

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

И.В. Новикова

**МОДЕЛИРОВАНИЕ УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС ОО:
ПОДГОТОВКА, АПРОБАЦИЯ, РЕФЛЕКСИЯ**

Учебно-методическое пособие

**САРАТОВ
2017**

УДК 37.01
ББК 74.202.5
Н73

Автор

И.В. Новикова, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, технологии и ОБЖ ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук

*Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом
ГАУ ДПО «СОИРО»*

Новикова, И.В.

**Н73 Моделирование урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ОО: подготовка, апробация, рефлексия : учебно-методическое пособие / И.В. Новикова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 60 с.
ISBN 978-5-9980-0338-7**

Материал данного учебно-методического пособия позволяет педагогам освоить технологию подготовки, апробации и рефлексии модели урока физической культуры, которая поможет им достигать результатов в соответствии с требованиями ФГОС. Технология включила лучшие педагогические практики профессионального сообщества Саратовской области. Пособие предназначено для учителей и преподавателей физической культуры, тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования, специалистов муниципальных методических служб, руководителей и заместителей руководителей образовательных организаций.

УДК 37.01
ББК 74.202.5

ISBN 978-5-9980-0338-7

©Министерство образования Саратовской области, 2017
©ГАУ ДПО «СОИРО», 2017

ВВЕДЕНИЕ

Урок физической культуры принято считать основной формой организации образовательного процесса. На протяжении ряда лет – от 20-х годов XX столетия, когда предмет «Физическая культура» стал входить в учебные планы школ, до сегодняшних дней – урок физической культуры претерпевал определенные изменения. Каждый исторический период вносил свою лепту в его становление.

В настоящее время целевая направленность, структура и содержание урока физической культуры должны способствовать реализации системно-деятельностного подхода, который сегодня является основой реализации требований федерального государственного образовательного стандарта. Поэтому урок физической культуры рассматривается, с одной стороны, как отдельная дидактическая система, а с другой стороны, как минимальная единица, часть или цикл целостного образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

Понятие *деятельность* изучается в рамках науки психологии. Это связано с закономерностями протекания психических процессов человека, благодаря которым возможна организация деятельности, направленная на достижение определенного результата. Подтверждением состоявшейся деятельности выступают шесть обязательных компонентов: цель, мотив, средства, действия, результат, оценка. На данных компонентах основана технология проектирования урока, в связи с чем становится возможным реализация системно-деятельностного подхода.

Понятие *урок физической культуры* определяется как ограниченная во времени единица учебно-воспитательного процесса, ориентированная на достижение завершенной, но частичной цели предмета «Физическая культура».

Эффективное освоение темы урока зависит от правильной постановки цели и задач, рациональной структуры и оптимального отбора содержания урока. Концепция структуры и содержания физкультурного образования школьников (2000 г.) окончательно закрепила образовательную направленность урока физической культуры.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ТЕМЫ И СОДЕРЖАНИЯ УРОКА

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры учебным предметом образования по физической культуре является двигательная физкультурная деятельность. Поэтому при определении тем уроков в календарно-тематическом планировании педагог учитывает требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 к моторной плотности урока физической культуры (моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70 %).

Для этого тему урока необходимо комбинировать из разделов:

- «Знания о физической культуре» и «Физическое совершенствование»;
- «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование»;
- «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование»;
- «Физическое совершенствование».

Также необходимо учитывать этапы дидактических процессов (см. Приложение 5) в усвоении программного материала, разнообразие видов, сочетание динамического и статического характера двигательной деятельности для предупреждения утомления и повышения эффективности образовательного процесса.

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ УРОКА

Особенностью дидактической (текущей) цели является ее конкретность, выражающаяся в точной формулировке образа предполагаемого результата, который планируется достичь в рамках 45 минут.

Правильность постановки цели проверяется возможностью подбора показателей, подтверждающих ее достижение. Только убедившись в том, что цель диагностируема, можно приступать к постановке задач.

К образовательным задачам относятся:

1. Вооружение учащихся знаниями, необходимыми для самостоятельного использования физических упражнений, факторов внешней среды, режима учебы, труда и отдыха в целях своего физического совершенствования.

2. Формирование у учащихся двигательных навыков и умений по основным жизненно важным движениям:

– аналитическая школа движений как система элементарных гимнастических упражнений и способов их взаимосвязанного выполнения, с помощью которых формируется умение дифференцированно управлять отдельными движениями и развивается способность координировать их в различных сочетаниях;

– система упражнений, рассчитанных на освоение основных способов рационального использования сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования предметами;

– школа единоборства, противодействия, взаимодействия в условиях сложных форм двигательной деятельности.

3. Формирование у учащихся умения использовать знания и двигательные навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями в семье, по месту жительства, в местах массового отдыха, труда и другой общественно-полезной деятельности.

К оздоровительным задачам относятся:

1. Содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников.

2. Подготовка организма учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам.

3. Формирование правильной осанки детей школьного возраста.
4. Содействие повышению устойчивости организма школьников к неблагоприятным воздействиям внешней среды (закаливание).

К **воспитательным задачам** относятся:

1. Обеспечение оптимального развития двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся.
2. Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся.
3. Содействие формированию социальной активности учащихся.
4. Формирование здорового образа жизни, потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

Особенностью педагогических задач в рамках реализации требований ФГОС ОО выступает их комплексный характер. Одна группа задач может включать в себя задачи нескольких направлений, например, образовательного, воспитательного и оздоровительного.

Рассмотрим комплекс педагогических задач, поставленных в рабочей программе по физической культуре (предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5–9 классы), соотнесем его с компонентами образовательного процесса (образование, воспитание, развитие) и подберем показатели результативности, по которым можно проверить качество решаемых задач (табл. 1).

Таблица 1

Формулировка задачи по физической культуре	Направленность задачи по компоненту образовательного процесса	Показатели результативности решения задачи
Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма	Укрепление здоровья (оздоровительная направленность), развитие основных физических качеств (воспитательная направленность) и повышение функциональных возможностей организма (оздоровительная направленность)	<p>Уменьшение доли обучающихся, пропускающих занятия по болезни.</p> <p>Уменьшение доли обучающихся, отнесенных к СМГ, подготовительной группе, в сторону увеличения учащихся, отнесенных к основной группе.</p> <p>Увеличение доли обучающихся, выполнивших нормативы ВФСК ГТО и имеющих знаки отличия (золотой, серебряный, бронзовый).</p> <p>Увеличение доли обучающихся, имеющих средний и выше среднего уровень физического развития в соответствии с половозрастными нормами.</p> <p>Увеличение доли обучающихся, у которых объем двигательной активности соответствует возрастной норме.</p> <p>Увеличение доли обучающихся, у которых произошла положительная динамика в показателях функциональных проб</p>
Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта	Формирование культуры движений (воспитательная направленность), обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью (образовательная направленность), техническими действиями и приемами базовых видов спорта (образовательная направленность)	<p>Увеличение доли обучающихся, у которых сформированы навыки при выполнении физических упражнений, творческого использования физических упражнений в повседневной жизни.</p> <p>Увеличение доли обучающихся, использующих физические упражнения с общеразвивающей и корригирующей направленностью в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности</p>

<p>Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни</p>	<p>Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни (образовательная направленность)</p>	<p>Увеличение доли обучающихся, у которых повысилось качество знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Наличие обучающихся, принимающих участие в теоретических конкурсах, олимпиадах, викторинах различного уровня по физической культуре.</p> <p>Наличие победителей и призеров среди обучающихся, принимающих участие в теоретических конкурсах, олимпиадах, викторинах и др. по физической культуре</p>
<p>Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями</p>	<p>Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (образовательная направленность), в самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (воспитательная направленность)</p>	<p>Увеличение доли обучающихся, которые освоили технику выполнения базовых видов спорта, показывают положительную динамику результативности при выполнении двигательных действий и стабильность в результативном выполнении двигательных действий в различных условиях.</p> <p>Увеличение доли обучающихся, использующих навыки и умения в различных видах физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности: положительная динамика количества обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках, объединениях, клубах; участвующих в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях; наличие победителей и призеров соревнований по различным видам спорта.</p> <p>Увеличение доли обучающихся, участвующих в организации физкультурных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судей, волонтеров, инструкторов.</p> <p>Наличие в классах физоргов, спортактива, в школе – совета физической культуры, школьного спортивного клуба.</p> <p>Увеличение доли обучающихся, участвующих в разработке и реализации социально значимых проектов, акций, направленных на пропаганду здорового образа жизни</p>

<p>Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности</p>	<p>Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности (воспитательная направленность)</p>	<p>Увеличение доли обучающихся, у которых сформированы ответственность, самостоятельность, независимость, активность, целеустремленность, любознательность, интеллект, широта мышления, умение ладить с другими людьми, стремление к успеху. Увеличение доли обучающихся, у которых сформированы умения уважать других людей, вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов</p>
--	--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Особенностью моделирования урока по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ОО являются планируемые результаты. Структура и содержание планируемых результатов отражают требования стандарта, передают специфику образовательного процесса, соответствуют возрастным возможностям обучающихся.

Планируемые результаты должны уточнять и конкретизировать общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиции организации их достижения в образовательном процессе, так и с позиции оценки достижения этих результатов.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

В примерной программе учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, представлены планируемые результаты – личностные, метапредметные и предметные за период получения общего образования. А также планируемые результаты по уровню достижения на этапах начального общего, основного общего и среднего общего образования: базовый уровень «выпускник научится» и повышенный уровень «выпускник получит возможность научиться».

Педагог конкретизирует планируемые результаты урока с учетом поставленных целей и задач. На основе планируемых результатов учитель формулирует требования к учащимся на отметку «3» (удовлетворительно) – базовый уровень достижений, отметку «4» (хорошо) – повышенный уровень достижений и отметку «5» – отлично (высокий уровень достижений).

СТРУКТУРИРОВАНИЕ УРОКА

Традиционной структурой урока считалось деление его на три части: вводно-подготовительная, основная и заключительная. Такой подход отражает только логику развертывания тренировочного процесса: постепенное вовлечение обучающихся в познавательную деятельность; достижение требуемого уровня психофизического состояния занимающихся; поддержание достигнутого уровня на протяжении определенного времени урока; постепенное доведение учащихся к состоянию, близкому к исходному; переключение коллектива класса на очередной вид деятельности в соответствии с режимом учебного дня школы. Однако решающую роль в структуре урока играет взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и обучающихся. Поэтому под понятием *структура урока физической культуры* следует понимать взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и коллектива класса, осуществляемые в соответствии с логикой достижения его цели.

Основными структурными компонентами (элементами) урока являются:

- организация подготовки учащихся к уроку;
- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;
 - обучение двигательным действиям;
 - развитие двигательных качеств;
 - воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
 - контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;
 - коррекция учебно-воспитательных воздействий;
 - снижение физической нагрузки учащихся;
 - подведение итогов урока;
 - задание на дом;
 - организованное завершение (табл. 2).

Структура урока физической культуры

Традиционная структура урока физической культуры (части урока)	Современная структура урока физической культуры (этапы урока)
Вводно-подготовительная часть	Организация подготовки учащихся к уроку
	Постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися
	Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся
Основная часть	Обучение двигательным действиям
	Развитие двигательных качеств
	Воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности
	Контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся
Заключительная часть	Снижение физической нагрузки учащихся
	Подведение итогов урока
	Задание на дом
	Организованное завершение

Тип урока отражает особенности структуры урока в соответствии с целью, задачами и планируемыми результатами. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность. В соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях¹ моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70 % при любом типе урока физической культуры. Поэтому по предмету «Физическая культура» не может быть теоретических уроков.

В таблице 3 приведена классификация типов урока физической культуры – традиционная и в рамках реализации ФГОС ОО.

¹ Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва. (п. 10.24). URL: //base.garant.ru/ 12183577/.

Классификация типов урока физической культуры

Традиционная классификация типов урока физической культуры ²	Современная классификация типов урока физической культуры ³
Уроки с образовательной направленностью: вводные, изучение нового материала, повторение, совершенствование, контрольные	Уроки с образовательно-познавательной направленностью
Уроки с воспитательной направленностью	Уроки с образовательно-обучающей направленностью
Уроки с оздоровительной направленностью: реабилитационные и развивающие	Уроки с образовательно-тренировочной направленностью

Характеристика уроков с образовательно-познавательной направленностью. Обучающихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки проводятся как комплексные, так и целевые.

Пример структурирования урока физической культуры образовательно-познавательного типа:

I. Вводно-подготовительная часть:

- организация подготовки учащихся к уроку;
- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

II. Основная часть:

- обучение двигательным действиям;
- воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
- контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся.

III. Заключительная часть:

- снижение физической нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;

² Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. С. 218–219.

³ Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. 5-е изд. М.: Просвещение, 2012. С. 4–7.

- задание на дом;
- организованное завершение.

Характеристика уроков с образовательно-обучающей направленностью. Уроки предназначены для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся 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, описания техники их выполнения и т. п.). Уроки проводятся как комплексные, так и целевые.

Пример структурирования урока физической культуры образовательно-обучающего типа:

I. Вводно-подготовительная часть:

- организация подготовки учащихся к уроку;
- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

II. Основная часть:

- обучение двигательным действиям;
- развитие двигательных качеств.

III. Заключительная часть:

- снижение физической нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;
- задание на дом;
- организованное завершение.

Характеристика уроков с образовательно-тренировочной направленностью. Уроки предназначены для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки, т.е. с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; с достижением конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Пример структурирования урока физической культуры образовательно-тренировочного типа:

I. Вводно-подготовительная часть:

- организация подготовки учащихся к уроку;
- постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;

– психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

II. Основная часть:

- развитие двигательных качеств;
- воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности.

III. Заключительная часть:

- снижение физической нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;
- задание на дом;
- организованное завершение.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Технологическая карта обеспечивает повышение эффективности образовательного процесса на каждом этапе урока, то есть является методическим средством и помогает педагогу спроектировать и достичь планируемых результатов.

Умение педагога составить технологическую карту позволяет ему не только предвидеть будущий результат, но и найти самый рациональный путь его достижения.

Педагогическая практика предлагает большое разнообразие форм технологических карт, но общий подход заключается в учете закономерностей деятельностного характера современного образовательного процесса.

Этап урока отражает определенный компонент учебной деятельности, который связан с ее способом, имеет специфический характер в соответствии с предметом и направлен на конкретный результат.

Частная задача этапа конкретизирует аспект в общей стратегии этапа и определяет образ будущего результата.

Планируемый результат этапа определяет показатели результативности, на основе которых будет строиться обратная связь с обучающимися. Планируемый результат формулируется отдельно для предметных и метапредметных действий.

Педагогический арсенал по достижению планируемых результатов представлен средствами, методами обучения и воспитания, формами организации учебной деятельности (см. Приложение 6), средствами, методами и формами организации контроля, способами оценивания (см. Приложение 7).

Деятельность педагога и деятельность обучающихся основывается на методах обучения, воспитания и контроля, представляет собой алгоритм действий педагога и ответных действий обучающихся, направленных на достижение планируемых результатов (табл. 4).

Таблица 4

Форма технологической карты

Этап урока	Частная задача этапа	Планируемый результат этапа		Педагогический арсенал: 1. Средства. 2. Методы обучения. 3. Методы воспитания. 4. Форма организации. 5. Средства контроля. 6. Методы контроля. 7. Форма организации контроля. 8. Способ оценивания	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся
		Предметный	Метапредметный			

АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Анализ урока необходим для повышения эффективности образовательного процесса и повышения педагогической квалификации педагога. Назначение анализа урока – выявление позитивных и негативных сторон дидактического взаимодействия учителя и обучающихся.

Основные методы анализа урока физической культуры

1. Метод педагогического наблюдения – это целенаправленный и планомерный сбор, обобщение и оценка информации о характере деятельности учителя и учащихся путем прямой и непосредственной регистрации показателей, которые в совокупности отражают изучаемое явление (обучение, воспитание, развитие, оздоровительное влияние на учащихся).

Наблюдение осуществляется в течение урока, результаты заносятся в таблицу «Фотография урока» (табл. 5).

Таблица 5

Фотография урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся

Заполненная таблица поможет установить причинно-следственные связи между деятельностью учителя и деятельностью учащихся и выявить структуру урока.

2. Метод хронометрирования – определение времени, затраченного на выполнение различных видов учебной деятельности учителя и учащихся, и на этой основе определение общей и моторной плотности урока (см. Приложение 9, протокол хронометрирования).

Общая плотность урока – это отношение педагогически оправданного или целесообразно использованного учителем времени к общей продолжительности урока или его частей, выраженное в процентах (сумму граф 2, 3, 4, 5, 6 разделить на 45 мин и умножить на 100 %). Общая плотность урока должна стремиться к 100 %.

Моторная плотность урока – это отношение времени непосредственного выполнения физических упражнений, включая строевые, к продолжительности всего урока или его отдельных частей, выраженное в процентах (сумму графы 2 разделить на 45 мин и умножить на 100 %).

Делается вывод о соответствии общей плотности требованиям методики преподавания, моторной плотности – санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях⁴ (моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70 % при любом типе урока физической культуры).

3. Метод пульсометрии – это определение умения учителя регулировать нагрузку на уроке в целом, в отдельных его частях или физических упражнениях, изменяя ее объем или интенсивность (см. Приложение 9, протокол пульсометрии). После заполнения таблицы протокола строится на графике физиологическая кривая зависимости частоты сердечных сокращений (ЧСС) от интервалов времени урока, где проводился замер пульса. Делается вывод о соответствии физической нагрузки возрасту, полу, уровню подготовленности занимающихся, требованиям методики.

Критерии анализа урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ОО:

- эффективность использованных средств мотивации учащихся на урок;
- рациональность структуры урока;
- оптимальность подбора педагогических средств для достижения поставленных задач;
- наличие обратной связи (система контроля и оценивания) на каждом этапе урока;
- стимулирующий характер способов оценивания;
- вклад в повышение уровня самостоятельности обучающихся при выполнении заданий и организации собственной двигательной активности.

⁴ Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»... П. 10.24.

ТЕХНОЛОГИЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

Педагогическое моделирование – разработка и создание формальной модели педагогического процесса или его составляющих, отражающей основные идеи, методы, формы, средства, приемы и технологические решения, которые подлежат в дальнейшем экспериментальному изучению в условиях реального педагогического процесса.

Модель урока физической культуры позволяет представить минимальную единицу образовательного процесса, которая отображает и воспроизводит в более простом и обобщенном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами урока в соответствии с его целями, задачами и планируемыми результатами.

Рассмотрим технологию моделирования урока на примере урока физической культуры в 6 классе.

1-й шаг. Формулировка темы. Тема урока «Гимнастические упражнения, ориентированные на развитие силы, координации и гибкости. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений» (Рабочая программа. Физическая культура. А.П. Матвеев. 5–9 классы, 2012 год).

Тема урока состоит из двух составляющих: первая – гимнастические упражнения, ориентированные на развитие силы, координации и гибкости, взята из раздела программы «Физическое совершенствование» и вторая – тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений – из раздела «Способы двигательной деятельности». Такое сочетание позволяет создать условия для осознания обучающимися необходимости повышения уровня развития гибкости, координации, силы для достижения результативности при выполнении гимнастических упражнений и совершенствования умения тестировать уровень развития силы, координации и гибкости посредством гимнастических контрольных упражнений.

2-й шаг. Определяем этапы дидактического взаимодействия. В рамках теории и методики обучения предмету «Физическая культура»⁵ рассматриваются особенности организации дидактических процессов в предмете «Физическая культура» и методика их реализации на пяти этапах: от подготовки обучающихся к усвоению изучаемого двигательного действия до формирования умения использовать знания, двигательные и инструктивные навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Основу урока составляют двигательные действия: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднятие туловища за 30 с, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег 3x10 м, которые используются как контрольные упражнения для проверки уровня развития силы, гибкости и координации.

Первые два этапа дидактических процессов состоялись на уровне начального общего образования, то есть у обучающихся сформировано первоначальное умение выполнять двигательное действие по общей схеме. Поэтому обучение в 6 классе будет происходить в рамках третьего этапа – формирование двигательного навыка.

Цель этапа: сформировать умение обучающихся технически правильно и свободно выполнять двигательное действие в целом с соблюдением соответствующих временных, динамических и пространственных характеристик.

Задачи этапа:

1. Добиться детального усвоения отдельных элементов техники в процессе целостного выполнения изучаемого двигательного действия.
2. Устранить типичные ошибки, допускаемые обучающимися при усвоении техники данного двигательного действия (указать какие именно).
3. Обеспечить правильное выполнение двигательного действия с соблюдением его ритмических характеристик.
4. То же, но с соблюдением характерных динамических и пространственных параметров.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

1. Упражнения:
 - многократное повторное выполнение двигательного действия с акцентом внимания на детальное усвоение отдельных его элементов;
 - то же, но с изменением привычных при предыдущих повторных выполнениях внешних условий;
 - выполнение более сложного варианта движения;
 - эпизодическое выявление отдельных элементов, фаз движений в целях их детализации;

⁵ Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. С. 76–101.

- выполнение упражнения с проговариванием про себя;
- выполнение упражнения с проговариванием вслух (с комментариями о последовательности операций или о качестве выполнения).

2. Наглядные методы: фото-, киноматериалы (визуальные), чертежи, схемы, макеты, их демонстрация с акцентом внимания на отдельные элементы или изолированный показ в замедленном темпе (если это возможно) отдельных фаз или элементов.

3. Словесное воздействие: взаимный анализ учителя и учащихся, обсуждение учащимися. Срочная информация должна быть предельно конкретной, немногословной, но понятной.

Владение методикой организации дидактического этапа и знанием уровня технической подготовленности обучающихся позволяет педагогу правильно сформулировать образовательные задачи урока.

3-й шаг. Постановка цели урока. *Цели:* осознание обучающимися необходимости повышения уровня развития гибкости, координации, силы для достижения результативности при выполнении гимнастических упражнений и совершенствование умения тестировать уровень развития силы, координации и гибкости посредством гимнастических контрольных упражнений.

4-й шаг. Постановка задач. *Образовательные задачи:*

– обеспечить правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, поднимания туловища за 30 с, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночного бега 3 x 10 м с соблюдением его характерных динамических и пространственных параметров;

– выявить и оценить уровень развития гибкости, координации, силы при выполнении контрольных упражнений на материале «Гимнастика».

Воспитательная задача: повысить культуру движений при выполнении тестовых гимнастических упражнений.

Оздоровительная задача: осознать взаимосвязь техники упражнения и оздоровительного эффекта упражнения.

5-й шаг. Выбор типа урока. После постановки целей и задач выбираем тип урока в соответствии с классификацией типов уроков физической культуры по ФГОС ОО.

Тип урока: образовательно-познавательный, так как знакомит обучающихся со способами и правилами организации самостоятельного тестирования, развивает навыки контроля за уровнем развития силы, координации и гибкости.

6-й шаг. Формулируем планируемые результаты. В соответствии с планируемыми результатами (Рабочая программа. Физическая культура. А.П. Матвеев. 5–9 классы, 2012 год) и целями урока формулируем планируемые результаты базового и повышенного уровня (табл. 6).

Таблица 6

Учебный раздел	Базовый уровень «Ученик научится»	Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»
Знания о физической культуре	Излагать с помощью знаний базовых понятий и терминов физической культуры особенности выполнения техники гимнастических контрольных упражнений для развития гибкости, силы и координации	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Способы двигательной деятельности	Тестировать показатели развития гибкости, силы и координации, сравнивать их с возрастными нормативами ВФСК ГТО	Вести дневник по физкультурной деятельности, включать данные контроля динамики индивидуальной физической подготовленности
Физическое совершенствование	Выполнять тестовые гимнастические упражнения для оценки уровня индивидуального развития гибкости, силы и координации	Выполнять тестовые нормативы в соответствии с ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3 x 10 м (с)

7-й шаг. Прописываем требования для обучающихся базового уровня (отметка «3») и повышенного уровня (отметка «4» и «5»). Четкая формулировка требований для обучающихся позволяет педагогу создать конкретное представление о результатах урока, выстроить эффективную систему контроля и оценивания достижений обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, а также повысить ответственность обучающихся за результаты собственной учебной деятельности и развить навыки самоконтроля и самооценивания.

Требования базового уровня (отметка «3» – удовлетворительно):

1. Использовать базовые понятия и термины в рамках темы при участии в диалоге, проведении комплекса ОРУ на месте, осуществлении взаимоконтроля и самооценивания, формулировании вывода и рекомендаций по проблеме урока.
2. Провести тестирование показателей развития гибкости, силы и координации, сделать сравнение их с возрастными нормативами ВФСК ГТО и оценить результат.

3. Выполнить тестовые гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3 x 10 м (с).

Требования повышенного уровня (отметка «4» – хорошо):

1. Использовать базовые понятия и термины в рамках темы при участии в диалоге, проведении комплекса ОРУ на месте, осуществлении взаимоконтроля и самооценивания, формулировании вывода и рекомендаций по проблеме урока.

2. Провести тестирование показателей развития гибкости, силы и координации, сделать сравнение их с возрастными нормативами ВФСК ГТО и оценить результат.

3. Выполнить тестовые гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3 x 10 м (с).

4. Отметить в выводе и рекомендациях наличие или отсутствие положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

5. Записать в дневник по физкультурной деятельности результаты контроля уровня развития гибкости, силы и координации.

Требования высокого уровня (отметка «5» – отлично):

1. Использовать базовые понятия и термины в рамках темы при участии в диалоге, проведении комплекса ОРУ на месте, осуществлении взаимоконтроля и самооценивания, формулировании вывода и рекомендаций по проблеме урока.

2. Провести тестирование показателей развития гибкости, силы и координации, сделать сравнение их с возрастными нормативами ВФСК ГТО и оценить результат.

3. Выполнить тестовые гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3 x 10 м (с).

4. Отметить в выводе и рекомендациях наличие или отсутствие положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

5. Записать в дневник по физкультурной деятельности результаты контроля уровня развития гибкости, силы и координации.

6. Выполнить тестовые нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3 x 10 м (с) на знак отличия.

8-й шаг. Формулируем проблему-противоречие, для решения которой организуется дидактическое взаимодействие на уроке, и подбираем способы организации проблемной ситуации для осознания обучающимися проблемы урока. Проблема урока напрямую связана с его целевой установкой: успешное усвоение гимнастических двигательных действий зависит от уровня развития силовых, координационных способностей и гибкости. Также освоение техники гимнастических двигательных действий требует от человека немалых морально-волевых усилий. Большинство учеников не осознает взаимосвязи успешного усвоения гимнастических двигательных действий и уровня развития силовых, координационных способностей и гибкости. Поэтому учебный материал по гимнастике усваивается учениками не в полной мере. Очень важно, чтобы на уровне основного общего образования ученики поняли важность выполнения физических упражнений для развития доминирующих качеств и влияние их на успешность освоения более сложных гимнастических действий.

9-й шаг. Выбираем способ создания проблемной ситуации. Проблемная ситуация создается посредством диалога. Для организации диалога формулируются вопросы к обучающимся. Первые три вопроса являются информационными (не проблемными), они помогают актуализировать необходимые знания и опыт по теме урока. Четвертый вопрос является ключевым проблемным и отражает суть проблемы урока.

Вопросы для организации диалога:

1. Какими двигательными гимнастическими действиями вы уже владеете?
2. Гимнастика относится к простым или сложно координированным видам спорта? Почему?
3. Какие физические качества необходимо развивать, чтобы успешно осваивать сложные гимнастические действия?
4. Влияет ли уровень развития силы, координации и гибкости на успешное усвоение гимнастических двигательных действий? Приведите пример, используя материал урока.

10-й шаг. Выбираем и обосновываем наиболее эффективный метод проблемного обучения. Для ответа на ключевой проблемный вопрос наиболее оптимальным будет использование частично-поискового метода, так как он позволяет посредством деятельности найти аргументированный ответ.

11-й шаг. Проводим структурирование урока в соответствии с особенностями образовательно-познавательного типа урока. Распределяем соответствующие элементы урока по его частям в соответствии с буквами элементов.

Структура урока:

I. Вводно-подготовительная часть:

а) организация подготовки учащихся к уроку;
б) постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

II. Основная часть:

г) обучение двигательным действиям;
ж) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся.

III. Заключительная часть:

и) снижение физической нагрузки учащихся;
к) подведение итогов урока;
л) задание на дом;
м) организованное завершение.

12-й шаг. Заполняем технологическую карту и включаем в нее план-конспект урока. Карта заполняется последовательно слева направо, с соблюдением предложенной логики. Технологическая карта и план-конспект урока могут быть составлены отдельно. В данном случае предлагаем совмещенный вариант.

13-й шаг. Сделать системный и аспектный самоанализ урока. Системный самоанализ урока позволяет оценить урок как систему на основе деятельностного подхода. Аспектный самоанализ отражает особенности урока в соответствии с требованиями ФГОС.

Системный самоанализ. Тема урока состоит из двух составляющих: первая – гимнастические упражнения, направленно ориентированные на развитие силы, координации и гибкости, взята из раздела программы «Физическое совершенствование» и вторая – тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений – из раздела «Способы двигательной деятельности». Такое сочетание позволяет создать условия для осознания обучающимися необходимости повышения уровня развития гибкости, координации, силы для достижения результативности при выполнении гимнастических упражнений и совершенствовать умение тестировать уровень развития силы, координации и гибкости посредством гимнастических контрольных упражнений.

Технология данного урока сочетает в себе тему из разделов «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физи-

ческое совершенствование», что позволяет придать личностный смысл выполняемым упражнениям, повысить активность учащихся, дает возможность думать и осмысливать выполняемые упражнения, тем самым формируя продуктивное и творческое мышление.

В соответствии с темой и целью урока выбраны: вид урока – урок по гимнастике и тип урока – урок с образовательно-познавательной направленностью.

Задачи урока:

1. Образовательная: обеспечить правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, поднимания туловища за 30 с, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночного бега 3 x 10 м с соблюдением его характерных динамических и пространственных параметров; выявить и оценить уровень развития гибкости, координации, силы при выполнении контрольных упражнений на материале «Гимнастика».

2. Воспитательная: повысить культуру движений при выполнении тестовых гимнастических упражнений.

3. Оздоровительная: осознать взаимосвязь техники упражнения и оздоровительного эффекта упражнения.

Структура урока. Рациональность структуры достигается логической взаимосвязью этапов урока.

1. Постановка цели и обеспечение ее восприятия обучающимися: мотивация деятельности учащихся достигнута посредством создания проблемной ситуации (не проблемные и проблемные вопросы). Результат: восприятие и осознание обучающимися проблемы посредством активного участия в диалоге. Способ оценивания деятельности стимулировал обучающихся внимательно слушать вопросы, отвечать, поднимать руку, задавать вопросы, приводить примеры, делать выводы.

2. Психологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока: подготовка организма к выполнению контрольных упражнений, активизация психических процессов достигнута с помощью ОРУ в движении и на месте (самостоятельная организация) под музыкальное сопровождение. Данное средство считаю наиболее целесообразным для актуализации умений занимающихся, необходимых для работы в основной части урока. Способ оценивания стимулировал активность обучающихся и способствовал качественному выполнению упражнений.

Результат: качественное выполнение упражнений.

3. Обучение двигательным действиям: формирование двигательного навыка в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, поднимании туловища из положения лежа на спине, наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночном беге 3 x 10 м, контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся осуществля-

лись посредством тестовых упражнений ВФСК ГТО, самостоятельной работы по проверке уровня и оценивания собственных способностей.

Способ оценивания:

– сравнение техники выполнения контрольного упражнения с эталоном;
– сравнение своего результата с нормативным возрастным и половым показателем ВФСК ГТО.

Результат: определение индивидуального уровня развития силовых способностей и гибкости, выявление позитивных и негативных сторон процесса; разработка рекомендаций по повышению уровня развития гибкости, координации, силы.

4. Снижение физической нагрузки учащихся достигнуто посредством комплекса стретчинговых упражнений.

5. Решение проблемы: найти свой вариант решения проблемы и сделать вывод помощи опора на предшествующий опыт и выполнение заданий на всех этапах урока.

6. Подведение итогов урока: анализ деятельности производился с помощью оценивания каждого этапа урока (формирующее оценивание) и выставления отметки за урок.

Результат: формулировка общего вывода по решению проблемы на основе индивидуальных и групповых результатов деятельности.

7. Домашнее задание является логическим продолжением урока.

Технологическая карта и план-конспект урока

Этап урока	Частная задача этапа	Планируемые результаты		Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
		Предметные результаты	Метапредметные результаты			
Организация подготовки обучающихся к уроку	Определить готовность класса к уроку	Наличие спортивной формы, хорошего настроения	Обучающиеся построены, готовы к восприятию материала	Словесный (команды, распоряжения) метод, личный пример, фронтальная форма организации, наблюдение, фронтальная форма контроля, словесный способ оценивания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует построение. 2. Проверяет готовность. 3. Оценивает действия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняют распоряжения и команды. 2. Слушают педагога

<p>Постановка цели и обеспечение ее восприятия обучающимися</p>	<p>Мотивировать деятельность обучающихся</p>	<p>Понимание темы урока, восприятие урока как необходимого элемента в системе предмета</p>	<p>Активность обучающихся в диалоге, внимательность при осознании цели</p>	<p>Диалог (вопросы), поисковый, наглядный, словесный методы, проектирование, фронтальная форма организации, опрос, фронтальная форма контроля, бальный способ оценивания (см. Приложение 1, п.1)</p>	<p>1. Актуализирует знания (см. шаг 8 и 9). 2. Создает проблемную ситуацию. 3. Предлагает проблему урока</p>	<p>1. Воспринимают материал. 2. Отвечают на вопросы. 3. Осознают проблему</p>
<p>Психофизиологическая подготовка к усвоению содержания урока</p>	<p>Подготовить организм к выполнению контрольных упражнений на развитие силовых, координационных специфических способностей и гибкости</p>	<p>Качественное выполнение ОРУ в движении и на месте</p>	<p>Волевая саморегуляция действий</p>	<p>ОРУ в движении и на месте (см. Приложение 2), словесный, наглядный, целостного упражнения, алгоритмизации методы, фронтальная, групповая и индивидуальная форма организации,</p>	<p>1. Организует выполнение. 2. Показывает упражнение. 3. Корректирует. 4. Организует самостоятельную работу по проведению ОРУ на месте на все группы мышц: деление класса на 4 группы, назна-</p>	<p>1. Слушают, наблюдают. 2. Выполняют упражнения. 3. Исправляют ошибки. 4. Выполняют самостоятельную работу. 5. Старший в группе распределяет задания по проведению</p>

				упражнения, фронтальная, групповая и индивидуальная форма контроля, бальный способ оценивания (см. Приложение 1, п. 2)	чение старшего, сообщение критериев взаимооценивания. 5. Наблюдает. 6. Организует самоконтроль и самооценку	упражнения на разные группы мышц, контролирует качество их проведения и выполнения; оценивает работу каждого учащегося. 6. Производят самоконтроль и самооценивание
Обучение двигательным действиям: формирование двигательного навыка в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, поднимании туловища из положения лежа на спине, наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночном беге 3 x 10 м, контроль, оценка и анализ ре-	Обеспечить правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, поднимания туловища из положения лежа на спине, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночного бега	Технически правильное выполнение тестовых упражнений, выполнение нормативов ВФСК ГТО	Умение выполнять действие в соответствии с заданными требованиями; контролировать и оценивать результаты собственной деятельности, добросовестно выполнять учебное задание, соотносить реальный результат	Тестовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег 3 x 10 м (см. Приложение 3). Инструктирование, контрольное	1. Напоминает учащимся правильную технику выполнения контрольных упражнений и знакомит с критериями оценивания. 2. Организует самостоятельную работу учащихся по тестированию двигательных качеств. 3. Наблюдает. 4. Корректирует	1. Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя. 2. Выполняют контрольные упражнения по группам. 3. Производят запись в инструктивную карту. 4. Оценивают результат своей деятельности

<p>результатов учебной деятельности занимающихся</p>	<p>3 x 10 м с соблюдением его характерных параметров; выявить и оценить уровень развития гибкости, координации, силы при выполнении контрольных упражнений на материале «Гимнастика»</p>		<p>с нормой посредством самооценивания и делать адекватный вывод</p>	<p>упражнение, алгоритмизация, самоанализ, групповая и индивидуальная форма организации, практическое выполнение, тестирование, бальный способ оценивания (см. Приложение 1, п. 3, 4)</p>		
<p>Снижение физической нагрузки учащихся</p>	<p>Привести организм в нормальное состояние</p>	<p>Технически правильное выполнение упражнений для расслабления мышц</p>	<p>Волевая саморегуляция</p>	<p>Упражнения на растягивание мышц (см. Приложение 4), словесный, наглядный, целостного упражнения методы, групповая и индивидуальная форма организации, алгоритмизация, наблюдения, групповая</p>	<p>1. Подает команды, распоряжения. 2. Организует выполнение. 3. Наблюдает. 4. Корректирует</p>	<p>1. Выполняют команды, распоряжения. 2. Выполняют упражнения. 3. Наблюдают. 4. Исправляют ошибки</p>

				и индивидуальная форма контроля, словесный способ оценивания		
Решение проблемы	Сформулировать вывод и рекомендации по решению проблемы	Расширение двигательного опыта обучающихся при выполнении тестирования	Определение способа решения проблемы	Диалог, словесный, наглядный методы, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности, групповая и индивидуальная форма контроля, опрос, бальный способ оценивания (см. Приложение 1, п. 5.)	1. Активизирует и направляет работу учащихся. 2. Корректирует ответы учащихся (при необходимости). 3. Обобщает их	1. Анализируют результаты деятельности. 2. Оценивают. 3. Формулируют вывод и рекомендации
Подведение итогов	Оценить деятельность, поставить отметку	Отметка по предмету	Адекватная оценка своих действий и результатов	Наглядный, словесный методы, индивидуальное переживание, индивидуальная форма организа-	1. Организует подведение итогов. 2. Наблюдает	1. Выставляют отметку за урок

				ции, наблюдение, бальный способ оценивания (см. Приложение 1, п. 6, 7, 8.)		
Домашнее задание	Реализовать рекомендации, сделанные по решению проблемы	Повышение уровня развития силы, гибкости и координации	Проектирование действий в соответствии с выявленными проблемами	Словесный метод	Объясняет домашнее задание	Воспринимают объяснения педагога
Организованное завершение урока	Организованно завершить урок	Организованный выход из зала	Завершение деятельности	Строевые упражнения, команды, личный пример педагога, фронтальная форма организации, наблюдение	Благодарит за деятельность, подает команды	Благодарят за деятельность, выполняют команды

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2008.

2. Заступенко, Г.Ф. Опыт использования проблемных методов обучения на занятиях физической культурой и спортом / Г.Ф. Заступенко // Материалы междунар. конф. по формированию здорового образа жизни и организации здорового питания обучающихся (25–26 сентября 2014). – Тамбов : ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2014. – С. 319–325.

3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

4. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с.

5. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10–11 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2012. – 160 с.

6. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1–4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2014.

7. Новикова, И.В. Этапы познания / И.В. Новикова // Спорт в школе. Первое сентября. – 2010 – N 4. – С. 42–45.

8. Новикова, И.В. Социальные проблемы развития физической культуры и спорта в образовательных организациях / И.В. Новикова // Материалы междунар. конф. по формированию здорового образа жизни и организации здорового питания обучающихся (25–26 сентября 2014). – Тамбов : ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2014. – С. 353–358.

9. Новикова, И.В. Технология проектирования педагогического процесса формирования физической культуры личности обучающихся общеобразовательных учреждений : учебно-методическое пособие /

И.В. Новикова, И.М. Панченко, Г.Ф. Заступенко. – Саратов : ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2013.

10. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» [Электронный ресурс] : приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года N 544н г. Москва. – URL: <http://www.rg.ru/2013/12/18/pedagog.dok.html>.

11. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2012.

12. Примерная основная образовательная программа начального общего образования [Электронный ресурс]. – URL: <http://primernaja-osnovnaja-obrazovatel'naja-programma-nachalnogo-obshchego-obrazovanija-2.docx>.

13. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс]. – URL: <http://primernaja-osnovnaja-obrazovatel'naja-programma-osnovnogo-obshchego-obrazovanija.docx>.

14. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования [Электронный ресурс]. – URL: <http://primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-srednego-obshchego-obrazovaniya.doc>.

15. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования [Электронный ресурс]. – URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture/>.

16. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2 т. Т. 1 / Г.К. Селевко – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

17. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях : монография / Л.А. Семенов – М. : Советский спорт, 2007 – 168 с.

18. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5–9 классы) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mon.gov.ru>.

19. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2003.

20. Ямбург, Е.Ш. Внедрение профессионального стандарта педагога : необходимость второго шага / Е.Ш. Ямбург // Психологическая наука и образование. – 2016. – Т. 21. N 2. – С. 35–43.

ИНСТРУКТИВНАЯ КАРТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Организационный момент

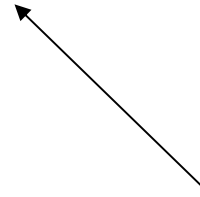
Требование	Критерии оценивания	Оценка в баллах (1–7)
Принимать активное участие в диалоге с учителем и товарищами по классу по теме урока	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимал (а) руку для ответов на вопросы. 2. Отвечал (а) на вопросы. 3. Отвечал (а) правильно, аргументированно. 4. Внимательно слушал (а) других. 5. Задавал (а) вопросы. 6. Приводил (а) примеры. 7. Делал (а) выводы 	

2. Разминка: ОРУ на месте

Требование	Критерии оценивания	Оценка в баллах (1–3)
Выполнить общеразвивающие упражнения на месте	<ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснить и показать упражнение для определенной группы мышц по заданию старшего в группе. 2. Выполнить качественно остальные упражнения, предложенные товарищами по группе. 3. Соблюдать дисциплину и уважение в группе при выполнении разминки) 	

3. Тестирование уровня развития гибкости, координации, силы

Требование	Критерии оценивания
<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить контрольное упражнение. 2. Произвести взаимоконтроль за техникой выполнения одноклассником. 3. Произвести самооценку на основе своего результата и норматива ВФСК ГТО 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В соответствии с правильной техникой (2 балла). 2. На собственный максимальный результат (1 балл)



Контрольное упражнение (тест)	Норматив ВФСК ГТО						Мой результат	Оценка (1–3 балла)
	Золото		Серебро		Бронза			
	М	Д	М	Д	М	Д		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	28	14	18	9	13	7		
Поднимание туловища за 30 с (количество раз)	46	40	36	30	32	28		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	9	13	5	6	3	4		
Челночный бег 3 x 10м (с)	7,9	8,2	8,7	9,1	9,0	9,4		

4. Оценивание уровня развития гибкости, координации, силы

Контрольное упражнение (тест)	Я показал (а) хорошие результаты	Выявил (а) проблемы
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		
Поднимание туловища за 30 с (количество раз)		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)		
Челночный бег 3 x 10 м		

5. Вывод и рекомендации по повышению уровня развития гибкости, координации, силы

Требование	Критерии оценивания	Оценка в баллах (1–3)
Сформулировать вывод и рекомендации по повышению уровня развития гибкости, координации, силы	1. Указание положительных сторон собственной деятельности. 2. Указание негативных сторон собственной деятельности. 3. Рекомендации самому себе для достижения лучшего результата	

6. Общий итог урока в баллах: _____

7. Шкала оценивания:

- 20–25 баллов – «5»,
- 15–19 баллов – «4»,
- < 15 баллов – «3».

8. Отметка за урок: _____

КОМПЛЕКС ОРУ

Комплекс ОРУ в движении:

- ходьба на носках, руки в стороны с вращением кистями рук в луче-запястном суставе вперед и назад;
- ходьба на пятках, руки в стороны с вращением предплечьями рук в локтевом суставе вперед и назад;
- руки перед грудью, пальцы в замок, поочередное разгибание рук вперед и вверх на каждый шаг;
- одновременное вращение согнутых рук в плечевом суставе вперед и назад;
- поочередное вращение согнутых рук в плечевом суставе вперед и назад;
- одновременное вращение прямых рук в плечевом суставе вперед и назад;
- руки согнуты в локтевом суставе, повороты туловищем вправо и влево на каждый шаг;
- руки на пояс, ходьба с высоким подниманием бедра;
- то же, но одна рука в сторону, другая вперед;
- спортивная ходьба;
- бег в медленном темпе;
- бег приставными шагами правым и левым боком;
- бег в медленном темпе с вращением прямыми руками вперед и назад.

Организация самостоятельной работы учащихся по проведению ОРУ на месте на все группы мышц:

- деление класса на 4 группы;
- назначение старшего;
- сообщение критериев взаимооценивания.

ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Челночный бег 3 x 10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м друг от друга прочеркиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой для того, чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–»; ниже уровня знаком «+».

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

КОМПЛЕКС СТРЕТЧИНГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Стретчинг-упражнение 1

Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.



Стретчинг-упражнение 2

Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете (рис. 1). Удержите 15 медленных счетов.

Рисунок 1

Стретчинг-упражнение 3

Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола (рис. 2а). Выпрямите колени настолько, насколько можете (рис. 2б). Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.

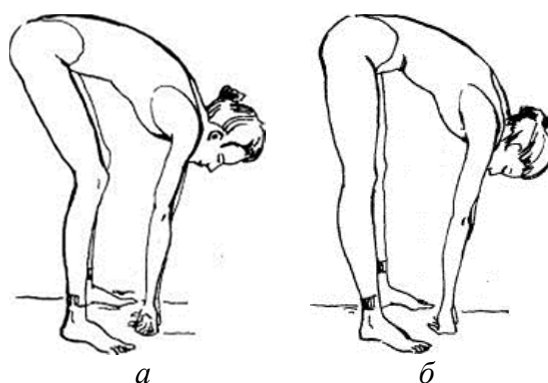


Рисунок 2

Стретчинг-упражнение 4

Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую – вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо так, как будто вы

хотите толкнуть рукой стену (рис. 3). Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.

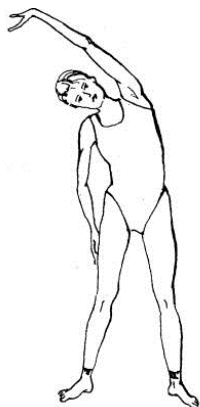


Рисунок 3

Стретчинг-упражнение 5

Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра (рис. 4). Удержите 15 счетов. Поменяйте ноги и выполните упражнение в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего упражнения.

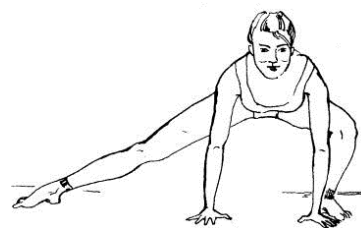


Рисунок 4

Стретчинг-упражнение 6

Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке (рис. 5). Удержите 5 счетов.



Рисунок 5

Стретчинг-упражнение 6-А

Теперь выпрямите правую ногу так, как можете, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке (рис. 6). Удержите 10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.



Рисунок 6

Стретчинг-упражнение 7

Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям (рис. 7) и удержите это положение 10–15 счетов.



Рисунок 7

Стретчинг-упражнение 8

Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы (рис. 8). Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения (рис. 9). Удержите 10–15 счетов.

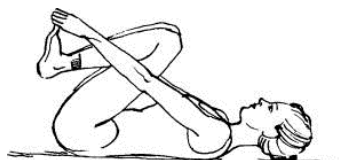


Рисунок 8



Рисунок 9

Стретчинг-упражнение 9

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.

Стретчинг-упражнение 10 (2)

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо (рис. 10). Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды.

В конце комплекса упражнений на растягивание выполните несколько глубоких вдохов.



Рисунок 10

ЭТАПЫ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

Первый этап. Подготовка учащихся к усвоению изучаемого двигательного действия

Краткая характеристика: обеспечение у всех учащихся класса нужного уровня физической и психологической готовности к началу обучения новому учебному материалу. Создается фонд двигательных координаций, необходимых для усвоения движений, входящих в состав изучаемого двигательного действия.

Цель этапа: обеспечить готовность учащихся класса усвоить технику предстоящего изучения двигательного действия.

Задачи этапа:

1. Определить возможности школьников усвоить изучаемое двигательное действие.
2. Выявить основные группы учащихся, чтобы дифференцировать процесс обучения.
3. Отобрать рациональные средства, формы и методы дифференцирования учебно-воспитательного процесса на данном этапе.
4. Сформировать у учащихся базовые двигательные координации, необходимые для создания двигательного умения выполнить изучаемое физическое упражнение в целом по общей схеме.
5. Развивать двигательные качества, доминирующие в двигательном действии до требуемого уровня.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

1. Словесное воздействие (краткие рассказы о прикладном значении двигательного действия, беседы, ориентированные на формирование нужной мотивации, обобщенные объяснения, словесные инструкции).
2. Упражнения – общеразвивающие, подготовительные, подводящие.
3. Будет полезным показ физического упражнения из группы методов обеспечения наглядности.

Второй этап. Формирование умения выполнять двигательное действие по общей схеме. Первоначальное овладение действием

Краткая характеристика: на основе знаний и ранее сформированных базовых двигательных координаций учащиеся должны уметь выполнить двигательное действие в целом, соблюдая основу типовой техники.

Цель этапа: обеспечить усвоение двигательного действия, умение выполнить его, соблюдая общий рисунок, схему.

Задачи этапа:

1. Создать представление об изучаемом двигательном действии.
2. Сформировать у учащихся установку на овладение двигательными действиями.
3. Выполнить двигательное действие по частям.
4. Овладеть общим ритмом действия.
5. Определить типичные затруднения учащихся при выполнении двигательного действия.
6. Устранить грубые ошибки.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

1. Упражнения – подводящие и имитационные физические упражнения, разучивание двигательного действия по элементам с последующим объединением их в целостное физическое упражнение, описание алгоритма движений.
2. Наглядные методы – показ двигательного действия в замедленном темпе и по элементам, демонстрация типичных ошибок, характерных для данного упражнения.
3. Словесное воздействие – объяснение способа решения двигательной задачи, знакомство с основными элементами техники, инструктаж о последовательности выполнения движения, вопросы к учащимся. Основное внимание на этом этапе обращается на формирование правильного представления об изучаемом двигательном действии.

Третий этап. Формирование двигательного навыка. Уточнение двигательного действия

Краткая характеристика: на этом этапе необходимо сформировать способность учащихся выполнить двигательное действие, обращая внимание на условия и результат действия.

Цель этапа: сформировать умение учащихся технически правильно и свободно выполнять двигательное действие в целом с соблюдением соответствующих временных, динамических и пространственных характеристик.

Задачи этапа:

1. Добиться детального усвоения отдельных элементов техники в процессе целостного выполнения изучаемого двигательного действия.
2. Устранить типичные ошибки, допускаемые учащимися при усвоении техники данного двигательного действия (указать, какие именно).
3. Обеспечить правильное выполнение двигательного действия с соблюдением его ритмических характеристик.
4. То же, но с соблюдением характерных динамических и пространственных параметров.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

1. Упражнения:
 - многократное повторное выполнение двигательного действия с акцентом внимания на детальном усвоении отдельных его элементов;
 - то же, но с изменением привычных при предыдущих повторных выполнениях внешних условий;
 - выполнение более сложного варианта движения;
 - эпизодическое выявление отдельных элементов, фаз движения в целях их детализации;
 - выполнение упражнения с проговариванием про себя;
 - выполнение упражнения с проговариванием вслух (с комментариями о последовательности операций или о качестве выполнения).
2. Наглядные методы: фото- и киноматериалы (визуальные), чертежи, схемы, макеты, их демонстрация с акцентом внимания на отдельных элементах или изолированный показ в замедленном темпе (если это возможно) этих фаз или элементов.
3. Словесное воздействие: взаимный анализ учителя и учащихся, обсуждение учащимися. Срочная информация должна быть предельно конкретной, немногословной, но понятной.

Четвертый этап. Закрепление освоенного двигательного действия (после того, как двигательный навык сформирован в соответствии с типовой техникой)

Краткая характеристика: стабильное выполнение двигательного действия, которое было предметом изучения в предшествующий период. Учащиеся нацеливаются на приобретение запаса прочности в воспроизведении техники изучаемого движения.

Цель этапа: достичь стабильности выполнения двигательного действия при повторных упражнениях.

Задачи этапа:

1. Добиться стабильности исполнения изучаемого двигательного действия с акцентом на воспроизведение его характерного ритма, динамических и пространственных характеристик.

2. Сохранить стабильность воспроизведения техники физического упражнения при многократных повторениях, на 1/3 превышающих привычный для учащихся объем физической нагрузки.

3. Сохранить стабильность техники при повторном выполнении и сокращении обычного интервала отдыха между упражнениями.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

1. Упражнения – многократное выполнение двигательного действия с дифференцированием объема и интенсивности физической нагрузки и изменением привычных условий.

2. Словесное воздействие – идеомоторная тренировка, обсуждение результатов выполнения с учителем и между учащимися, выполнение движения с проговариванием про себя и вслух.

3. Наглядные методы – демонстрация кино- и видеозаписей, вычленение отдельных элементов и их замедленный показ, показ схем, кинограмм, рисунков, макетов и других полезных материалов.

Пятый этап. Формирование умения использовать знания, двигательные и инструктивные навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом

Краткая характеристика: целенаправленное и систематическое включение изучаемых на уроках физической культуры двигательных действий в самостоятельную, различных форм физкультурную деятельность учащихся.

Цель этапа: сформировать умение использовать специальные знания, двигательные и инструктивные умения в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Задачи этапа:

1. Положительная мотивация, связанная с самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.

2. Формирование убеждения в прикладной ценности двигательных действий, рекомендуемых для обогащения содержания физкультурной деятельности.

3. Знания инструктивно-методической направленности (место двигательного действия в структуре других элементов деятельности, профилактика травматизма, объем и интенсивность физической нагрузки, сведения о самоконтроле, последовательность выполнения физических упражнений на занятиях индивидуальных и групповых).

4. Формирование инструктивных навыков.

5. Формирование навыков самоконтроля, взаимоконтроля, обучение школьников самоанализу и самооценке результатов своей деятельности.

Рекомендуемые средства и методы обучения:

1. Стимулирование и мотивация – беседы, рассказы, объяснения, дискуссии; просмотр видеофильмов, посещение кинотеатров, где демонстрируются фильмы о выдающихся спортсменах, об использовании физической культуры для лечения, восстановления организма, развития личностных качеств человека; чтение статей периодической печати с последующим обсуждением в классе, в группе учащихся; самостоятельное чтение художественных и публицистических материалов.

2. Организация и осуществление физкультурной деятельности учащихся – беседы, объяснения, инструктивные команды, распоряжения, указания в виде устной и письменной информации.

3. Наглядные воздействия – показ способа выполнения элемента деятельности, просмотр видео-, диа- и художественных фильмов, буклетов и другой визуальной информации, практические методы в виде организации выполнения элементов или деятельности в целом.

4. Контроль и самоконтроль (устный и письменный), наблюдение и самонаблюдение, организация контрольных испытаний и самоконтроль, зачет, экзамены и т. д.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Объяснительно-иллюстративные (репродуктивные) методы:

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

2. Наглядные:

- метод непосредственной наглядности (демонстрации);
- методы опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки на доске, зарисовки, мультяжи, компьютерная демонстрация);

- методы направленного прочувствования двигательного действия (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств);

- методы срочной информации.

3. Упражнение:

- целостный (целостно-конструктивный) метод;
- расчлененно-конструктивный метод;
- метод сопряженного воздействия.

Проблемные методы:

- поисковый;
- частично поисковый;
- метод проекта;
- исследовательский.

Методы воспитания:

1. Традиционно принятые: убеждение, упражнение, поощрение, принуждение, пример.

2. Инновационно-деятельностные: модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность.

3. Неформально-личностные: пример лично значимых и авторитетных людей, пример друзей, близких.

4. Тренингово-игровые: социально-психологические тренинги, деловые игры.

5. Рефлексивные: индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.

Методы развития двигательных способностей:

– методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартно-повторного);

– методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод);

– игровой метод;

– соревновательный метод.

Формы организации учебной деятельности:

– фронтальная;

– групповая;

– индивидуальная.

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Методы контроля знаний:

1. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

2. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и вариантами ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.

3. Метод демонстрации позволяет проверить знания учащихся в конкретной деятельности.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. Метод наблюдения:

- открытого (учащиеся знают, что будет оценивать учитель);
- скрытого.

2. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

3. Вызов, как метод оценки, используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

4. Комбинированный метод позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техники.

Методы контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- метод наблюдения;
- метод опроса;
- метод практического выполнения.

Метод контроля за уровнем физической подготовленности: тестирование.

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ⁶

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья⁷.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения

⁶ Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture/>.

⁷ Дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течение учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» (Приложение N 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утвержденному приказом Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. N мд-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»).

двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см, с, м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т. д. (табл.).

Оценка		Требования
Зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками
Не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок – более трех
	1	Двигательное действие не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка – невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка – искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т. д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определенных физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т. д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учитель _____ дата _____ время _____
 Школа _____ класс _____ место проведения _____
 Количество учащихся _____ из них мальчиков _____ девочек _____
 Количество групп _____
 Наблюдаемый ученик _____
 Номер урока с начала учебного года _____

Содержание урока	Время окончания деятельности	Выполнение физических упражнений	Слушание педагога	Наблюдение за учителем	Действие по организации	Простои	Примечания

Всего							

Общая плотность урока: _____

Моторная плотность урока: _____

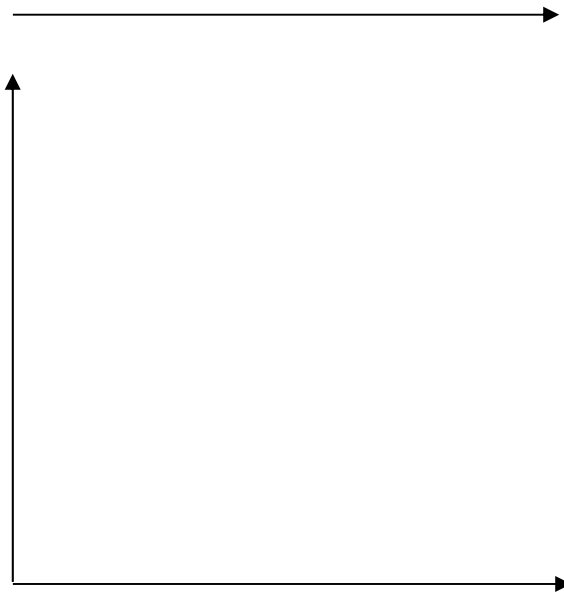
Выводы: _____

Хронометрирование проводил: _____

**ПРОТОКОЛ
УЧЕТА ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ (ЧСС)
НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В _____ классе _____ школы
 Дата проведения « _____ » _____ 20__ г.
 Наблюдаемый ученик _____
 Наблюдаемая ученица _____

Виды деятельности на уроке	Время окончания деятельности, мин	ЧСС за 10 сек, уд.		ЧСС, уд/мин	
		Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка



Выводы: _____

Пульсометрию проводил: _____

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Современные подходы к формированию темы и содержания урока.....	4
Целеполагание урока	5
Планируемые результаты	10
Структурирование урока	11
Технологическая карта урока.....	16
Анализ урока физической культуры	18
Технология моделирования урока физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС.....	20
Литература	35
Приложения	37

Учебное издание

Новикова Ирина Владимировна

МОДЕЛИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ
С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС ОО: ПОДГОТОВКА, АПРОБАЦИЯ, РЕФЛЕКСИЯ

Учебно-методическое пособие

Редактор *М.В. Благушина*

Оригинал-макет подготовила *Т.Г. Петровец*

Подписано в печать 03.11.2017. Печать Riso. Бумага Maestro Special.

Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л.3,49 (3,75). Усл. изд. л. 2,1. Тираж 100. Заказ № 343.

Отпечатано в типографии

ГАУ ДПО «СОИРО»

410031, г. Саратов, ул. Б. Горная, 1