

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ ПОСТДИПЛОМНОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Институт общего образования

Преподавание учебного предмета
«Физическая культура»
в 2017–2018 учебном году

Методические рекомендации

Материалы подготовлены Поповой Е.В.,
доцентом кафедры педагогики окружающей среды,
безопасности и здоровья человека, к.п.н.,
Старолавниковой О.В.,
старшим преподавателем кафедры педагогики
окружающей среды, безопасности и здоровья человека

Санкт-Петербург
2017 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ДЕЙСТВУЮЩАЯ НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО ПРЕДМЕТУ	3
2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	4
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС	5
4. ПОДХОДЫ К ОЦЕНИВАНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	7
5. СПЕЦИФИКА ПРЕДМЕТА.....	15

1. Нормативная база

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 02.05.2015г.).
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего образования» (с изменениями от 22.09.2011г. № 2357).
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного общего образования» (с изменениями от 29.12.2014г. № 1644).
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования».
5. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями от 01.02.2012г. № 74).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 19.03.2001г. № 196 «Об утверждении Типового положения об общеобразовательном учреждении» (с изменениями от 10.03.2009г. № 216).
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 25.12.2013г. № 72).
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»).
10. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012г. № МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
13. Письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 10.06.2014г. № 03-20-2419/14-0-0 «Методические рекомендации по разработке рабочих программ».

14. Письмо Комитета по образованию СПб от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»
15. Письмо Комитета по образованию СПб от 15.04.2016 № 03-20-1347/16-0-0 Инструктивно-методическое письмо "О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2016/2017 учебный год"
16. Распоряжение Комитета по образованию N 838-р от 14.03.2017 «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2017/2018 учебном году»
17. Распоряжение Комитета по образованию N 931-р от 20.03.2017 «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017/2018 учебный год»
18. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию "О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017/2018 учебный год"
19. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию СПб от 21.05.2015 N 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
20. Письмо Комитета по образованию СПб от 15.09.2014 № 03-20-3717/14-0-0 «Об организации внеурочной деятельности»
21. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями)
22. Инструкция по охране труда при работе на ПК (ТОИ Р-45-084-01). Утверждена Приказом Министерства Российской Федерации по связи и информатизации от 2 июля 2001 г. № 162

2. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом основного общего образования изучение учебного предмета «Физическая культура» является обязательным из расчета 3 часа в неделю для каждой параллели. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 08.10.2010 № ИК-1494/19. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

3. Учебно-методический комплекс

Согласно законодательству, список рекомендованных учебников формируется один раз в 3 года. Учитывая, что последний Федеральный перечень был принят в текущем году, в 2017-18 учебный год он останется без изменений. Поэтому можно использовать учебники по физической культуре, которыми пользовались в прошлом учебном году.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с образовательно-тренировочной направленностью.

Образовательной программы Федерального перечня по физической культуре, реализуемой в урочной деятельности.

Начальная школа:

1. Лях В. И. Рабочая программа по физической культуре под ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение. С 2010г.
2. Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. А. П. Матвеева. 1 – 4 классы. М.: Просвещение. С 2010г.
3. Программа "Физическая Культура: 1-4 классы УМК "Начальная школа XXI века" под редакцией Т.В.Петровой, Ю.А.Копыловой, Н.В.Полянской, С.С.Петровой.

Средняя школа:

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение. 2004-2010г. Просвещение. 2004-2010г.
2. Лях В. И. 5-9 класс. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.Я. Виленского. М.: Виленского. М.: Просвещение с 2012.
3. Матвеева А.П.. 5-9 класс. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы. М.: Просвещение с 2012.
4. Программа «Физическая культура» под ред. М.Я. Виленского (5-7 класс)

Старшая школа:

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение. 2004-2010г.
2. Лях В. И. 10-11 класс. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.: Просвещение с 2012.
3. Матвеева А.П. 10-11 класс. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. М.: Просвещение с 2012.

Образовательной программы по физической культуре, реализуемой в урочной деятельности для специальных школ.

Начальная школа

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс». В.И. Лях и проект АООП НОО ОВЗ (глухих, вариант 1.2).
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс». В.И. Лях и проект АООП НОО ОВЗ (слабослышащих, вариант 2.2).
3. . «Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс». В.И. Лях с учетом требований программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений I

вида и типовой программы специальных общеобразовательных школ для глухих детей: г. Москва, Просвещение, 1988г.

4. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс». В.И. Лях с учетом требований программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторы: К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова и др.
5. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс». В.И. Лях с учетом требований программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений V вида, авторы Г.В. Чиркина.
6. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс». В.И. Лях В соответствии с требованиями ФГОС НОО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, вариант 5.2)
7. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н. Перова, В.В. Эк. Обучающиеся с легкой УО (интеллектуальные нарушения)
8. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/ Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. : Л.Б. Баряевой , Н.Н. Яковлевой.- СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011.-480 с. Обучающиеся с умеренной УО (интеллектуальные нарушения)
9. Сборник программ по физической культуре для ОУ, реализующих адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, М.М. Креминской
10. Программа подготовительного и 1- 4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» В.В. Воронкова
11. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлева

Средняя школа

1. Обучающиеся с легкой УО (интеллектуальные нарушения) Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н. Перова, В.В. Эк.
2. Обучающиеся с умеренной УО (интеллектуальные нарушения) Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/ Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. : Л.Б. Баряевой , Н.Н. Яковлевой.- СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011.-480 с.
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII, под редакцией В.В. Воронковой
4. «Комплексная программа физического воспитания 5-9класс». В.И. Лях и типовая программа специальных общеобразовательных школ для глухих детей: г. Москва, Просвещение, 1988г. с учетом особенностей развития и возможностей глухих детей.
5. «Комплексная программа физического воспитания 5-9класс». В.И. Лях и проекта АООП НОО ОВЗ (слабослышащих, вариант 2.2).
6. «Комплексная программа физического воспитания 5-9 класс». В.И. Лях с учетом требований программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида, авторы: К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова и др.

7. «Комплексная программа физического воспитания 5-9класс». В.И. Лях с учетом требований программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений V вида, авторы Г.В. Чиркина.

8 . «Комплексная программа физического воспитания 5-9 класс». В.И. Лях и проекта АООП НОО ОВЗ (слабослышащих, вариант 2.2).

9. «Комплексная программа физического воспитания 5-9 класс». В.И. Лях В соответствии с требованиями ФГОС НОО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, вариант).

Старшая школа

1. Обучающиеся с легкой УО (интеллектуальные нарушения)

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н. Перова, В.В. Эк.

2. «Комплексная программа физического воспитания 10-11класс». В.И. Лях и типовой программы специальных общеобразовательных школ для глухих детей: г. Москва, Просвещение, 1988г. с учетом особенностей развития и возможностей глухих детей.

4. Подходы к оцениванию результатов обучения

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Проверка теоретических знаний, умений позволяет обеспечить непрерывную обратную связь между педагогом и учеником, с тем, чтобы обеспечить постоянную коррекцию знаний и умений учащихся, а при необходимости и процесса обучения. В ходе контроля учащиеся систематизируют изученный материал, выявляют и устраняют пробелы в знаниях. Под *контролем* понимается выявление, измерение, оценивание знаний учащихся.

Контроль приучает учащихся к систематическому учебному труду, прививает им навыки самостоятельности, повышает чувство ответственности за выполненную работу, стимулирует формирование познавательного интереса.

Контроль и оценка качества подготовки учащихся является важным элементом преподавания любого предмета в системе обучения.

Важной обязанностью учителя физической культуры является проверка практических навыков учащихся. На основании этих проверок преподаватель получает четкое представление об уровне навыков и умений ученика.

Оценка практических навыков учащихся позволяет выявить учащихся, правильно выполняющих задания и тех, у кого возникли затруднения, чтобы организовать с ними дополнительные занятия.

Во время практических занятий должна быть постоянная обратная связь ученика и преподавателя, который следит за работой и помогает им сосредоточить внимание на отработке практических навыков в рамках изучаемой темы. Проверку практических навыков можно проводить как индивидуально, так и по группам.

Правила проверки практических навыков учащихся

1. Обучаемый должен продемонстрировать выполнение действия от начала до конца.
2. Во время демонстрации важно убедиться в правильности выполнения задания.
3. Если вы что-то говорите учащемуся во время показа, это может быть только подсказка, как действовать дальше.
4. Если учащийся допускает серьезную ошибку, то нужно остановить его и указать на допущенную ошибку.
5. Если допущенная ошибка незначительна, позвольте продолжить показ; ученик может исправить ее во время последующих действий.
6. Если допущенная ошибка свидетельствует о полном непонимании того, как выполнять задание, поправьте и дайте ученику возможность еще раз прочитать учебник и потренироваться.
7. Если ошибка легко устранима, то попросите исправить и сразу проведите повторную проверку.

Результаты контроля и оценки знаний и умений учащихся являются важной составляющей для анализа организации и состояния учебного процесса. На основании этого анализа вносятся необходимые коррективы в систему обучения учащихся по предмету «Физическая культура».

Система оценки достижения планируемых результатов предполагает **комплексный подход к оценке результатов** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

Система оценки предусматривает **уровневый подход** к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

Одним из проявлений уровневого подхода является оценка индивидуальных образовательных достижений на основе «метода сложения», при котором фиксируется достижение уровня, необходимого для успешного продолжения образования и реально достигаемого большинством учащихся, и его превышение, что позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития, формировать положительную учебную и социальную мотивацию.

Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися в ходе их личностного развития планируемых результатов, представленных в разделе «Личностные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных учебных действий.

Формирование личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательного процесса, включая внеурочную деятельность, реализуемую семьёй и школой.

Основным **объектом** оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

- 1) формирование основ гражданской идентичности личности;
- 2) готовность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовность к выбору направления профильного образования;
- 3) формирование социальных компетенций, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

В соответствии с требованиями Стандарта **достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся**, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, представленных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных учебных действий, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов является:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения метапредметных результатов может проводиться в ходе различных процедур. Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является защита индивидуального проекта. Дополнительным источником данных о достижении отдельных метапредметных результатов могут служить результаты выполнения проверочных работ.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по физической культуре.

Формирование этих результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным **объектом** оценки предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-

практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предполагает **выделение базового уровня достижений как точки отсчёта** при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, **превышающие базовый уровень**:

- **повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
- **высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учётом интересов этих обучающихся и их планов на будущее.

Для описания подготовки учащихся, уровень достижений которых **ниже базового**, целесообразно выделить также два уровня:

- **пониженный уровень** достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);
- **низкий уровень** достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Достижение пониженного и низкого уровня фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

Решение о достижении планируемых результатов или об освоении учебного материала принимается на основе результатов выполнения заданий базового уровня. В период введения Стандарта критерий достижения/освоения учебного материала задаётся как выполнение не менее 50% заданий базового уровня или получение 50% от максимального балла за выполнение заданий базового уровня.

Планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы по физической культуре

Компетентность — наличие знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в заданной предметной области.

Компетентность (от лат. *competens* — подходящая, соответствующая, надлежащая, способная, знающая) — качество человека, обладающего всесторонними знаниями в какой-либо области и мнение которого поэтому является веским, авторитетным;

Компетенция (от лат. *competere* — соответствовать, подходить) — способность применять знания, умения, навыки успешно действовать на основе практического опыта при решении задач общего рода, также в определенной широкой области. Компетенция –

базовое качество индивидуума, включающее в себя совокупность взаимосвязанных качеств личности, необходимых для качественно – продуктивной деятельности. Компетенция - совокупность взаимосвязанных базовых качеств личности, включающее в себя применение знаний, умений и навыков в качественно – продуктивной деятельности

Согласно основному глоссарию ФГОС: Требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ – это «описание совокупности компетентностей выпускника образовательного учреждения, определяемых личностными, общественными и государственными потребностями к результатам освоения основных общеобразовательных программ».

Требования сформулированы на основе обобщения и согласования ожидаемых перспектив и запросов личности, семьи, общества и государства к сфере образования.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта, работа учителя физической культуры направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в сфере физической культуры, ценностно-смысловых установок, способность ставить цели и строить планы, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества, гражданской позиции, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, готовность к служению Отечеству, его защите;

- знание истории физической культуры своего народа, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений, сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- освоение социальных норм и правил поведения в обществе; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике (способность к построению индивидуальной образовательной траектории, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности, в организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками). Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, собственные возможности ее решения; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в

различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Предметные результаты включают приобретенный учащимися опыт деятельности в рамках изучения предмета, преобразование и применение знаний и умений в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях. Предметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, умением использовать их в разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений прикладного характера, повышение функциональных возможностей основных систем организма; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; овладение умением вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- овладение умением выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; умением отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- овладение умением в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умением оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

В соответствии с требованиями Стандарта система планируемых результатов - личностных, метапредметных и предметных - устанавливает и описывает классы учебно-познавательных и учебно-практических задач, успешное выполнение которых, требует от учащихся овладения системой учебных действий (универсальных и специфических для

данного учебного предмета: личностных, регулятивных, коммуникативных, познавательных).

Термин **«универсальные учебные действия»** означает умение учиться, т. е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Функции универсальных учебных действий:

-обеспечение возможностей учащегося самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;

-создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию; обеспечение успешного усвоения знаний, формирования умений, навыков и компетентностей в любой предметной области.

Виды универсальных учебных действий

Личностные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся, т.е. знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

В сфере развития личностных универсальных учебных действий приоритетное внимание уделяется формированию:

- основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);

- основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);

- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

Регулятивные действия обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

Познавательные универсальные действия включают общеучебные, логические, постановку и решение проблемы.

Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся требует целесообразного использования ИКТ в целях повышения эффективности процесса формирования всех ключевых навыков (самостоятельного приобретения и переноса знаний, сотрудничества и коммуникации, решения проблем и самоорганизации, рефлексии и ценностно-смысловых ориентаций), а также собственно навыков использования ИКТ.

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности (способствуют воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья; применение упражнений с различной функциональной направленностью).
2. Технологии коллективного обучения (обеспечение общения в процессе обучения как между учителем и учениками, так и между учащимися, обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которого возникает необходимость включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, создание условий для организации учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (изложение учебного материала учителем таким образом, при котором обеспечивается самостоятельный поиск учеником оптимального решения двигательной задачи, свободное воспроизведение приобретенных знаний и навыков в различных ситуациях, постановка учителем перед учениками поисковых заданий, организация коллективного обсуждения возможных решений с определением наиболее рационального способа выполнения путем практического опробования и осмысления).
5. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы определяет образовательное учреждение.

ТИПОВАЯ ФОРМА ТЕКСТОВОГО ОФОРМЛЕНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ В ВИДЕ КОНСПЕКТА УРОКА (ЗАНЯТИЯ)

На титульном листе указывается организация, которая принимает данную работу или название конкурса, в котором участвует специалист, и информация об участнике.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КОНСПЕКТА УРОКА физической культуры

по разделу программы (например: «*легкая атлетика*» или «*спортивные игры (волейбол)*»)

или **КОНСПЕКТА ВНЕКЛАССНОГО ЗАНЯТИЯ** по (например: «*легкой атлетике*»)

для учащихся _____ класса (группы, возраста)

Выполнил (или Конспект составил): *Иванов Иван Николаевич,*

учитель физической культуры

КОНСПЕКТ УРОКА физической культуры

по разделу программы (например: «*легкая атлетика*» или «*спортивные игры (волейбол)*»)

или **ВНЕКЛАССНОГО ЗАНЯТИЯ** по (например: «*легкой атлетике*»)

для учащихся _____ класса (группы, возраста)

Далее определяется:

Тема урока (занятия): копируется тема в формулировке, представленной в содержании учебной программы (например: «*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*»).

Основные задачи:

1. Формулируются **образовательные** задачи по формированию двигательных умений и навыков, их закреплению или совершенствованию навыков в технике двигательных действий. Они должны конкретизировать тему (например: «*Научить сочетанию разбега с отталкиванием в прыжке в длину с разбега*» или «*Совершенствовать навык в технике приземления при выполнении прыжка в длину с разбега*»). Таких задач может быть несколько в одном уроке, исходя из темы урока.
2. Формулируются **оздоровительные** задачи по развитию конкретных физических качеств, проявление которых типично для изучаемых упражнений (например, для прыжка в длину с разбега – «*Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств применительно к прыжку в длину с разбега*»).
3. Формулируются **воспитательные** задачи, определяющие направленность педагогических воздействий на воспитание, так называемых, личностных качеств (например: «*Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма, смелости и решительности*» и др. Эти задачи должны определяться с учетом возможностей конкретного содержания урока.
4. Формулируются **образовательные** задачи по формированию знаний (например: «*Содействовать усвоению учащимися знаний о фазах прыжка в длину с разбега*»).

Примечание. Предлагаемая последовательность задач обусловлена следующим:

1. пока неизвестно, какие конкретные упражнения будут изучаться, непонятно, какие физические качества необходимо развивать;
2. пока неизвестно, какие конкретные упражнения будут изучаться и какие физические качества будут развиваться, нельзя определить потенциальные возможности воздействия содержания урока на личностные проявления учеников;
3. пока неизвестно все перечисленное, невозможно определить тематику необходимых знаний.

Требования к формулировке задач:

1. Учебная **задача** должна выражаться в **глагольной форме** и иметь характер целевой установки (например, не «*Обучение отталкиванию в прыжке...*» («обучение» – это процесс, а не цель), а «**Научить отталкиванию...**»).
2. В **формулировке** задачи должен быть отражен с возможно большей определенностью **конечный результат** ее решения (например, «**Ознакомить учащихся с техникой цикла лазанья по канату способом «в три приема», «Закрепить навык в выполнении кувырка вперед»** и т.д.).
3. Образовательные задачи по обучению технике упражнений легче поддаются конкретизации, чем оздоровительные и воспитательные, поскольку не трудно определить, наблюдая действия ученика, относительно законченные границы (этапы) усвоения им техники физического упражнения. Поэтому такие образовательные задачи и следует формулировать в категориях: «**Ознакомить...**», «**Научить... или Сформировать умение в выполнении...**», «**Содействовать формированию навыка в выполнении...**», «**Закрепить...**», «**Совершенствовать в технике...**» (конкретного упражнения или отдельного структурного его компонента – разбега, отталкивания, приземления, соскока, группировки и т.д.). Это будет **соответствовать последовательности этапов обучения** (а со стороны ученика – усвоения) техники физического упражнения.
4. Конкретизация других типов задач (по развитию физических или воспитанию личностных качеств, формированию знаний) должна осуществляться «привязыванием» их к изучаемым в уроке (занятии) физическим упражнениям, а также к конкретным группам мышц, преимущественно задействованным в том или ином упражнении (например: «**Содействовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса применительно к лазанью по канату**», «**Способствовать развитию быстроты реакции и ловкости применительно к упражнениям с мячом**», «**Содействовать развитию скоростно-силовых качеств мышц ног применительно к прыжкам в длину с разбега**», «**Способствовать воспитанию смелости и решительности применительно к опорным прыжкам**», «**Способствовать воспитанию согласованности действий при взаимодействии с партнером применительно к ловле и передаче мяча**», «**Обеспечить усвоение учащимися знаний о биодинамических закономерностях бега с низкого старта**», «**Обеспечить усвоение учащимися знаний о технике прыжка в длину с разбега**» и т.п.).

Результаты обучения, достигаемые в ходе изучения темы: содержание урока (занятия) должно быть направлено на достижение учащимися **личностных, метапредметных и предметных** результатов в обучении.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах личности учащихся, которые приобретаются в процессе освоения темы занятия. Эти качественные свойства *проявляются:*

- в положительной мотивации учащихся к занятиям ФК,
- в готовности обучающихся к саморазвитию (в накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей),

- в достижении личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Данные результаты могут характеризовать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений;
- освоение социальных норм и правил поведения в обществе, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися и взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях.

Метапредметные результаты *отражаются в сформированности универсальных учебных действий* (познавательных, регулятивных и коммуникативных), проявляющихся в эффективном применении учащимися накопленных знаний и умений из области «физическая культура» в повседневной жизнедеятельности. Данные результаты отражаются в *умении самостоятельно*:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,
- определять цели и задачи своего обучения,
- планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- работать индивидуально и в группе,
- разрешать конфликты.

Данные результаты могут характеризовать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, контролировать и оценивать собственные возможности ее решения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и другими обучающимися, умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты *отражают опыт учащихся*, который приобретается ими в процессе освоения темы. Данные результаты отражаются:

- в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств,

- в активном включении в здоровый образ жизни,

- в овладении приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

- в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий.

Данные результаты могут характеризовать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств человека, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей систем организма, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких

травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Использование современных образовательных технологий в уроке (занятии):

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала. Разрабатывать содержание занятия необходимо с учетом использования современных образовательных технологий в обучении, подтверждающие их обоснованное и эффективное применение в данном конкретном занятии.

В уроке (занятии) физической культуры могут использоваться, например, следующие образовательные технологии:

6. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся и их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью).
7. **Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которого возникает необходимость включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с членами коллектива).
8. **Технологии разноуровневого обучения** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, создание условий для организации учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
9. **Технология проблемного обучения** (постановка учителем перед учениками поисковых заданий с возможной организацией коллективного обсуждения оптимальных решений с определением наиболее рационального способа выполнения, при котором обеспечивается самостоятельный поиск учеником оптимального решения двигательной задачи, свободное воспроизведение приобретенных знаний и навыков в различных ситуациях путем практического опробования и осмысления).
10. **Компьютерные технологии** (использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) в образовательном процессе).

Время проведения урока (занятия): указывается **начало и окончание урока** по расписанию дня, что позволит судить о возможном уровне работоспособности учащихся, обуславливающим оптимальную интенсивность планируемых в уроке физических нагрузок (например: **10.00 - 10.45**).

Место проведения: целесообразно указать **размеры площадки** или спортивного зала, что ориентирует на использование конкретных способов организации деятельности занимающихся (например: **спортивный зал размером 12*24м**).

Необходимое оборудование и инвентарь: инвентарь перечисляется с учетом содержания учебного материала и предполагаемого количества учащихся (например: *гимнастический мостик – 3 шт.*).

Дата проведения урока (занятия): _____

Требования к заполнению граф конспекта урока (занятия)

Целесообразно использовать следующее графическое оформление содержания конспекта урока:

Части урока (занятия) и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
--	--	-------------------------------	-----------	--------------------------------------

Все записи, независимо от типа урока или внеклассного занятия (гимнастического, легкоатлетического и др.), должны осуществлять **в соответствии с** принятой в отечественной системе физического воспитания **гимнастической терминологии**. Записи должны быть предельно краткими, но емкими по смысловому содержанию. Допустимы сокращения слов, но лишь принятые в русском языке и гимнастической терминологии.

- В первой графе** обозначаются части урока (занятия) и продолжительность каждой из них с учетом возможности варьирования времени в 1-2 минуты.
- Во второй графе** формулируются частные задачи для каждого конкретного упражнения (или группы однотипных упражнений), обозначенного в графе третьей. Это позволит раскрыть внутреннюю логику используемой учителем методики. Если задача формулируется для группы однотипных упражнений, в скобках необходимо указать номера упражнений к ней относящихся (например: *«Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность (упр.3 – 8)»*).
- В третьей графе** записываются упражнения в соответствии с очередностью выполнения их на уроке или занятии (начиная с начального построения), а также действия учителя (сообщение задач урока (занятия) и теоретических сведений). В данной графе все упражнения, а также действия учителя необходимо пронумеровать по порядку.
- В четвертой графе** обозначаются все передвижения – в метрах или минутах (секундах); общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок, метание, передача мяча и т.п.) – в количестве раз; построения и перестроения – в количестве раз или во времени (когда используются однократно); игры – во времени. При этом целесообразно сочетать перечисленные показатели таким образом, чтобы в записи была наиболее полно выражена величина нагрузки по объему и интенсивности в совокупности (например, при выполнении конкретного общеразвивающего упражнения указывается количество его повторений и в скобках – время, затраченное на выполнение этого количества).
- Заполнение графы 5** заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены методические приемы, используемые при выполнении конкретных упражнений, выделены особо важные детали техники, на которые необходимо обратить особое

внимание в процессе обучения, даны указания по предупреждению типичных ошибок и т.п. В этой же графе фиксируются и методы нравственного воспитания (например, использование положительных примеров поведения учащихся, отношения к работе, проявления волевых и моральных качеств и т.п.). Здесь же указываются способы организации деятельности занимающихся, порядок смены мест занятий, построений, перестроений, передвижений и т.п. Намечаются методы проверки и оценки учебной работы занимающихся, записывается содержание домашних заданий. Записи могут быть пояснены рисунками и чертежами, схемами и т.п.

Например:

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть – 4-5 минут.	Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.	10. Ритмичная ходьба в обход зала в колонне по-одному с последующим расположением учащихся в рассыпную по залу и выполнение упражнений в глубоком дыхании и на расслабление групп мышц.	до 3 мин.	Выполнить под счет и по распоряжению учителя. При построении соблюдать интервалы и дистанции в 2 шага. Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений и ритме дыхания.
	Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	11. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока: - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, - обобщение высказываний учащихся, - оценка степени решения задач, - выделение лучших.	до 2 мин.	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.

Основные требования к содержанию урока

1. Содержание учебного материала должно соответствовать учебной программе конкретного класса и характеру поставленных задач. Его объем должен быть

оптимальным – укладываемым в рамки продолжительности урока с учетом условий его проведения и количества занимающихся.

2. Должно быть четкое выделение частей урока и наглядность обеспечения их функциональной преемственности:

Содержание вводно-подготовительной части урока (занятия) должно быть подчинено содержанию основной части урока. Оно должно обеспечивать готовность учащихся к психо-физиологическим нагрузкам и качественному усвоению учебного материала основной части.

Успешное решение такой задачи возможно лишь в том случае, если в конце подготовительной части будут предложены упражнения, сходные с упражнениями основной части урока: по структуре, по характеру проявления физических качеств (например, *если главным упражнением основной части будет бег с низкого старта, то вводно-подготовительную часть целесообразно закончить ускорениями из различных исходных положений – приседа, упора лежа и т.п.*). Содержание данной части следует разрабатывать после того, как определено содержание основной части.

Содержание основной части урока (занятия) (при доступности его двигательным и познавательным возможностям контингенту занимающихся) должно обеспечить, с одной стороны, полноценность решения всего комплекса запланированных в уроке педагогических задач, с другой стороны, максимально возможную разносторонность образовательно - воспитательных и оздоровительно - развивающих воздействий на организм и личность занимающихся.

Содержание заключительной части урока (занятия) обусловлено характером и степенью проявления психо-физиологических реакций занимающихся на предлагаемые им нагрузки в предыдущих частях урока. Кроме упражнений релаксирующего характера (ходьбы и бега с постепенным снижением темпа, дыхательных упражнений, упражнений на внимание) должны быть предложены такие упражнения специального характера, снижающие излишние напряжения отдельных групп мышц, регулирующие эмоциональное состояние. Например, если в конце основной части урока предлагались преимущественно силовые упражнения, то необходимо включить в заключительную часть упражнения на расслабление соответствующих групп мышц; если предлагались упражнения, требующие распределения внимания на несколько объектов, как при игре в баскетбол, целесообразно использовать упражнения на концентрацию внимания; если предлагались упражнения скоростно-силового характера, как пробегание коротких отрезков сериями, то целесообразно включать какие-либо передвижения в равномерном темпе с постепенным снижением скорости передвижения до перехода на ходьбу и т.п.

Примечание. Степень соответствия оформления конспекта урока (занятия) перечисленным требованиям является критерием его оценки.