

**ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ
ФГОС ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



Организация введения Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) второго поколения

Нормативные документы

1. [Федеральный Образовательный Стандарт основного общего образования \(ФГОС ООО\) второго поколения](#)
2. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ](#)
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897..."](#)
4. [Методические рекомендации по вопросам введения ФГОС ООО](#)
5. [Примерная Основная образовательная программа основного общего образования](#)

Перечень документов непосредственно ОУ:

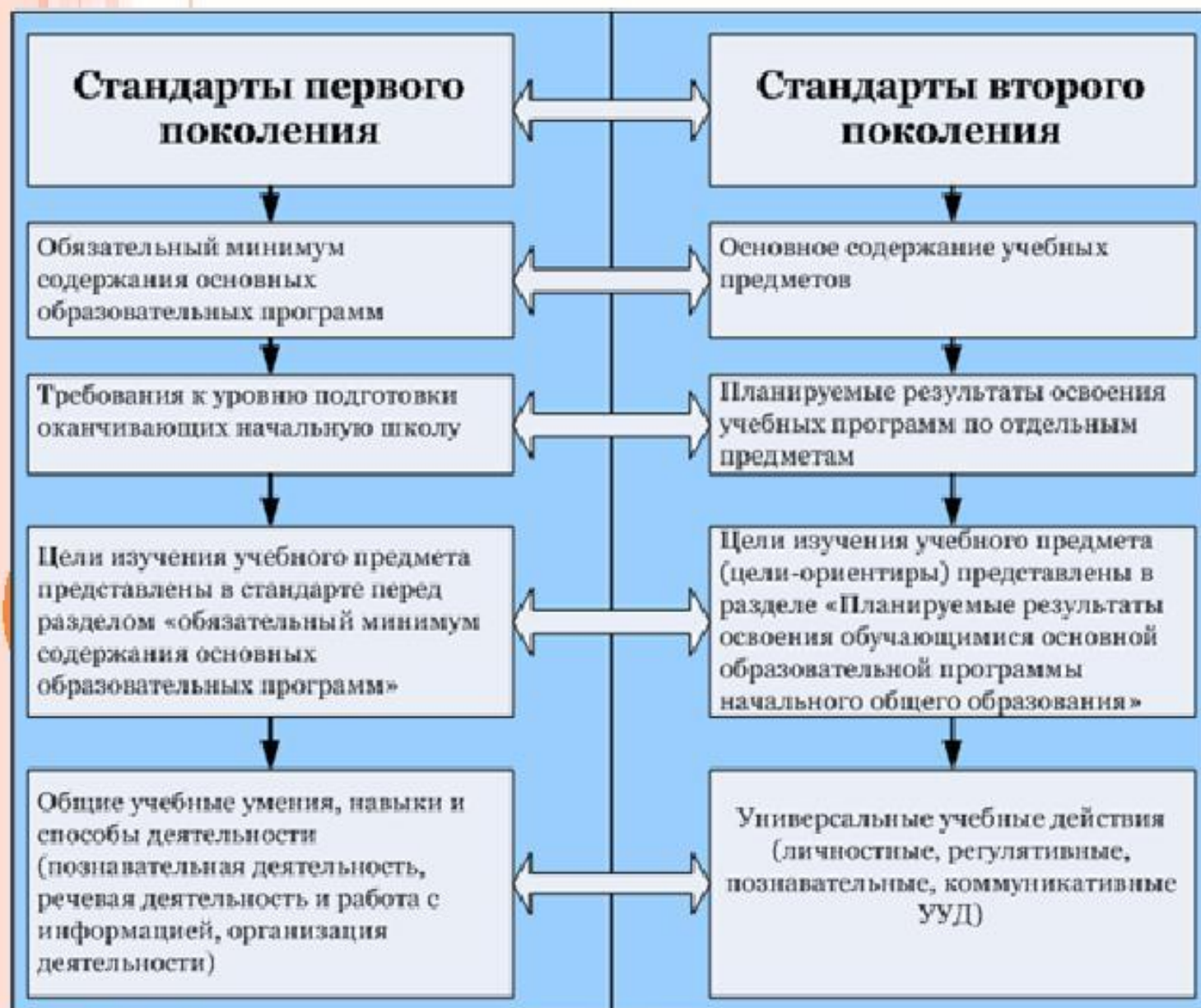
- Выписки...
- Приказы ...
- Приложения...

Информационные ресурсы

- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

Например Школьная документация

- Карта самооценки состояния работы МБОУ в рамках перехода на ФГОС ООО
- План работы по преемственности между начальным и основным общим образованием на 2016-2017 учебный год
- План работы по преемственности между начальным и основным общим образованием на 2017-2018 учебный год
- План работы по введению ФГОС ООО на 2017-2018 учебный год
- План внутришкольного контроля по реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО в 1-7-х классах на 2017-2018 учебный год
- Учебный план на 2017-2018 учебный год
- Пояснительная записка к учебному плану
- План внеурочной деятельности на 2017 – 2018 учебный год
- Пояснительная записка к плану внеурочной деятельности на 2017-2018 учебный год
- Циклограмма мониторинга сформированности УУД на уровне основного общего образования (5-7 классы)



Стандарт и его сопровождение



Основные трудности педагогических работников на этапе введения ФГОС

- ❖ упрощенное понимание сущности и технологии реализации системно - деятельностного подхода;
- ❖ сложившаяся за предыдущие годы устойчивая методика проведения урока;
- ❖ отсутствие готовности руководителей ОУ и педагогических работников к планированию и организации образовательного процесса в начальной школе в соответствии с требованиями ФГОС;
- ❖ традиционный подход руководителей ОУ к анализу урока и стремление придерживаться старых подходов к оценке деятельности учителя;
- ❖ принципиальная новизна вопросов инструментально-методического обеспечения достижения и оценки планируемых результатов (личностных, метапредметных и предметных);
- ❖ отсутствие опыта разработки разделов ООП;
- ❖ Отсутствие методических рекомендаций авторов УМК.

Четыре компонента содержания образования

Опыт познавательной деятельности, фиксированной в форме ее результатов - знаний (о природе, обществе, технике, мышлении и способах деятельности)

Опыт творческой деятельности – в форме умений принимать нестандартные решения в проблемных ситуациях (усвоение методики эксперимента, участие в художественном, техническом и социальном творчестве)

Опыт осуществления эмоционально-ценностных отношений – в форме личностных ориентаций (отношение к окружающему миру, людям, самому себе, нормам морали, мировоззренческим идеям)

Опыт осуществления известных способов деятельности – в форме умений действовать по образцу (интеллектуальные и практические умения и навыки)

Новые компетентности учителя:



- умение пользоваться ПК,
- владение методикой конструирования урока,
- умение создавать учебные задания с применением интерактивной доски,
- умение работать с аудио- и видеоматериалами,
- умение работать с интернет-ресурсами .



Физическая культура как область знаний

- Главная цель введения ФГОС ООО заключается в создании условий, позволяющих повысить качества образования, достичь новых образовательных результатов, соответствующих современным запросам личности, общества и государства.
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования представляет собой «совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы основного общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию».

- В чем же отличие ФГОС ООО от традиционного метода обучения?

1) опора на результаты выявления запросов личности, семьи, общества и государства к результатам общего образования;

2) ориентация на достижение не только предметных образовательных результатов, но и на формирование личности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности.

3) структура.

- ФГОС ООО выделяет *следующие требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования:*

1) кадровые условия (укомплектованность образовательного учреждения педагогическими, руководящими работниками и уровень их квалификации педагогический);

2) финансово-экономические условия (обеспечивать государственные гарантии прав граждан на получение бесплатного общедоступного основного общего образования; обеспечивать образовательному учреждению возможность исполнения требований Стандарта);

3) материально-технические условия (возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, соблюдение санитарно-эпидемиологических требований образовательного процесса;

требований пожарной и электробезопасности;

требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных учреждений);

4) информационно-методические условия (оснащения информационно-библиотечного центра, читального зала, учебных кабинетов и лабораторий, административных помещений, школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети).

- *Основные механизмы реализации требований ФГОС ООО: планируемые результаты и система оценки»*

Впервые ФГОС создавался как система требований не к предметному содержанию, а ко всей образовательной системе.

Методологическая основа Стандартов – системно - деятельностный подход, который предполагает переход:

- формирование опыта самостоятельного познания, т.е. в основе урока должен лежать не принцип «учу предмету», а принцип «учу ребенка» - формирую личностные, метапредметные, предметные результаты;
- от стихийности самостоятельной учебной деятельности школьников к их самоорганизации;
- от предметного содержания, оторванного от жизни, к обучению в контексте решения значимых жизненных или профессионально ориентированных задач.

- Основная цель образования в соответствии с требованиями ФГОС состоит в развитии личности обучающихся посредством формирования у них универсальных учебных действий, создания условий для развития *творческих способностей* и приобретения *опыта деятельности*.

У обучающихся должны быть сформированы следующие виды УУД: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

- *Личностные УУД* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умения оценивать свои поступки в соответствии с принятыми нормами поведения, выстраивать на этой основе межличностные отношения). Следовательно, учителю на уроке и внеурочной деятельности следует создавать ситуации морального выбора, нравственно-эстетического оценивания, развивать способность каждого обучающегося к рефлексии своих поступков, осознанию мотивов, потребностей и стремлений.

- *Регулятивные УУД* определяют готовность обучающихся к самоорганизации. К ним относят целеполагание, планирование и определение путей достижения цели, прогнозирование возможных рисков, построение логического рассуждения, установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений, сопоставление результатов с заданным эталоном, внесение дополнений, изменений в план и способы действий в случае расхождения с заданным эталоном.

- *Познавательные УУД* включают в себя:
выдвижение гипотез и их обоснование;
определение стратегии работы с текстом;
осуществление информационного поиска; анализ объектов, явлений с выделением существенных и несущественных признаков; построение рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах; структурирование знаний; использование знаково-символических средств (моделей и схем) для решения поставленных задач; сравнение, классификацию объектов, явлений по заданным критериям.

- *Коммуникативные УУД* обеспечивают взаимодействие обучающихся со сверстниками и взрослыми. К данному виду УУД относятся: определение цели, функций и способов взаимодействия; учебное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов – выявлением проблемы, поиск способов разрешения, их реализация; коррекция своей деятельности, оценка действий партнера (самоконтроль, взаимоконтроль); общение в монологической и диалогической формах.

Для достижения указанных результатов необходимо в учебный процесс внести следующие изменения:

- внедрять интерактивные методы обучения;
- увеличивать объем самостоятельной работы на уроке;
- раскрывать значимость формируемых знаний для жизни и дальнейшей деятельности обучающегося; создавать условия для раскрытия творческих способностей обучающегося, развитие его мышления.

- Таким образом, введение стандарта второго поколения во многом изменит школьную жизнь ребенка. Речь идет о новых формах организации обучения, новых образовательных технологиях, новой открытой информационно-образовательной среды.
- На ступени основного общего образования у учащихся должно быть сформировано умение учиться и способность к организации своей деятельности — умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе».

- Это очень серьезная и ответственная работа, в ходе которой могут возникнуть трудности и проблемы. Поэтому, ***при переходе к ФГОС ООО каждый учитель должен решить для себя три важные задачи:***

1) переосмыслить имеющийся опыт педагогической деятельности, соотнести его с новыми требованиями, предъявляемыми к школе;

2) изучить и использовать технологии личностно-ориентированного обучения, способствующие достижению планируемых результатов;

3) разработать инструментарий, необходимый для организации познавательной деятельности обучающихся. Только в этом случае мы сможем добиться конечного результата – воспитать образованного и достойного человека.

- В новом стандарте урок физической культуры занимает правильное место. Три часа физкультуры в современном мире – необходимость. По данным Департамента госполитики в сфере воспитания, дополнительного образования и соцзащиты детей Министерства образования и науки РФ, больше 50% школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту получения аттестата полностью здоровыми остаются лишь 10% выпускников.

- Дефицит двигательной активности у младших школьников составляет 35-40%, а среди старшеклассников достигает 75- 85%.
- Разработчики Стандарта справедливо исходили из установки, что урок физкультуры – это развитие двигательной активности обучающихся средствами видов спорта.

- Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования.
- А именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.



Профессиональная компетентность педагога





Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

Физическая культура

Спортивный дневник школьника

к учебнику Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой
«Физическая культура»

4
класс




ДРОФА • Астрель

ФГОС
новый стандарт







***Физическая культура как область знаний.
Физическое совершенствование , как
мотивационный процессуальный
компонент деятельности
(согласно ФГОС)***

Физическая культура

- Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.
- Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

- С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:
- «Биология»,
- «Математика»,
- «Физика»,
- «География»,
- «Основы безопасности жизнедеятельности»,
- Иностранный язык»,
- «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

- *История и современное развитие физической культуры*

- *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.*

- *Физическая культура в современном обществе.*

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*
 - *Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.*
 - *Спорт и спортивная подготовка.*
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

- *Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*
- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
- *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*
- Организация досуга средствами физической культуры.

- *Оценка эффективности занятий физической культурой*
- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
- Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность**
- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
- Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
- *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

- **Спортивно-оздоровительная деятельность**
- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
- Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
- Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
- *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*
- *Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*

- **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**
- *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*
- **Общефизическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

- **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, плавание, спортивные игры).

1 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

2 Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

ФГОС на уроках физической культуры

- Принципиальным отличием современного подхода является ориентация стандартов на результаты освоения основных образовательных программ. Под результатами понимаются не только предметные знания, но и умения применять эти знания в практической деятельности.

Рабочие программы: назначение и особенности

Рабочие программы

Пояснительная
записка

Общая
характеристика
учебного предмета

Описание места
учебного предмета
в учебном плане

Описание
ценностных
ориентиров
содержания
учебного предмета

Содержание
учебного
предмета

Личностные,
метапредметные
и предметные
результаты
освоения
конкретного
учебного
предмета

Примерное
тематическое
планирование
с определением
основных видов
учебной
деятельности
обучающихся

Описание
материально-
технического
обеспечения
образовательного
процесса



Системно-деятельностный подход как концептуальная основа ФГОС общего образования

Обеспечивает:


- формирование готовности личности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.



Деятельностный подход на уроках физической культуры осуществляется через:




**Моделирование
и анализ
жизненных
ситуаций на занятиях**



**Использование
активных и
интерактивных
методик**



**Участие
в проектной
деятельности,
владение приёмами
исследовательской
деятельности**



Вовлечение учащихся в игровую, оценочную, дискуссионную, рефлексивную деятельность, а также проектную деятельность - обеспечивающих свободный поиск эффективного, отвечающего индивидуальности ребёнка, подхода к решению задачи.

В чем же новизна современного урока в условиях введения стандарта второго поколения?

- ❖ Чаще организуются индивидуальные и групповые формы работы на уроке. Постепенно преодолевается авторитарный стиль общения между учителем и учеником.

Структура современного подхода к содержанию уроков физической культуры.



Какие требования предъявляются к современному уроку

- хорошо организованный урок в хорошо оборудованном кабинете должен иметь хорошее начало и хорошее окончание;
- учитель должен спланировать свою деятельность и деятельность учащихся, четко сформулировать тему, цель, задачи урока;
- урок должен быть проблемным и развивающим: учитель сам нацеливается на сотрудничество с учениками и умеет направлять учеников на сотрудничество с учителем и одноклассниками;
- учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;
- вывод делают сами учащиеся;
- минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;
- время сбережение и здоровье сбережение;
- в центре внимания урока — дети;
- учет уровня и возможностей учащихся, в котором учтены такие аспекты, как профиль класса, стремление учащихся, настроение детей;
- умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- планирование обратной связи;
- урок должен быть добрым.

❖ **Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Эти уроки имеют свои особенности:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).
- в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.
- продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

❖ **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения 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 развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

* ценностные ориентиры содержания учебного предмета

- * Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- * Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- * Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

- * Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- * Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- * Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- * Ценность труда и творчества как естественного

- * Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- * Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- * Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- * Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- * Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

- ❖ Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:
 - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
 - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
 - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностно – ориентированный урок невозможен:

- без учёта индивидуальных особенностей учеников класса;
- без использования субъективного опыта учащихся;
- без самостоятельного целеполагания;
- без ситуаций выбора, на всех этапах, где это только возможно;
- без большого дидактического материала;
- без создания ситуации успеха;
- без рефлексии.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

❖ *Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре также являются:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- ❖ *Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре также являются следующие умения:
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки.

Требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы

ЛИЧНОСТНЫЕ

Самоопределение:

внутренняя позиция школьника;
Самоидентификация;
самоуважение и самооценка

Смыслообразование:

мотивация (учебная,
социальная); границы
собственного
знания и «незнания»

Ценностная и морально-этическая ориентация:

ориентация на выполнение
морально-нравственных норм;
способность к решению моральных
проблем на основе децентрации;
оценка своих поступков

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные:

управление своей
деятельностью;
контроль и коррекция;
инициативность и
самостоятельность

Коммуникативные:

речевая деятельность;
навыки сотрудничества

Познавательные:

работа с информацией;
работа с учебными моделями;
использование знако-
символических средств,
общих схем решения;
выполнение логических
операций сравнения, анализа,
обобщения, классификации,
Установления аналогий,
подведения под понятие

ПРЕДМЕТНЫЕ

Основы системы научных знаний

Опыт «предметной»
деятельности по
получению,
преобразованию
и применению
нового знания

Предметные и
метапредметные
действия с учебным
материалом

Основное содержание учебного предмета на ступени основного общего образования

Физическая культура

Знания о физической культуре

- **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

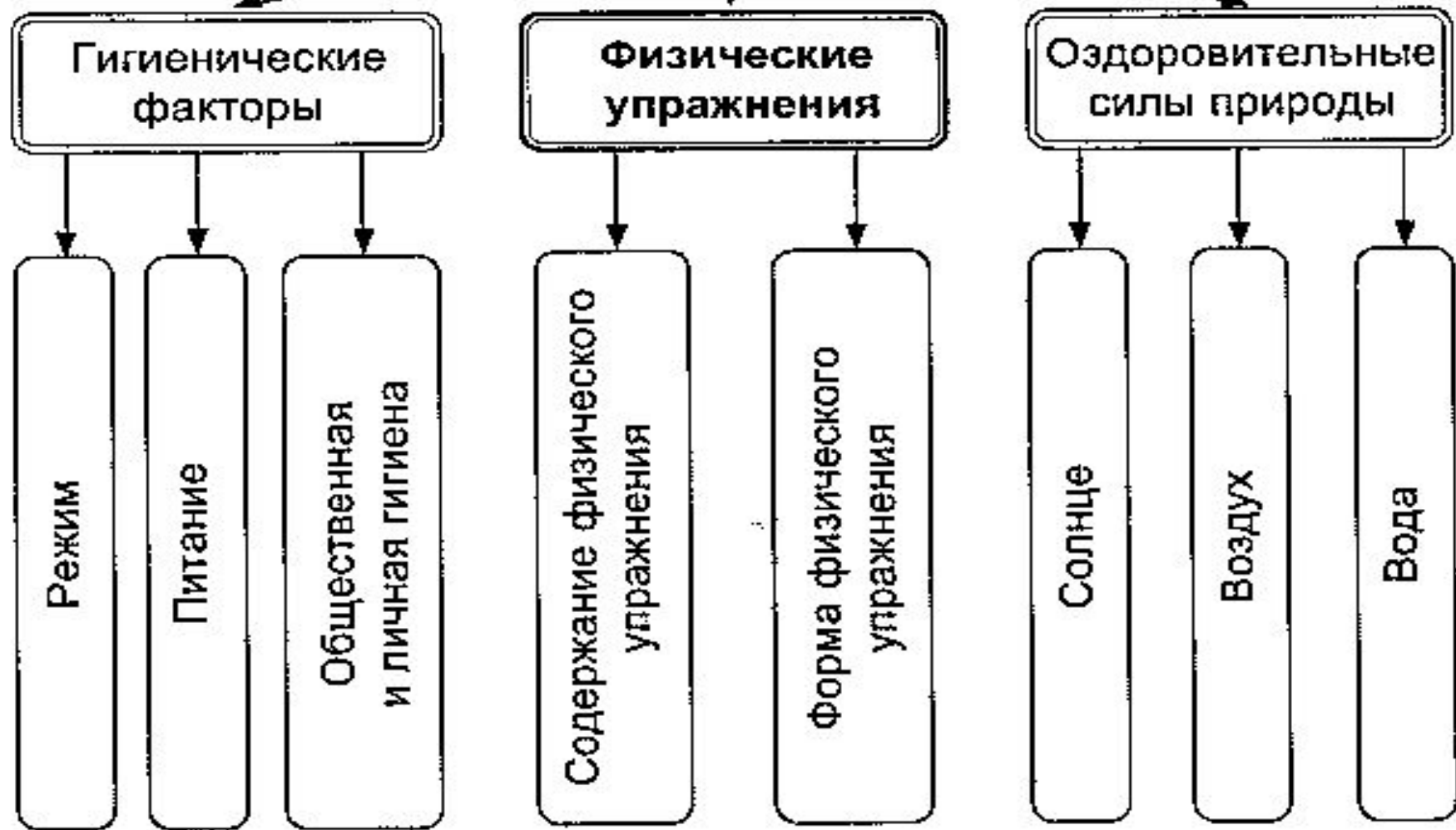
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Средства физического воспитания





Методы физического развития

Наглядный

- **Наглядно-зрительные приемы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- **Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя)

Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

Индивидуализация обучения –

это учет в процессе обучения индивидуальных особенностей учащихся, позволяющий создать условия для реализации потенциальных возможностей каждого ученика.

Дифференциация обучения –

способ организации учебного процесса, при котором учитываются индивидуально-типологические особенности личности (способности, интересы, склонности, особенности интеллектуальной деятельности), на основании которых учеников можно объединить в группы.

* Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- * Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- * Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

- * *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.
- * Акробатические упражнения и комбинации.
- * Ритмическая гимнастика (девочки).
- * Опорные прыжки.
- * Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- * Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- * Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
- * *Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.
- * Прыжковые упражнения.
- * Метание малого мяча.
- * *Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.*
- * Волейбол. *Игра по правилам.*
- *

Прикладно-ориентированная подготовка

- Прикладно-ориентированные упражнения.
 - **Упражнения общеразвивающей направленности.**
Общефизическая подготовка.
 - *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
 - *Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
 - *Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
 - *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 - *Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.
-

* Физическая культура

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

* **Физическая культура**

Общая характеристика программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, **настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:**

- * реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- * реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- * расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- * усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня.

Здоровье сберегающие технологии на уроке

☹ Динамическая
Физкультура

☹ Гимнастика
для рук



Здоровьесберегающие образовательные технологии

- ♦ системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- ♦ качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов.



Условия здоровьесбережения



Модель реализации концепции здоровьесбережения



Здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры и во внеурочной деятельности

- В основе разработки современных стандартов школьного образования лежит представление об образовании как институте социализации личности.
- Новый стандарт акцентирует внимание учителей на необходимости использовать **современные образовательные технологии**, которые могут обеспечить **развитие** школьников.
- Не случайно, именно использование передовых технологий становится важнейшим критерием успешности учителя.
- Благодаря современным технологиям на уроках разворачивается **деятельность** учеников.
- Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования.

- Актуальность темы predetermined тем, что здоровье – основная ценность человека.

Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.


- *Забота о здоровье учащихся - обязанность каждой школы, каждого учителя.*

Учитель может сделать для сохранения и укрепления здоровья школьников больше, чем врач!

- Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся.

- *Здоровьесберегающие технологии - это качественная составляющая любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья»*
- Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

- *Здоровьесберегающие образовательные технологии - это совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья.*
- Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедрения будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом.



*На уроках физической культуры
здоровьесберегающие технологии –
это основа основ.*

Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качества результата.

Главная цель работы учителей физкультуры – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

Для этого необходимо:


- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни
- научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обучить школьников приемам мобилизации, релаксации и духовного самосовершенствования.
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Поставленные задачи решаются через:


1. совершенствование методики проведения урока,
2. индивидуальную работу со слабоуспевающими и физически развитыми обучающимися,
3. коррекцию занятий школьников на основе диагностики развития, способностей и природных задатков,
4. мотивацию школьников к учению.

* Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

* Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость для укрепления здоровья имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.



Освобожденным от занятий физической культурой, а так же детям, относящимся к подготовительной группе, надо предлагать подготовить доклады и сообщения по ЗОЖ.

- 
- Именно учителя физкультуры должны помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость.


Это особенно важно в современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях.

Однако в обучении физической культуре есть несколько типичных проблем, заставляющих учителей обращаться к опыту своих коллег, к новаторским идеям, к науке.

• *Основными проблемами можно считать следующие:*

- 1. Низкий авторитет предмета**
 - 2. Слабая материально-техническая база**
 - 3. Перегруженность залов.**
-

**Для повышения авторитета предмета
нужен новый подход к физкультуре в
школе, соединяющий в одно целое уроки
физкультуры и спортивные
внеклассные мероприятия.**



Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей в *основной медицинской группе* и *подготовительной* с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников, формировать у них жизненно важные двигательные умения и навыки.

С ранней весны и до поздней осени занятия по возможности надо проводить на свежем воздухе. Все уроки должны иметь высокую моторную плотность.

На уроках использовать фронтальный и групповой методы. При этом наиболее эффективно себя показал поточно-групповой способ. Творческая атмосфера на уроке в немалой степени зависит от подготовки к нему, куда входят тщательно продуманные объяснение учебного материала, постановка задач в последовательности их реализации и решения, разъяснение сущности двигательного действия, взаимосвязи и взаимообусловленности его элементов. Материал урока необходимо располагать в строгой логической последовательности от простого к сложному: эстафета сменяется ведением баскетбольного мяча, имитационные упражнения – лазанием по канату, прыжковый бег – передачей мяча в парах.

Широко использовать различные варианты подвижных игр, основанные на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами.

Применять мелкий спортивный инвентарь: гимнастические палки, теннисные и набивные мячи, скакалки.

Самостоятельная деятельность учащихся, внесение в напряженную работу элементов игры, необходимого отвлечения, переключения, успокоения, временного отдыха для регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой функций организма – все это создает ситуацию успеха, вселяя в ребят уверенность в своих силах.

- По отдельным разделам программы можно использовать карточки с упражнениями трех степеней трудности.
- Если ученик недостаточно хорошо выполняет то или иное упражнение, он получает карточку-задание с коэффициентом трудности «1», с указанием срока для выполнения.
- По окончании указанного срока учащийся обязан сдать учебный норматив или выполнить разученное упражнение.
- После этого он получает карточку с коэффициентом «2», а после выполнения и этого задания – карточку с коэффициентом «3».
- Кроме того, карточки могут быть с моделями движений и описанием порядка выполнения различных упражнений из всех разделов учебной программы.
- Это позволяет осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход в обучении.

- *Что касается здоровьесбережения, то на уроках с соответствующим содержанием надо создавать представление о физическом развитии и здоровом образе жизни, обучать самостоятельным занятиям физическими упражнениями с использованием их для досуга и отдыха.*
- *Ребята ясно видят связь предмета «Физическая культура» с сохранением их здоровья и нормальным физическим развитием в дальнейшем.*

- Для обеспечения эффективного здоровьесберегающего процесса необходимо соблюдать санитарно-гигиенические условия обучения, нормировать учебную нагрузку и режим занятий, использовать здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- Необходимо создать в школе благоприятный эмоциональный и психологический климат, а также всеми средствами содействовать формированию потребностей в ЗОЖ у учащихся, педагогов и родителей. Исходная позиция – каждый ученик индивидуальность. Ученик - субъект своего образования. Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса.

Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:


- рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
- количество видов учебной деятельности должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;
- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;
- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся);

- обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);
- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;
- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;
- необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата — в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;
- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;
- необходимо производить целенаправленную рефлекссию в течение всего урока и в итоговой его части.

- *Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи, с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся.*

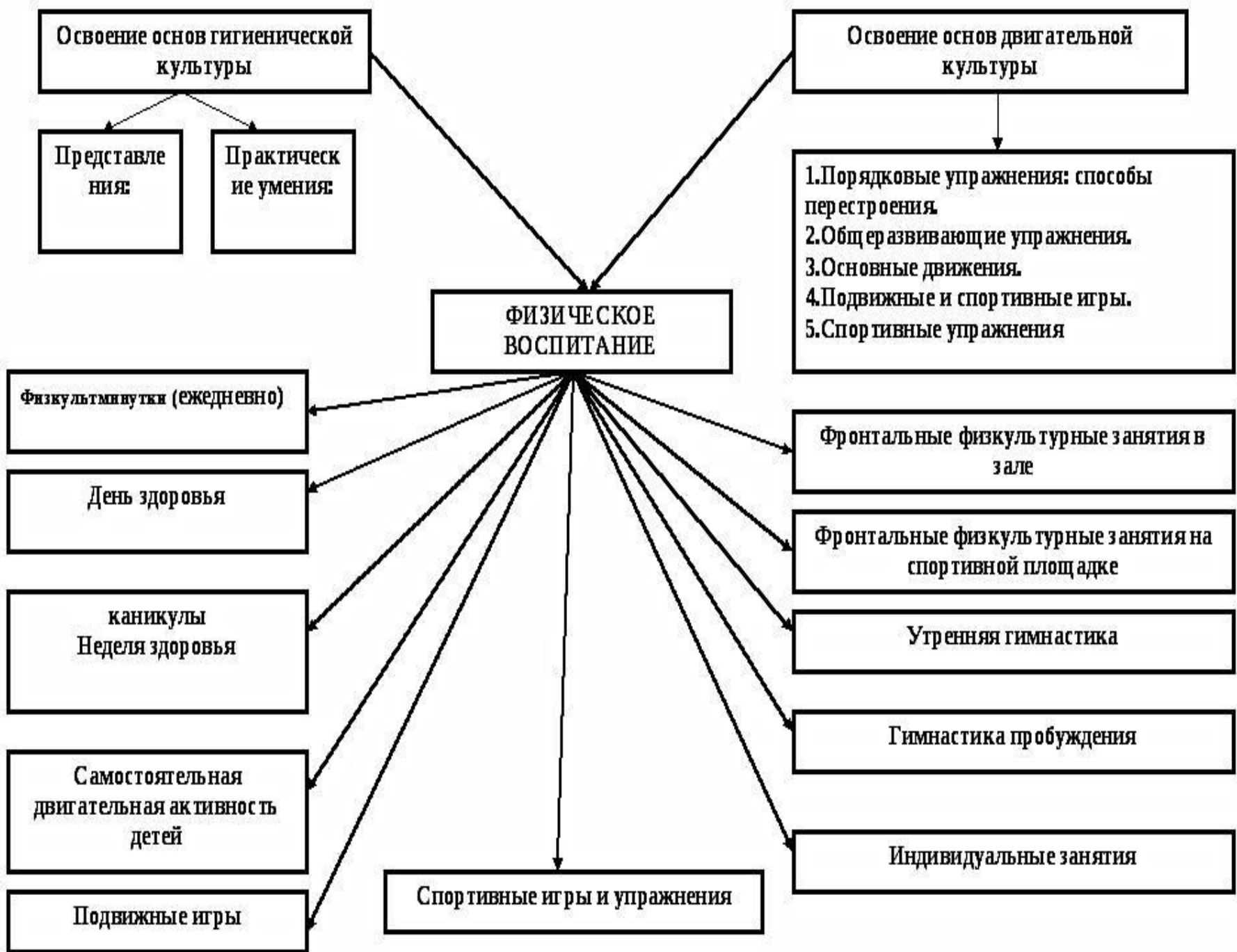
- Создание условий для заинтересованного отношения к учебе.
- Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

- **На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов.**
- **Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.**



**Если же этого не произошло, то
учитель должен внести в
индивидуальные задания
соответствующие коррективы.**

- Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах:
- **физкультминутки,**
- **физкультпаузы,**
- **динамические (подвижные) перемены**



Освоение основ гигиенической культуры

Представления

Практические умения

Освоение основ двигательной культуры

- 1.Порядковые упражнения: способы перестроения
- 2.Общеразвивающие упражнения.
- 3.Основные движения.
- 4.Подвижные и спортивные игры.
- 5.Спортивные упражнения

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Физкультминутки (ежедневно)

День здоровья

каникулы
Неделя здоровья

Самостоятельная
двигательная активность
детей

Подвижные игры

Спортивные игры и упражнения

Фронтальные физкультурные занятия в зале

Фронтальные физкультурные занятия на спортивной площадке

Утренняя гимнастика

Гимнастика пробуждения

Индивидуальные занятия

Такой активный отдых призван решать целый ряд задач:

- предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания;**
- устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза;**
- устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.**

Педагогические технологии

- дифференцированное обучение;
- адаптивную систему обучения;
- поэтапное формирование знаний;
- коллективную систему обучения (в парах и группах);
- технологию развития критического мышления;
- метод проектов;
- кейс-метод;
- индивидуально-ориентированную систему обучения;
- продуктивное обучение;
- практико-ориентированное обучение;
- компетентностный подход



Термин «кейс-метод», «кейс-технология» в переводе с английского как понятие «case» означает:

1 - описание конкретной практической ситуации, методический прием обучения по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу, а не наоборот», предполагает активный метод обучения, основанный на рассмотрении конкретных (реальных) ситуаций из практики будущей деятельности обучающихся, т.е. использование методики ситуационного обучения «case – study»;

2 – набор специально разработанных учебно-методических материалов на различных носителях (печатных, аудио-, видео- и электронные материалы), выдаваемых учащимся для самостоятельной работы.

Преимуществом кейсов является возможность оптимально сочетать теорию и практику, что представляется достаточно важным при подготовке специалиста. Метод кейсов способствует развитию умения анализировать ситуации, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант и планировать его осуществление. И если в течение учебного цикла такой подход применяется многократно, то у обучающегося вырабатывается устойчивый навык решения практических задач.

Сущность современных педагогических технологий

- выражается в организации индивидуально-ориентированного образовательного процесса,
- предложении новых форм и методов формирования и развития профессиональных знаний и умений,
- комплексной оценки достижений педагогов в логике компетентностного подхода,
- способов развития качеств личности педагога, необходимых ему для самообразования, творческой самоорганизации
- самопрезентация компетентностей на рынке труда и в осуществлении карьерного роста

Требования к уроку физкультуры, проводимому с учащимися в специальной медицинской группе.

1. Обучение рациональному дыханию.
2. Формирование правильной осанки и её коррекция.
3. Индивидуальный подход к занимающимся.
4. Урок должен быть эмоционально окрашенным.



Программа коррекционной работы должна содержать

перечень, содержание и план реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий

систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ОВЗ в условиях образовательного процесса

описание специальных условий обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе безбарьерной среды

стандарты второго поколения

Федеральный

государственный

образовательный

стандарт основного

общего образования




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ozon.ru

Виды спортивной подготовки

- **Теоретическая подготовка**
- **Техническая подготовка**
- **Физическая подготовка**
- **Психологическая подготовка**
- **Воспитательная работа**
- **Восстановительные мероприятия**

Основные категории теории спорта

- ❑ **Физическое развитие**
- ❑ **Физическое формирование**
- ❑ **Физическая культура**
- ❑ **Спорт**
- ❑ **Физическое воспитание**
- ❑ **Физкультурное образование**
- ❑ **Физкультурная деятельность**
- ❑ **Физическое совершенствование**

Физическое воспитание (ФВ)

- есть целенаправленное воздействие социальной среды на человека с целью формирования у него *потребностно-мотивационной основы* физкультурной деятельности

Физкультурное образование (ФК/О)

- есть целенаправленное воздействие социальной среды на человека с целью формирования у него *способностей* к физкультурной деятельности.

Спорт

- собственно соревновательная деятельность, направленная на достижение высшего спортивного результата.



Физическое совершенство

- это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всесторонне и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств