

The background is a vibrant green gradient with several bright, curved light streaks that create a sense of motion and depth. The text is centered in the lower half of the image.

Реализация ФГОС общего образования
на уроках физической культуры

Основные требования ФГОС ООО

- к результатам освоения *основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО)*;
- к структуре ООП ООО, в том числе требования к соотношению частей ООП и их объему, а также к соотношению *обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений*;
- к условиям реализации ООП ООО, учитывая и *возрастные. и индивидуальные особенности обучающихся, включая образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.*

Системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию,

проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования на основе нравственных принципов, традиционных российских ценностей, актуальных научных знаний и умений, уважения к традициям многонационального, поликультурного и поликонфессионального российского общества,

активную учебно-познавательную деятельность, построение учебной и воспитательной деятельности с учетом индивидуальных возрастных психологических и физиологических особенностей обучающихся и с ориентацией на результаты образования.

Виды и содержание УУД, формируемые на уроках физической культуры

Личностные

- Самоопределение
внутренняя позиция
школьника, самооценка,
самоуважение
- Смыслообразование
мотивация (внешняя и
внутренняя), грани
собственного знания и
незнания

Регулятивные

- Целеполагание
- Планирование
- Самоконтроль
- Самооценка

Познавательные

- Формулирование
цели
- Поиск и выделение
нужной информации
- Выбор наиболее
эффективных способ
решения учебных
задач
- Сравнение, анализ,
синтез

Коммуникативные

- Постановка
вопросов
- Решение
конфликтов
- Взаимодействие со
сверстниками и
учителями

Предметные

УУД

Личностные

Самоопределение

способность обучающихся к саморазвитию, личностному самоопределению

Смыслообразование

*мотивация к обучению
способность ставить цели и строить жизненные планы*

системы индивидуально значимых и общественно приемлимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции

Метапредметные

Регулятивные

контроль, оценка и коррекция своей деятельности

Познавательные

работа с информацией, с учебными моделями, таблицами, схемами, сравнение, анализ

Коммуникативные

постановка вопросов, решение конфликтов, взаимодействие со сверстниками и учителями

Предметные

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств

умение отбирать ФУ и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий

организация самостоятельных занятий ФУ с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма

развитие физических качеств, оценка текущего состояния организма, определение воздействия ФУ на организм

овладение основами технических действий и приемами из базовых видов спорта, выполнением ОРУ и т.д.

1.2.5.16. Физическая культура

Выпускник научится (базовый уровень):

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Выпускник научится:

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Выпускник научится:

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться (повышенный уровень):

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Результатами освоения учебного предмета “Физическая культура” являются:

- знания,
- двигательные умения, навыки,
- способы физкультурной и спортивной деятельности, умение использовать их с целью физического и связанного с ним развития личности.
-
- Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по учебному предмету “Физическая культура” являются:
- уровни освоения знаний,
- двигательных умений и навыков,
- физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.
-