач. Например, обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» учащихся шестого класса, но с разным уровнем физической подготовленности и двигательного опыта, может потребовать от учителя внесения существенной коррекции в содержание стандартной методики. Отсутствие раз и навсегда установленных схем и шаблонов в проведении основной части уроков физической культуры, требует от современного учителя высокого профессионального уровня и творческих способностей.

Заключительная часть урока, как правило, совпадает со снижением физической работоспособности учащихся под влиянием развивающегося утомления, вызываемого выполнением учебных заданий. Как следствие этого процесса, заключительная часть урока своим содержанием и направленностью ориентируется на восстановление работоспособности, подготовку организма учащихся к следующему по расписанию общеобразовательному уроку.

При организации заключительной части урока и выборе для состава упражнений и восстановительных мероприятий, необходимо учитывать причины, которые обусловили развитие утомления. Здесь в качестве основных причин можно выделить:

- эмоциональное перенапряжение, которое может быть вызвано рядом причин: во-первых, высокой эмоциональностью многократно повторяющихся учебных заданий, угнетающих активность центральной нервной системы; во-вторых острым переживанием за качество и успешность выполнения учебных заданий, несоответствием их выполнения предъявляемым требованиям; в-третьих, особенностями во взаимодействии с одноклассниками, которые могут возникать во время совместного выполнения учебных заданий;

- психическое перенапряжение, вызываемое высокой активностью процессов внимания, памяти и мышления в процессе выполнения учащимися учебных заданий, особенно связанных с обучением физическим упражнениям и способам самостоятельной деятельности требующих не только высокой активности, но и элементов творчества;

- физическое перенапряжение, возникающее под влиянием выполнения физических нагрузок высокой интенсивности и продолжительности, включающих большой объем мышечных групп.

Все уроки физической культуры носят образовательную направленность, связанную с освоением учащимися определенных знаний и умений, соответствующих способов их использования в учебной и самостоятельной деятельности.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью в проведении этих уроков является активное использование учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок. В качестве основного учебного материала используются такие разделы Примерной рабочей программы как «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности».

В последнее время уроки с образовательно-познавательной направленностью стали подразделяться на два вида: собственно уроки физической культуры в традиционном понимании и уроки учебной практики (учебные практики), проводимые в аудиторных условиях. Уроки с образовательно-познавательной направленностью в традиционном понимании отличаются от других уроков физической культуры рядом принципиальных особенностей.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют свои специфические отличительные особенности:

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5–6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально или по учебным группам, когда каждая из них выполняет свое учебное задание.

Во-вторых, в основной части урока выделяют образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент может включать в себя сообщение учебных знаний учителем, выступление учащихся с тематическим докладом и последующим его обсуждением, дискуссию по заданной в качестве домашнего задания учебной теме. Также на уроках этого вида учащиеся знакомятся и осваивают способы самостоятельной деятельности, демонстрируют их использование на конкретных примерах и заданиях. В зависимости от объема учебного материала и содержания учебных заданий, продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять до 20 мин.

Двигательный компонент уроков с образовательно-познавательной направленностью, может включать в себя учебные задания по освоению и практическому закреплению ранее освоенных знаний в обучении двигательным действиям или развитию физических качеств. Распределив учащихся по группам, учитель дает им учебные задания: например, на закрепление умений анализировать технику физических упражнений, выполняемых одноклассников, находить в ней ошибки и предлагать способы исправления. При выполнении таких заданий, учащиеся активно используют учебники по физической культуре. В свою очередь, при развитии физических качеств, учащиеся, например, могут обучаться регулировать величину

физической нагрузки, осуществлять ее дозировку с определенной направленностью воздействия.

Продолжительность отводимого на этот компонент урока времени будет зависеть от времени, затраченного на решение задач образовательного компонента. При планировании двигательного компонента предполагается выделение трех частей, как это бывает в обычном «классическом» уроке: подготовительная, основная и закрепительная часть. Поэтому между образовательным и двигательным компонентами включают обязательную разминку (до 5–7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с конкретной задачей основной части двигательного компонента. В числе таких задач учитель может планировать либо обучение физическому упражнению, либо обучению одному из способов самостоятельной деятельности, включая способы регулирования физических нагрузок при развитии одного из физических качеств.

В-третьих, продолжительность заключительной части образовательно-познавательного урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 3-5 минут.

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

- необходимостью качественного освоения учащимися учебного материала программного раздела «Способы двигательной деятельности», куда включается достаточный объём практических навыков и умений по организации и проведению самостоятельных форм занятий физической культурой;
- необходимостью введения в учебный процесс новых методов обучения, и в первую очередь метода проектов, который требует проведения уроков в аудиторных условиях.

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

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих уроках учащиеся обучаются физическим упражнениям, их названиям и технике выполнения, составу подводящих и подготовительных упражнений, способам и последовательности обучения. Как правило, в основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексного или комбинированного урока с решением нескольких педагогических задач. Отличительными особенностями планирования этих уроков будет являться:

– планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и совершенствование (здесь необходимо для каждого этапа обучения определить собственные параметры промежуточного результата и при необходимости планировать их достижение в системной организации уроков, определяя объем времени для каждого этапа);

– планирование задач обучения физическим упражнениям необходимо согласовывать с задачами развития физических качеств, которые

обеспечивают как собственно процесс обучения, так и дальнейшее использование разучиваемого упражнения (развитие физических качеств осуществляется за счет подготовительных упражнений, включающих в работу необходимые мышечные группы и активизирующие соответствующие системы организма);

– решение задач по развитию физических качеств на уроках образовательно-обучающей направленности осуществляется после решения задач и планируется в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно-силовые способности; 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки, связанной с развитием основных физических качеств. Эти уроки планируются как целевые уроки на основе принципов спортивной тренировки:

- во-первых, с соблюдением соотношения объёмов физической нагрузки общей и целенаправленной направленности с постепенным ее повышением

во-вторых, с учетом возрастных особенностей занимающихся и, в первую очередь, с учетом индивидуальных темпов их полового развития, которое протекает в условиях обучения в основной школе;

в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на образовательно-тренировочных уроках учащимся необходимо сообщать соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке, физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на этих уроках учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки,

способам её регулирования в процессе выполнения учебных заданий. В качестве отличительных признаков уроков образовательно-тренировочной направленности, планируемых в конструкции целевых уроков, можно выделить следующие из них:

во-первых, обязательное соблюдение принципа непрерывности занятий физической подготовкой, что обеспечивается планированием учебного материала с использованием системной организации уроков физической культуры (система уроков предполагает их объединение в учебные циклы, где начало и завершение каждого цикла, связаны с решением задач по развитию одного конкретного физического качества);

во-вторых, в структуре учебных циклов выделяются уроки с высокоинтенсивными и с относительно низкими по интенсивности нагрузками (например, в трех недельном учебном цикле планируется: на первом уроке повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и интервалом отдыха 30с; на втором уроке длительный бег с равномерной скоростью в течение четырех минут; на третьем уроке – повторение дозировки нагрузки первого урока);

в-третьих, планирование учебного цикла с ориентацией на достижение индивидуального результата каждым конкретным учеником (например, повысить результат в беге на 0.5 секунды, или увеличить количество отжиманий на 2 повторения).

Планируя содержание учебного материала в конструкции целевых уроков, учителям предлагаются следующие рекомендации:

- на подготовительную часть уроков, связанную с разминкой, выделять относительно небольшой объем учебного времени (до 7-8 минут), поскольку этого вполне достаточно, чтобы существенно повысить у занимающихся активность систем дыхания, кровообращения и энергообмена;

- на заключительную часть урока, связанную с восстановлением организма после выполнения относительно большого объема высокоинтенсивных нагрузок, время необходимо увеличить до 6-7 минут;

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающий (пульс до 160 уд/мин) и тренирующий (пульс свыше 160 уд/мин) режимы;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися либо самостоятельно, либо по группам, на основе контроля величины частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

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

7. Проектная деятельность на уроках физической культуры

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

Но, тем не менее, уже сегодня можно предложить учителям физической культуры ряд методических рекомендаций, в которых отражены первые положительные результаты проводимых научных исследований по внедрению метода проектов в школьное образование. Так, согласно общим представлениям, проектной деятельности, как и любой деятельности, необходимо обучать. Сам процесс обучения не вызывает особых затруднений

у учителей физической культуры, поскольку организуется и проводится в соответствии с основными методическими принципами обучения, в логике поэтапного освоения учебного материала. Дополнительно к этому можно сказать, что у каждого учителя уже имеется определённый опыт проектной деятельности, приобретённый им в период обучения в высшем или среднем специальном учебном заведении, при подготовке курсовых и дипломных работ. Поэтому в своей профессиональной деятельности учителю необходимо использовать этот опыт, перенести его в качестве предмета обучения в образовательный процесс.

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

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

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

Эти направления были предложены юношам 8—9 классов в ходе проведённого опроса в рамках наших исследований. Большинство девушек этого возраста предпочитают направления предметно-практической деятельности, связанные с коррекцией осанки и телосложения, развитием

координации и освоением техники двигательных действий ритмической и аэробной гимнастики, а также игры в волейбол.

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

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

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

1. Определение направлений проектной деятельности. Эту задачу учителю лучше решать совместно с учащимися, учитывая их интересы и потребности в области физической культуры. Ориентируясь на программный материал учебной дисциплины, и распределив его по ориентациям проектной деятельности (познавательной и исследовательской), учитель формулирует соответствующие направления и предлагает учащимся их обсудить. Характеризуя каждое из предложенных направлений, учитель исподволь начинает формировать мотивацию учащихся на участие в проектной деятельности. С этой целью, раскрывая содержание каждого из предложенных направлений, он обозначает проблемы, которые могут в нём решаться, цели и задачи, реализуемые в ходе конкретной проектной деятельности. При этом учитель освещает те проблемы, цели и задачи, которые могут вызвать интерес у большинства учащихся.

2. Планирование этапов проектной деятельности. Данная задача решается после того, как определены направления проектной деятельности и участники рабочих групп, а также сроки выполнения проектов. Для работы над проектами учитель из суммарного объёма уроков физической культуры выделяет занятия в форме учебных практик, на которых осуществляется

совместная деятельность участников каждой рабочей группы, проводится консультирование с учителем и коллегами из других рабочих групп, оказывается необходимая помощь со стороны учителя. Для сохранения регулярности учебных практик учителю необходимо сделать для них отдельное расписание. Вместе с тем основу решения этой задачи составляет разработка этапов проектной деятельности, их содержательное наполнение, целевая направленность и предметная результативность.

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

1. Подготовительный этап

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

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

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

2. Этап планирования

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

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

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

3. Исследовательский этап

Содержание работы: сбор и уточнение информации. Основные инструменты: интервью, опрос, наблюдение, эксперимент. Выявление («мозговой штурм») и обсуждение проблем, возникших в ходе выполнения проекта. Выбор оптимального варианта хода проекта. Поэтапное выполнение исследовательских задач проекта.

Деятельность учащихся: поэтапное выполнение задач проекта.

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

4. Аналитический этап

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

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

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

5. Этап защиты проекта

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

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

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

8. Обучение учащихся навыкам проектной деятельности

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

- умениям определять и формулировать цели проекта, обоснованно и продуманно выявлять пути их достижения, формировать представления о конечном результате проекта;

- умениям коллективного взаимодействия, предметного общения и публичного выступления, ведения дискуссии;

- умениям нахождения и сбора информации, её протоколирования, конспектирования и реферирования, краткого и доступного изложения;

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

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

умения при переводе планируемых задач в конкретные действия и задания, оформлять как сам проект, так и достигнутые результаты. В качестве примера такого эталонного образца можно предложить учебный проект, использованный нами в экспериментальных исследованиях.

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

Авторский коллектив: учащиеся 8 Г класса¹.

Руководитель проекта: заслуженный учитель РФ, учитель физической культуры.

Начало работы: 29.09.12.

Завершение работы: 05.11.12.

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

4 июля 2007 г. на 112-й сессии Международного олимпийского комитета (МОК) в Гватемале Россия впервые за всё время своего участия в олимпийском движении получила право на проведение зимних Олимпийских игр, которые пройдут в Сочи в 2014 году. Этому успеху предшествовала большая работа по подготовке к данной сессии МОК, в которой от России участвовали специалисты, спортивные чиновники и известные российские спортсмены.

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

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

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

Задачи:

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

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

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

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

Для решения первой задачи нам необходимо было выполнить следующие действия:

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

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

Результаты предпринятых действий связывались с поиском информации в интернете:

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

Решение второй задачи потребовало выполнения следующих действий:

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

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

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

Результаты предпринятых действий связывались с поиском

информации в интернете:

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

Решение третьей задачи потребовало выполнения следующих действий:

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

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

Результаты предпринятых действий связывались с поиском

информации в интернете:

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

Чтобы решить четвертую задачу, потребовалось выполнить следующие действия:

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

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

Результаты предпринятых действий:

Программное обеспечение	Примечание
Microsoft Office 2010	Офисный пакет приложений
Microsoft Office Word 2010	Текстовый процессор
Microsoft Office PowerPoint 2010	Приложение для подготовки презентаций
Microsoft Office Publisher 2010	Приложение для подготовки публикаций
Microsoft Office Picture Manager 2010	Приложение для работы с рисунками

План работы

Сроки	Действия	Сделано
05.10.2012	Формулировка темы проектной работы	Выполнено
06.10.2012	Формулировка проблемы	Выполнено
06.10.2012	Определение цели исследования	Выполнено
06.10.2012	Определение задач исследования	Выполнено
10.10.2012	Решение задачи № 1. Поиск информации	Выполнено
10.10.2012	Решение задачи № 2. Изучение информации	Выполнено
27.10.2012	Решение задачи № 3. Разработка гипотезы проекта	Выполнено
05.12.2012	Решение задачи № 4. Создание продукта исследования	Выполнено

08.12.2012	Защита проекта в режиме видеоконференции на общешкольной конференции проектных работ	Выполнено
------------	--	-----------

Планируемый продукт проектной деятельности (ПД).

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

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

Мы планируем использовать продукт:

А) На уроках физической культуры в ознакомительных и просветительских целях.

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

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

Полученный продукт.

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

План презентации: номер слайда. Введение: 1—3. Предыстория: СССР/Россия как претендент: 4—7. Сочи как претендент: 8—11. Подготовка к конкурсу: 12—13. Соперники: 14—17. Борьба за голоса: 18—21. Избрание: 22—23. Поддержка: 24—27. Противодействие: 28—29. Сессия МОК: 30—33. Победа: 34—39. Заключение: 40. Источники: 41—43.

Наши выводы по оценке продукта.

Сильные стороны нашей работы над проектом:

Успешно справились со своими задачами:

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

Изучили найденные источники и получили интересную и актуальную информацию.

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

Создали готовый продукт, который достаточно привлекателен для потребителей.

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

9. Организация занятий с учащимися разных медицинских групп здоровья

На основании медицинского обследования все учащиеся распределяются на три медицинские группы: *основную, подготовительную и специальную*. В основную медицинскую группу зачисляются здоровые и физически подготовленные учащиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. В эту же группу могут быть зачислены школьники, имеющие незначительные отклонения, которые допускаются до занятий с разрешения врача, который их наблюдает.

Подготовительная медицинская группа состоит из учащихся с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии, без существенных функциональных изменений, не имеющих достаточной физической подготовленности.

Учащиеся подготовительной группы занимаются по Примерной рабочей программе, но с определёнными ограничениями, в зависимости от характера и степени имеющихся отклонений, определяемых врачом (не

разрешается бег на скорость, упражнения на силу и выносливость, упражнения в висах и упорах, лазанье). Для учащихся этой группы обязательна сдача зачетных нормативов на количественные результаты (например, сдача нормативных требований Комплекса ГТО), но они допускаются до выполнения планируемых результатов Примерной рабочей программы в части учебного материала разделов «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности». Им также рекомендуется выполнение планируемых результатов в упражнениях на технику движений (например, передвижения по гимнастическому бревну), в гимнастических и акробатических комбинациях, не требующих больших мышечных напряжений.

Для занятий с учащимися подготовительной группы организуются уроки вне «сетке» школьного расписания, как правило, после основных уроков. Такие уроки могут комплектоваться из числа учащихся одного возраста из параллельных классов или из числа учащихся близких по возрасту, например 5 и 6 классов. Если организовать уроки для учащихся подготовительной группы не представляется возможным, то они занимаются с учащимися основной медицинской группы, но с обязательными ограничениями в дозировке физических нагрузок.

Учащимся подготовительной группы на уроках, особенно целевого планирования, необходимо осторожно и постепенно увеличивать физическую нагрузку. При развитии силы увеличение должно осуществляться преимущественно за счет использования дополнительных отягощений на отдельные мышечные группы, но без изменения темпа выполнения. При развитии выносливости – преимущественно за счет увеличения времени выполнения упражнений, но без существенного увеличения скорости и темпа выполнения.

Учащимся подготовительной медицинской группы запрещается заниматься в спортивных секциях, но рекомендуется заниматься в секциях ОФП или секциях гимнастики оздоровительной и коррекционной

направленности. Если в течение учебного года при повторных осмотрах врач устанавливает, что в состоянии ученика произошли существенные положительные изменения, то он переводится в основную медицинскую группу.

Специальная медицинская группа. Учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера относятся к специальной медицинской группе. Имеющиеся у них отклонения не мешают их обучению в общеобразовательной школе, но являются противопоказаниями к занятиям по большинству разделов примерной рабочей программы по физической культуре.

По показателям здоровья учащиеся специальной медицинской группы подразделяется на две подгруппы А и Б, где учащиеся подгруппы А занимаются по специальной учебной программе, а учащиеся подгруппы Б занимаются по специализированным программам лечебной физической культуры, учитывающих характер заболеваний и особенности их протекания. Для учащихся подгруппы Б занятия проводятся либо в кабинетах ЛФК при поликлиниках и больницах, либо в физкультурно-оздоровительных диспансерах по месту проживания. Учащиеся подгруппы А занимаются в общеобразовательной школе. Они освобождаются от совместных уроков по физической культуре с учащимися основной медицинской группы и занимаются отдельно по 203 раза в неделю по 45 минут в группах численностью не менее 12 человек.

Учебная программа для учащихся специальной медицинской группы подгруппы А, разработана на основе Примерной рабочей программы. В ней также представлены ее *основные разделы*:

- содержание раздела «Знания о физической культуре» сохраняется в полном объеме, без существенных изменений;
- содержание раздела «Способы самостоятельной деятельности» увеличен материал по физкультурно-оздоровительной деятельности, в части

основ самостоятельной организации занятий оздоровительной, профилактической, гигиенической и лечебной направленности;

- содержание раздела «Физическое совершенство» представлено физкультурно-оздоровительной деятельностью, включающей в себя упражнения и оздоровительные процедуры для занятий учащихся с разной нозологией.

Также как учащиеся основной и подготовительной медицинской группы на учащихся специальной группы распространяется обязательное выполнение требований примерной рабочей программы. Однако в отличие от учащихся основной медицинской группы, их необходимо проверять с использованием учебных (проверочных) заданий только по учебному материалу, который им преподавали.

Оценивание учащихся как подготовительной, так и основной специальной медицинской группы (подгруппа А) осуществляется на общих основаниях, на основе результатов текущего и рубежного контроля по пяти бальной системе. Оцениванию подлежит качество освоения учебного материала соответствующих учебных программ.

Заключение

Настоящие методические рекомендации, конечно же, не охватывают всего многообразия проблем, с которыми сталкивается современный учитель физической культуры и столкнется, приступая работать по примерной рабочей программе. Данные проблемы, конечно же, требуют своего скорейшего непосредственного разрешения, но для этого требуется проведение многолетних и скрупулёзных научных исследований, экспериментальных проверок новых идей и концепций, повышающих эффективность современного развития, как самого содержания предмета физической культуры, так и основ методики его преподавания. В силу вышесказанного, предлагаемое методическое пособие является лишь отражением первых результатов начала той большой работы, которая необходима для качественного внедрения и достаточно полного выполнения требований государственного стандарта образования.

Научное издание

А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ).
РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Методическое пособие для учителя

Под редакцией А. П. Матвеева

101000, г. Москва, ул. Жуковского, д.16
Центр редакционно-издательской деятельности ФГБНУ ИСРО РАО
Тел. +7(495)621-33-74
info@instrao.ru
<https://instrao.ru>

Подготовлено к изданию 30.11.22.
Формат 60x90 1/8.
Усл. печ. л. 4.