

Высшее образование  
БАКАЛАВРИАТ

---

Ю. Д. ЖЕЛЕЗНЯК, И. В. КУЛИШЕНКО,  
Е. В. КРЯКИНА

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНИК

Под редакцией Ю. Д. ЖЕЛЕЗНЯКА

*Для студентов  
учреждений высшего образования,  
обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое  
образование», профиль «Физическая культура»  
(квалификация «бакалавр»)*

2-е издание, стереотипное



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2014

УДК 796:37.02(075.8)  
ББК 75.1я73  
Ж512

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, академик РАО,  
зав. кафедрой педагогики Российского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма *С. Д. Невверкович*;  
доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики  
физического воспитания и спорта Педагогического института физического  
культуры Московского городского педагогического университета *А. П. Матвеев*

**Железняк Ю. Д.**

Ж512

Методика обучения физической культуре : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 256 с. — (Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-1287-5

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»).

В учебнике показано, какое место в содержании общего среднего и профессионального физкультурного образования занимает предмет «Физическая культура»; раскрыто его значение; описана технология учебно-воспитательного процесса в учреждениях общего среднего образования с учетом специфики предмета и своеобразие его функций в образовании, воспитании и развитии детей школьного возраста. Определено значение методики обучения физической культуре в подготовке бакалавров по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», в формировании у них профессиональных компетенций.

Для студентов учреждений высшего образования.

УДК 796:37.02(075.8)

ББК 75.1я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение  
любым способом без согласия правообладателя запрещается*

© Железняк Ю. Д., Кулишенко И. В., Крякина Е. В., 2013  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2013  
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2013

ISBN 978-5-4468-1287-5

Методика обучения физической культуре — новая учебная дисциплина в системе высшего физкультурного образования. Ее возникновение связано с реформированием системы образования в стране, необходимостью существенно повысить результативность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в учреждениях общего образования — общеобразовательной школе, гимназии, лицее, колледже, а также подготовки бакалавров физической культуры.

Долгое время в системе профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры вопросы школьной физической культуры входили в учебную дисциплину «Теория и методика физического воспитания» и в базовые физкультурно-спортивные дисциплины (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание и др.), включающие методику обучения детей школьного возраста. Эти дисциплины в комплексе формировали профессионально-педагогический облик работника в области физической культуры.

Реформы образования закрепили образовательную направленность школьной физической культуры. Предмет «Физическая культура» приобрел более высокий статус в области образования, что закреплено в Федеральных государственных стандартах общего образования. Одновременно повысились требования к уровню подготовки учителя физической культуры, особенно в отношении его дидактической компетентности.

Введение в системе профессионального образования направления «бакалавриат» и соответствующих Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВПО) по профилю «Физическая культура» обусловило необходимость создания учебника «Методика обучения физической культуре», который углубляет и расширяет научно-теоретическую и практическую подготовку бакалавра физической культуры, дополняет цикл дисциплин предметной подготовки ФГОС по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

В учебник включены разделы с учетом новых Федеральных государственных стандартов общего образования, учебных программ по дисциплине «Физическая культура» и др.

Рассматриваются условия успешности и эффективности профессионального физкультурного образования, предлагающие:

- постановку целей и задач предмета «Физическая культура»;
- разработку содержания предмета «Физическая культура»;
- разработку технологии обучения предмету «Физическая культура», технологии подготовки спортсменов;
- оценку качества видов образования и др.

В учебнике рассказывается о физкультурно-спортивной подготовке детей и юношества, рассчитанной на несколько лет; объясняется, как разрабатывать уроки физической культуры в начальной, основной и средней (полной) школе, тренировочные занятия, как помочь достичь высоких спортивных результатов.

Для оценки успешности физкультурно-спортивной деятельности разработаны специальные критерии и категории. Важное значение имеют две основные категории: «преемственность» и «последовательность».

Преемственность объединяет 7 ступеней образования: предшкольное образование; начальная школа; основная школа; средняя (полная) школа; высшая школа (бакалавриат, магистратура); аспирантура; докторантура.

Преемственность дифференцирует образование по ступеням, определяя требования «на входе и выходе» в соответствии с нормативными документами и типами образовательных учреждений. Принципиальное значение имеют пограничные зоны между ступенями: предшкольное образование — переход в начальную школу; начальная школа — переход в основную; основная — переход в среднюю (полную) школу; среднее (полное) образование — поступление в вуз; вуз — поступление в аспирантуру; аспирантура — поступление в докторантуру.

Образование должно обеспечивать предпосылки и условия для продвижения по ступеням.

Последовательность содержит 17 уровней и дифференцирует компоненты образования внутри ступеней по годам обучения, обеспечивая преемственность предыдущей ступени и создавая благоприятные условия для продолжения деятельности на следующей ступени на необходимом уровне.

Данные категории лежат в основе оценивания качества образовательного процесса на уровне отдельного обучающегося, группы (класса) образовательного учреждения, региона.

Преемственность и последовательность важны для «спортивного» образования детей и юношества. Эти категории выстроены по принципу общего образования.

На всех этапах физкультурно-спортивная деятельность регламентируется: положениями о типах спортивных школ и спортивных клубов для спортсменов высокой квалификации, программами, в которых представлено содержание тренировочно-соревновательной деятельности, даны установки по технологии спортивной подготовки, нормативные требования.

Вопросы преемственности и последовательности имеют важное значение в условиях разработки примерных программ по предмету «Физическая культура» (начальная, основная, средняя (полная) школа), по дисциплине «Методика обучения физической культуре», реализации ФГОС общего начального, основного и среднего (полного) образования, а также высшего образования.

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

---

## 1.1. Современные взгляды на проблемы методики обучения физической культуре. Из истории становления этой учебной дисциплины

В обеспечении успешности модернизации образования, профессионализации учащейся молодежи, формирования здорового образа и стиля жизни важнейшая роль принадлежит физическому воспитанию и спорту, охватывающим широкую сферу жизнедеятельности человека: различные типы и виды спорта, образование, труд, быт, досуг, отдых, лечение. Физическое воспитание и спорт вовлекают все категории людей, как здоровых, так и больных, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации и адаптации; предполагают формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе и стиле жизни. Проблема повышения роли физического воспитания и спорта, физкультурного образования особенно актуальна в последнее время в связи с ухудшением показателей здоровья и физической деградацией людей.

В то же время в обществе имеет место противоречие: значимость физического воспитания и спорта, физической тренировки и физической нагрузки в сочетании с оздоровительными средствами неуклонно возрастает, а объем двигательной активности, средства, методы и технологии в этом направлении адекватно не прогрессируют. Следствием является низкая эффективность физического воспитания детей школьного возраста, не обеспечивающая необходимого уровня здоровья и физической подготовленности школьников. Недостаточен объем двигательной деятельности школьников, в первую очередь преимущественно двух уроков физической культуры, на которых осуществляется применение направленного воздействия двигательной деятельности на всех учащихся 1 — 11 классов. Существующий уровень самостоятельных занятий не может обеспечить всеобъем-

лющее эффективное воздействие физического воспитания и спорта. Дополнительное образование охватывает физкультурно-спортивной работой малое количество учащихся.

В создавшейся ситуации встает задача максимальной реализации огромного потенциала физической культуры, физического воспитания и спортивной подготовки как деятельности процессов реализации ценностей физической культуры, здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих (здоровьеформирующих) технологий. Для выполнения этой ответственной миссии вся система физического воспитания и спорта, спроецированная на пространство общеобразовательной школы, детей школьного возраста, должна подняться на новый уровень в соответствии с новыми целями и задачами.

В каждой школе необходимо обеспечить необходимый объем активной двигательной деятельности в сочетании с другими здоровьесберегающими факторами. Центральное место в решении этой проблемы занимают уроки физической культуры, охватывающие всех учащихся. От количества и качества уроков физической культуры решающим образом зависит эффективность других форм физического воспитания в школе, а также решение важнейшей задачи — формирования физической активности учащихся как основы здорового образа и стиля жизни.

Суть физической активности состоит в том, что она имеет в своей основе потребность, как движущую силу, реализуемую в процессе физической тренировки и физической нагрузки, которые должны быть постоянным жизненным стандартом в любом возрасте и на всю жизнь. Первостепенное значение имеют физические упражнения, различные виды физкультурно-спортивных занятий в сочетании с природными и гигиеническими факторами, сбалансированным питанием, полноценным отдыхом и эмоциональной гармонией. Уместно выделить понятие оздоровительной активности — самосохранения и саморазвития личности.

В существующих организованных формах физического воспитания, например, на уроках физической культуры в школах, в методике их проведения доминирует воздействие на учащихся «извне» — со стороны учителя физической культуры, реализующего учебную программу для соответствующего класса. Все это научно и методически обосновано, учитываются индивидуальные особенности учащихся, их подготовленность и т.д. Однако при этом *слабо выражено* (если выражено вообще) *отношение учащегося*, не отражено его активное участие в этих процессах. Без этого все усилия не могут быть в полной мере эффективными. Ведь в обучении, например, двигательным действиям и обучающий, и обучаемый являются субъектами обучения, что требует активного участия обучаемых в этом процессе.

Осознание жизненной важности регулирования занятий физическими упражнениями обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента физической культуры и спорта и под-

крепляется приобретенными умениями и навыками рационального управления своим психофизическим состоянием, способностью изменять его в заданных пределах.

Важно учитывать еще одно обстоятельство. Организованная система физического воспитания оказывает воздействие, например, на школьников только в период их обучения (1 — 11 классы). После окончания школы воздействие «системы» прекращается, а здоровый стиль жизни предполагает наличие физической тренировки в течение всей жизни.

Понятие «физическая активность человека» отражает аспект активного отношения личности к ценностям физической культуры. Поэтому одна из важнейших задач физического воспитания, его организованных и обязательных для всех обучаемых уроков — формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, вооружение их методическими знаниями и умением правильно организовать этот процесс применительно к себе или уметь помочь в этом другим. Уместно вспомнить притчу о том, что можно накормить рыбой человека один раз, а можно научить его ловить рыбу и он сможет покормить себя всю жизнь.

В этом аспекте важное значение приобретают государственные образовательные стандарты в отношении самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также учебники по физической культуре для 1 — 11 классов общеобразовательных учреждений.

Физическое воспитание — неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования.

В общеобразовательных учреждениях физическое воспитание по своей направленности, содержанию, формам организации и методам реализации подразделяется на четыре основные разновидности:

- 1) учебный предмет «Физическая культура»;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лицея, гимназии, колледжа);
- 3) внеклассная спортивно-массовая работа;
- 4) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Аналогичные разновидности физического воспитания можно рассматривать в высших учебных заведениях.

Учебный предмет (учебная дисциплина) «Физическая культура», представляющий одноименную область общего образования, **обязателен для реализации образовательными учреждениями и для усвоения обучающимися**. Регламентируются объем учебного времени, образовательный минимум, трудоемкость для изучения, требования по освоению содержания, ФГОС общего и профессионального образования.



Предмет «Физическая культура» интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности обучающихся в единый процесс физического, физкультурно-спортивного воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что данный предмет выступает как инвариантная обязательная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурно-спортивной деятельности учащейся молодежи. Постоянно возрастает его значимость в формировании психофизического состояния учащейся молодежи. Все это обуславливает потребность данной дисциплины базироваться на современных теории и методике обучения.

Предмет «Физическая культура» в силу специфики функций в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин, так как связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия учителя и учащихся очень специфичны.

Общие закономерности обучения двигательным действиям, развития двигательных (физических) способностей, воспитания качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями разработаны и описаны в *теории и методике физического воспитания и спорта*, выделены базовые и смежные области. **Базовые области** включают в себя дидактику общей и средней школы; теорию физической культуры, физического воспитания; психологию общую, физического воспитания; физиологию человека общую, возрастную, спорта; гигиену общую, физических упражнений; биомеханику, спортивную метрологию и др. **Смежные области:** теория и методика базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин, теория и методика внеурочных форм организации физического воспитания в школе. Связь профессионального физкультурного образования с теорией и методикой обучения предмету «Физическая культура» способствует значительному его развитию.

Физическая культура как самостоятельный учебный предмет прошла относительно долгий и трудный путь.

Позитивную роль во включении физической культуры в учебные планы учреждений общего образования сыграло зарождение капиталистической общественной системы, заинтересованной в физическом развитии человека, развитие педагогической мысли (физическое воспитание считалось неотъемлемым элементом воспитания детей и подростков), формирование в странах Западной и Центральной Европы национальных (немецкая, шведская, французская) и индивидуальных гимнастических систем, возникновение сопутствующих педагогических реформаторских тенденций, или движений, филантропизм, новое воспитание.

Потребовался значительный период истории человечества для зарождения, становления и развития национальных систем физического воспитания. В них в качестве основной формы организации

занятий физическими упражнениями исторически сложился урок по дисциплине физкультурной ориентации (физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, спорт, рекреация, гимнастика и т. д.).

В России была создана и внедрена научно обоснованная система физического образования П. Ф. Лесгафта; в Сибири, на Кавказе, Крайнем Севере, Дальнем Востоке физическое воспитание осуществлялось с использованием элементов народной физической культуры, применялись немецкая, шведская и сокольская гимнастические системы.

Положительное влияние на отношение к физической культуре в школах и других учебных заведениях оказала марксистская концепция всесторонне развитой личности, которая получила дальнейшее развитие и практическое воплощение в теории, практике педагогической мысли в послереволюционной России. Обосновывая конечную цель воспитания в будущем, К. Маркс выдвинул формулу гармонического развития личности как единство умственного и физического воспитания и технического обучения.

Важное значение в обосновании места и роли физической культуры в образовании и воспитании в социалистическом государстве имело отношение В. И. Ленина к вопросам физического воспитания подрастающего поколения. Физическое воспитание превратилось в инвариантный компонент процесса формирования социалистического типа личности: всесторонне развитой, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В итоге в качестве учебной дисциплины, через которую реализовался процесс физического воспитания, в содержание общего образования был включен предмет «Физическая культура».

За сравнительно короткий исторический период в нашей стране сложилась совокупность форм реализации школьного звена национальной системы физического воспитания, основа общего образования детей, подготовки молодежи. Системообразующая роль в совокупности форм организации физического воспитания отводилась учебному предмету «Физическая культура», введенному в 1927 г. в учебные планы школ I и II ступеней.

В 1950—1960-х гг. предмет «Физическая культура» трансформировался в системообразующую форму организации физического воспитания в учреждениях общего образования. Он объединил внепредметные (внеурочные) формы организации занятий физическими упражнениями: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты и паузы на уроках, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу.

В эти годы была создана сеть учреждений профессионального физкультурного образования — институты и техникумы физической культуры, отделения и факультеты физического воспитания педа-

гогических училищ. Система научно-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса по физической культуре включала широкую сеть учреждений повышения квалификации учителей и материально-техническую базу школьной физической культуры. Преподавание данной дисциплины осуществлялось по единым программам и научно-методическим установкам. Программы по дисциплине были ориентированы на такие базовые виды спорта, как гимнастика, лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч и элементы футбола). В эти годы упрочилась трехчастная структура урока физической культуры.

Была установлена преемственность содержания уроков и внеурочных форм.

Важным периодом формирования научно-методических основ предмета «Физическая культура» были 1970—1980-е гг., когда активно велись научно-исследовательские работы, которые закрепили социально-биологические и психолого-педагогические положения предмета «Физическая культура». Расширились центры подготовки научно-педагогических кадров за пределами Москвы и Ленинграда. Упрочилась образовательная направленность учебного предмета «Физическая культура», была выпущена серия учебно-методических пособий для учителя физической культуры, включая издание экспериментального учебного пособия для учащихся по предмету «Физическая культура».

В эти годы был подготовлен комплекс нормативных документов, которые упорядочили основные вопросы теории и практики школьной физической культуры: Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ, Положение о спортивных соревнованиях среди детей и юношества, инструктивно-методические письма «О внеклассной спортивно-массовой и оздоровительной работе в школе», «Об оценке по предмету “Физическая культура”» и др.

В формировании теории и методики обучения предмету «Физическая культура» с определенной условностью можно выделить пять этапов.

**Первый этап** (до 1920 г.), наиболее продолжительный, — проникновение учебных дисциплин физкультурной ориентации в структуру содержания общего образования. Завершением этапа следует считать включение предмета «Физическая культура» в учебные планы школ Российской Федерации I и II ступеней.

**Второй этап** (1920—1940 гг.) — зарождение исходной учебно-методической базы обучения предмету «Физическая культура» (учебные программы, урок как основная форма организации учебного процесса, руководящая роль учителя и др.).

**Третий этап** (1950—1970 гг.) — формирование научно-методологических основ, на которых могли базироваться теория и методика обучения дисциплины, что обусловило упрочение теоретико-методических оснований ее преподавания.

**Четвертый этап** (1980—2000 гг.) — трансформация научно-методических основ в педагогическую систему учебного предмета и технологию ее практической реализации.

**Пятый этап** (с 2000 г. по настоящее время) — совершенствование нормативных документов в области образования. Введение — ГОС ВПО по специальности 033100 «Физическая культура» (включение дисциплины «Теория и методика обучения предмету “Физическая культура”»), введение ФГОС высшего профессионального образования (раздел «Физическая культура»), решение об увеличении обязательных уроков физической культуры не менее трех в неделю и др. Это этап модернизации системы физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях, разработки учебных программ по предмету «Физическая культура» с учетом модернизации; развитие в стране мониторинга физической подготовленности и здоровья учащейся молодежи.

Накоплен фактический материал по проблеме теории и методики урока физической культуры в школе. Возрастают потребности общества и формирующейся личности в результативности учебно-воспитательного процесса по данной учебной дисциплине. Все это в совокупности составляет объективные и субъективные предпосылки для создания теории и методики обучения «Физической культуре», как самостоятельной дисциплины.

Учебный курс «Методика обучения физической культуре» представляет единство двух составляющих: дидактики и методики преподавания предмета «Физическая культура».

Частная дидактика по физической культуре включает следующие вопросы:

- место, значение, функции и цель физической культуры в содержании общего образования;
- содержание предмета;
- дидактические процессы, дидактические системы предмета и концепции ее обновления на разных этапах развития общества;
- разработка педагогических технологий.

Методика преподавания физической культуры — это взаимодействие преподавания и учения, ориентированное на достижение целей и задач дисциплины:

- выбор оптимальных, соответствующих целям и задачам средств, форм, методов обучения, воспитания, развития;
- программирование учебно-воспитательного процесса;
- организация непосредственного взаимодействия процессов преподавания и учения;
- оценка и анализ результатов взаимодействия учителя и учащихся и разработка рекомендаций для очередных дидактических циклов.

Таким образом, методика обучения физической культуре составляет совокупность знаний частной дидактики и методики преподавания данной дисциплины; представляет собой общий курс, инте-

грирующий образование, воспитание и развитие учащихся на уроках физической культуры в целостный педагогический процесс.

## **1.2. Место и значение дисциплины «Методика обучения физической культуре» в подготовке бакалавров физической культуры**

Курс методики обучения физической культуре ориентирован на формирование частнодидактической подготовки бакалавров физической культуры с прочными знаниями основ методики обучения, владеющих методическими навыками и умениями проектирования и реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в учреждениях общего образования.

В преподавании дисциплины решается комплекс педагогических задач:

- формирование системных знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения предмету «Физическая культура»;
- осознание значимости научения двигательным навыкам и умениям, а также развития физических, морально-нравственных и волевых качеств личности учащихся на уроках физической культуры с учетом особенностей онтогенеза, состояния здоровья, физического развития, направленности физкультурных и спортивных интересов детей школьного возраста и других факторов;
- преобразование педагогических знаний, навыков и умений в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре;
- интеграция теоретических знаний, методических навыков и умений, приобретенных студентами в процессе изучения общепрофессиональных и предметных дисциплин в опорные структуры профессионально-педагогического мастерства учителя физической культуры;
- формирование у студентов профессиональных умений к педагогической практике в учреждениях общего образования и профессиональной готовности выпускников вуза.

Дисциплина «Методика обучения физической культуре» призвана выполнить функции интеграции теоретических знаний и практических умений, приобретенных студентами при изучении разных учебных курсов и дисциплин, в профессионально-педагогические компетенции бакалавра по направлению 050100.62 — Педагогическое образование, профиль — физическая культура.

Содержание курса разработано и структурировано с учетом его цели, задач, места и функций в подготовке бакалавров физической культуры. Учебный материал описан с использованием принятых в настоящее время понятий и терминов.

Учебный материал представлен в виде теоретических сведений, педагогических задач и методических упражнений. Теоретические знания содержат конкретную информацию о сущности учебного предмета «Физическая культура», его функциях в структуре общего образования, цели и задачах дисциплины, содержании образования, педагогических процессах, педагогической системе школьной физической культуры и технологии ее реализации в общеобразовательных учреждениях.

Формирование у студентов методических навыков и умений составляет основу профессионального мастерства учителя физической культуры. Эти навыки и умения объединены в компоненты преподавательской деятельности учителя физической культуры:

- целеполагание, отбор и обоснование оптимальных содержания обучения, форм организации деятельности учащихся на уроках и методов учебно-воспитательных воздействий;
- программирование целей, задач, содержания обучения, форм организации и методов реализации учебного процесса по циклам учебно-воспитательного процесса;
- практическая реализация учебного процесса на уроках физической культуры;
- учащихся на уроках, оценка результатов взаимодействия;
- обоснование рекомендаций для начала нового цикла учебно-воспитательного процесса.

Цель курса, его задачи, своеобразие содержания, назначение, а также материалы об опыте работы учреждений профессионального физкультурного образования реализуются в процессе лекционных, семинарских, практических, самостоятельных занятий, учебной практики, индивидуальной самостоятельной работы.

На **лекционных занятиях** излагаются основные научно-теоретические сведения (научные факты, понятия, закономерности), элементы опыта педагогической практики, концепции, правила и др.

**Семинарские занятия** предназначены для углубления, расширения и закрепления научно-теоретических сведений и иной информации курса, а также развития познавательных, творческих способностей студентов, текущего контроля за качеством усвоения учебного материала, организации учебных дискуссий, деловых игр.

На **практических занятиях** анализируются и оцениваются отдельные аспекты обучения предмету «Физическая культура», выработки у студентов методических навыков и умений, формирования у них элементов дидактического мышления, освоения ими методов научно-методической работы, использования научных данных в практике преподавания данной учебной дисциплины.

Содержание **самостоятельных занятий** составляют такие виды учебной деятельности студентов, как изучение (конспектирование, реферирование) литературы, разработка учебно-методической документации учителя физической культуры, руководителей учреждений

образования, дневников учащихся и других источников информации по организации учебно-воспитательного процесса (самостоятельный просмотр и анализ уроков разными методами, ознакомление с самостоятельными занятиями учащихся физической культурой, изучение режима дня школьника, подготовки учителя к уроку и т. д.).

«Физическая культура» в процессе формирования как предмета обучения в общеобразовательной школе приобрела соответствующие функции — цель, содержание образования, формы организации учебного процесса и методы его реализации, дидактические процессы, которые в совокупности с другими составляют методику обучения: преподавания и учения.

Методика обучения физической культуре опирается на научно-теоретические разработки базовых и смежных наук: исследования Н. А. Бернштейна — по физиологии управления движениями; П. К. Анохина — по физиологии функциональных систем; П. И. Божович, Л. С. Выготского, П. Я. Гальперина, В. В. Гальперина, Н. Ф. Талызиной, А. Ц. Пуни — по педагогической психологии; Ю. К. Бабанского, В. П. Беспалько, М. А. Данилова, В. В. Краевского, В. С. Леднева, И. Я. Лернера, Н. Д. Никандрова — по теории образования; В. В. Белиновича, В. К. Бальсевича, Л. П. Матвеева, А. А. Гужаловского, З. И. Кузнецовой, Н. А. Лупандиной, А. П. Матвеева — по теории физического воспитания.

Создавались условия для формирования научно-теоретических основ предмета «Физическая культура» как носителя системообразующего начала в структуре организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» — элемент структуры содержания общего образования — подвержен влиянию и воздействию многих факторов, детерминирующих (определяющих) систему образования в целом и отдельных его составляющих. Вместе с тем степень воздействия разных факторов на каждый элемент структуры содержания образования или педагогической (дидактической или воспитательной) системы разный.

Среди факторов, обуславливающих потребность радикально улучшить результативность учебного процесса по физической культуре, на первый план выдвигается **формирование всесторонне развитой личности**, как объективной потребности общественного процесса. Данный фактор входит в число доминирующих в плане влияния на формирование теоретико-методологических основ предмета «Физическая культура», потому что конкретизация целевой ориентации повлечет за собой последовательные перемены содержания образования, средств, форм, методов организации учебного процесса.

Другим доминирующим фактором, оказывающим влияние на школьную физическую культуру, выступает современный **научно-технический прогресс**, который значительно изменяет характер про-

изводственной (включая аграрный сектор), оборонной, спортивной, рекреационной и бытовой деятельности людей.

Трудовая деятельность требует развития таких новых двигательных качеств, как быстрота и точность ориентации в получаемой информации, чувство ритма, овладение синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии. Отсюда следует потребность в подготовке детей, подростков, молодежи к жизни в условиях постоянно возрастающего воздействия научно-технического прогресса.

Вместе с тем научно-технический прогресс вызвал и такие явления, как *гипокинезия* — недостаточная двигательная активность людей со всеми вытекающими негативными последствиями. Гипокинезия особенно вредна в детском возрасте, когда велика биологическая роль движений, своеобразных катализаторов биохимических процессов, связанных с морфологическим и функциональным развитием организма детей. Поэтому специалисты по проблемам медицины и физической культуры отмечают важность рационализации физического воспитания с ориентацией на увеличение двигательной активности школьников, формирование у них физической активности. Специальная организация двигательной деятельности — единственная возможность реализовать потребности детей в движении. Отсюда потребности личности в физическом совершенствовании, реализуемые через учебный предмет «Физическая культура», — важный фактор, который обуславливает обновление теории и практики преподавания данной дисциплины в общеобразовательной школе.

Серьезную социальную проблему создает состояние здоровья взрослого населения, детей. Недостаточная социальная защищенность населения вызвала рост заболеваемости детей и подростков. Ситуация осложняется экологическими катастрофами глобального и регионального масштабов, оказывающими негативное влияние на состояние их здоровья.

Поэтому необходимо более активно и эффективно использовать огромный «здоровьеформирующий потенциал физического воспитания» в решении проблемы «здоровья нации» в нашей стране.

Можно привести много других аргументов в пользу радикальных перемен в теории и методике обучения предмету «Физическая культура» в школе.

На основании анализа состояния физического воспитания в стране можно выделить основные направления модернизации системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Следует обеспечить условия для перехода школ на трехурочное физическое воспитание. При этом включение третьего урока физической культуры — только начало решения многоплановой проблемы перехода к ежедневным урокам физической культуры и трехразовым тренировочным занятиям во внеклассных формах в соче-



тании с другими физкультурно-спортивными и оздоравливающими мероприятиями.

На первый план выдвигается необходимость безотлагательного материально-технического обеспечения, создающего условия для эффективного решения задач физического воспитания и детско-юношеского спорта с соблюдением всех современных требований. В решении этой проблемы существует два направления.

Первое — в каждой общеобразовательной школе, детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), специальной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР) создать минимум необходимых спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для полноценного выполнения государственного стандарта общего образования (по физической культуре) и образовательных программ, проведения физкультурно-спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Второе — строительство комплексов спортивных сооружений (закрытых и плоскостных) для «куста» нескольких школ, общеобразовательных и спортивных, возможность проведения учебных (уроков физической культуры), тренировочных занятий и спортивных соревнований по нескольким физкультурно-спортивным видам одновременно. Эти комплексы должны иметь современное оборудование, инвентарь, технические средства, кадровый состав и т. д.

Кадровый потенциал в сочетании с материально-техническим оснащением — важнейшие факторы обеспечения инновационного преобразования системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в общеобразовательных учреждениях страны.

Особого внимания требуют содержание и технология физкультурного образования при увеличении количества обязательных уроков физической культуры, включение адекватных средств и методов спортивной тренировки, специальных знаний и умений в области физической культуры, спорта и оздоровительных средств.

В число важнейших входит проблема преемственности и последовательности, требующая научно-практического решения. «Ядро» преемственности составляют задачи, содержание, методика, формы организации и критерии эффективности физического воспитания на всем пространстве школьного физкультурного образования.

В вопросах разработки содержания, технологии, критериев эффективности физического воспитания школьников важное значение придается моделированию. Наряду с целью и задачами разрабатываются «модели» («портреты»): «дошкольника на пороге школы»; «выпускника начальной школы»; «выпускника основной школы»; «выпускника средней (полной) школы». Модельные уровни выпускника средней (полной) школы сориентированы на требования к студентам высшего учебного заведения и взрослым, занятым трудовой деятельностью. В «моделях» содержатся конкретные показатели здоровья, физического развития и подготовленности, состава (арсенала)

жизненно важных двигательных умений и навыков, специальных — физкультурно-спортивных и здоровьесформирующих — знаний и методических умений в построении здорового стиля жизни.

На основании модельных — «выпускных» — уровней определяются «промежуточные» показатели (по компонентам моделей) для всех следующих далее структур. В общеобразовательной школе такими ориентирами будут показатели выпускников 11, 9, 4 классов, а показатели учащихся 1-го класса служат ориентиром для выпускников дошкольных образовательных учреждений (ДОУ).

При разработке модельных уровней учитываются индивидуальные показатели, акцент здесь делается на прирост показателей за определенный промежуток времени, в котором отражаются не только возрастные изменения, но и степень физической активности и трудолюбия в достижении положительных сдвигов каждого обучающегося.

Цель, задачи, модельные характеристики определяют требования для построения физкультурного образования по всему «образовательному пространству» физического воспитания: содержанию уроков физической культуры, внеклассных и других форм, технологий и методики физического воспитания и здоровьескрепления, критериев эффективности и системы управляющих воздействий. Все это находит отражение в системе физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях различного типа (подробнее рассмотрено в гл. 2).

Основу содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях составляют базисные знания о физической культуре и спорте, арсенал жизненно важных двигательных навыков и качеств, средства формирования личностных качеств и развития интеллекта обучающихся.

Наряду с традиционными средствами следует активно применять народные и новые физкультурно-спортивные виды, популярные среди учащейся молодежи (виды аэробики, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, виды единоборств и др.). Критериями отбора здесь должны служить задачи физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, соответствие возрастным особенностям обучающихся, травмоопасность и техника безопасности.

Совершенствование технологии физического воспитания основывается на анализе опыта школьного физического воспитания, подготовки юных спортсменов, оздоровительной тренировки.

Важное значение имеет преемственность сложности двигательной деятельности. По мере формирования двигательных навыков следует использовать их в непривычных, затем вероятностных и неожиданных ситуациях. В этом отношении очень действенными средствами являются нестандартное оборудование и специальные тренажеры, спортивные игры и единоборства. Нужно учитывать, что эффект развития способности к двигательным действиям в сложных условиях определяется как сложностью применяемых задач, так и их новизной и необычностью.

Крайне актуальна разработка здоровьесформирующей технологии на основе реализации программ непрерывного и преемственного физического воспитания учащихся с повышенным объемом двигательной активности, формирования здорового образа и стиля жизни, современной материально-технической базы и внедрения мониторинга. Мониторинг рассматривается как важный фактор повышения эффективности системы физического воспитания и спорта.

Модернизация системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях во многом зависит от научного обоснования основных положений на уровне фундаментальных исследований (на перспективу) и на научно-методическом уровне для оперативного решения отдельных вопросов.

Концепция непрерывного образования, введение государственных образовательных стандартов профессионального и общего образования выдвигают актуальную проблему интеграции, объединения усилий вузов, общеобразовательных учреждений и специалистов по совершенствованию содержания физкультурного образования, совершенствованию учебно-воспитательного процесса на предметной основе физического воспитания и спорта.

Таким образом, общее физкультурное образование учащихся, цель школьного предмета «Физическая культура», достигается путем решения взаимосвязанных и взаимообусловленных задач образовательно-инструктивного, оздоровительно-рекреационного, воспитательно-развивающего характера. Это обуславливает основные группы педагогических задач данной дисциплины.

**Образовательно-инструктивные задачи.** 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 дифференцировать 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.

**Оздоровительно-рекреационные задачи.** 1. Содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников.

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

3. Формирование правильной осанки у детей школьного возраста.

4. Содействие повышению устойчивости организма школьников к неблагоприятным воздействиям внешней среды (закаливание).

**Воспитательно-развивающие задачи.** 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 и стиля жизни, потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

Комплексное решение перечисленных задач составляет основу общего физкультурного образования учащихся.

Социальная и биологическая значимость функций предмета «Физическая культура» состоит в том, что он нацеливает на вооружение учащихся знаниями, способствует формированию основных двигательных и инструктивных навыков, приучает к систематическому использованию физической культуры в жизни; содействует развитию двигательных и морально-волевых качеств, а также оздоровлению и нормальному росту детского организма. Это позволяет наполнить соответствующим содержанием внепредметные (внеурочные) формы физического воспитания школьников, использовать организационные формы и методы.

Совершенствуются подходы по улучшению преподавания физической культуры в школе. Основное внимание уделяется пониманию целевой ориентации предмета «Физическая культура», содержанию образования по дисциплине, организации учебно-воспитательного процесса и методам его практической реализации. В комплексе мер, направленных на реформирование преподавания предмета «Физическая культура», выдвинуты идеи главной ориентации цели предмета на формирование физической активности школьников, их физическую тренировку, а также культуры здоровья, воспитание привычек здорового образа и стиля жизни средствами и методами физического воспитания, обеспечение общего физкультурного образования школьников. Повышается роль деятельностного подхода к разработке содержания образования, свободы выбора учащимися формы активности на основании склонностей и способностей личности, учета особенностей зоны ближайшего географического окружения и культурно-исторического опыта в области физической культуры населения на местах функционирования общеобразовательных школ, а также многообразия физического воспитания, его

оптимизации и др. В число актуальных выдвинута проблема ответственности в общем и профессиональном образовании в сфере физической культуры по всем аспектам (целям, задачам, содержанию, средствам и методам, довузовским формам), их научно-методических оснований.

Большинство позитивных рекомендаций реализованы в государственном стандарте общего образования в его инвариантной области «Физическая культура». Это идеи об *альтернативности* учебных программ, их *многоступенчатости*, учет региональных и местных традиций и климато-географического своеобразия, спортивно ориентированного физического воспитания, олимпийского образования и др. (В. В. Кузин, В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, А. П. Матвеев, В. И. Лях, Ю. Д. Железняк, Г. И. Погадаев, Б. Х. Ланда, В. П. Щербаков).

Среди идей модернизации теории и практики школьной физической культуры выделились две доминирующие тенденции: первая — ориентация содержания предмета и технологии его реализации на повышение образовательной направленности, формирование средствами физической культуры личности обучающегося, вторая — повышение тренировочного эффекта учебно-воспитательного процесса.

В соответствии с теоретическими разработками подготовлены **учебные программы**: В. И. Ляха, на основе развития физических качеств и вида спорта; для начальной, основной и средней (полной) школы А. П. Матвеева, по спортивно ориентированному физическому воспитанию В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой, Ю. Д. Железняк и других авторов, программы регионального уровня.

### 1.3. Понятия и термины в методике обучения физической культуре

Методика обучения физической культуре представляет специальную область педагогического знания и отрасль педагогической науки в сфере теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

К основным понятиям, рассматриваемым в содержании данного курса, относятся: «предмет “Физическая культура”», «физкультурное образование», «педагогическая система предмета “Физическая культура”», «педагогический процесс по предмету “Физическая культура”», «технология учебного процесса по предмету “Физическая культура”», «структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств». В логике «понятие» определено как форма мышления, отражающая предметы и явления в их существенных признаках.

**Учебный предмет «Физическая культура».** Для его определения необходимо учитывать следующие обстоятельства:

- физическая культура — это учебный предмет, представляющий инвариантную и одноименную область содержания базовой части федерального компонента государственного стандарта общего образования;

- учебный предмет выражает специфическую часть общечеловеческой культуры — физическую культуру;

- ориентация учебного предмета на реализацию социально значимой функции в содержании общего среднего образования;

- признание в качестве составляющей результатов учебно-воспитательного процесса — сформированность физической активности на основе потребности в регулярных физических упражнениях, специальных знаниях и навыках;

- отражение связи учебного предмета с педагогической теорией и методикой физического воспитания.

Таким образом, учебный предмет «Физическая культура» — это педагогически адаптированная часть базовой физической культуры, ориентированная на обеспечение среднего (полного) физкультурного образования школьников.

**Образование по предмету «Физическая культура».** Это понятие, которое дополнило понятийно-терминологический аппарат науки, теории и методики физического воспитания сравнительно недавно. Ранее применялось другое понятие — «физическое образование», которое ввел основатель учения о физическом образовании детей школьного возраста, известный российский ученый П. Ф. Лесгафт. Сущность «физического образования» П. Ф. Лесгафт видел в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени, а также выполнять наибольшую физическую работу. В настоящее время под понятием «физическое образование» рассматривается система научно-педагогической подготовки специалистов высшей квалификации к исследовательской и педагогической деятельности в области физической культуры и смежных с ней отраслях науки и техники.

Педагогические процессы, в том числе и их результаты по предмету «Физическая культура», могут быть выражены понятием «физкультурное образование».

**Физкультурное образование** — фактор обеспечения формирующего, социально значимого воздействия физической культуры, спорта, физического воспитания, здоровьесформирующих технологий на общество и людей. В зависимости от направленности и содержания физкультурное образование подразделяется на три разновидности — общее, профессиональное и дополнительное.

Общее физкультурное образование рассматривается как процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на передачу и системное усвоение опы-

та предыдущих поколений по использованию физической культуры в оздоровительно-рекреационном, атлетическом, воспитательном и иных аспектах с ориентацией на формирование физической культуры личности школьников.

Общее физкультурное образование подразделяется на ступени в соответствии со структурой учреждения общего образования: начальное, основное, среднее (полное), высшее. Оно регламентируется государственными стандартами общего и профессионального образования.

Профессиональное физкультурное образование реализуется в образовательных учреждениях и подразделяется: на начальное, среднее, высшее и послевузовское. Оно осуществляется: в учреждениях начального профессионального образования; училищах олимпийского резерва; педагогических колледжах (отделение физической культуры); техникумах и колледжах физической культуры; институтах, академиях и университетах физической культуры; факультетах физической культуры классических и отраслевых (например, педагогической) университетов.

Профессиональное физкультурное образование ориентировано на подготовку бакалавров и магистров в сфере физической культуры и спорта различных уровней и квалификаций.

Дополнительное физкультурное образование осуществляется учреждениями дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта различной ведомственной принадлежности и форм собственности. Это — детско-юношеские спортивные школы: комплексные, специализированные, олимпийского резерва, училища олимпийского резерва и др. Усиливают решение задач физического воспитания школьников ДЮСШ; СДЮШОР, УОР и ШВСМ ориентированы на формирование спортивных резервов различных уровней подготовленности: от спортивных разрядов до мастеров спорта международного класса; детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП) решают задачи вовлечения учащейся молодежи в систематические занятия физическими упражнениями.

Физкультурное образование базируется на соответствующих педагогических технологиях.

**Педагогическая система предмета «Физическая культура»** понимается как упорядоченная самоуправляемая целостность ограниченного множества динамично взаимодействующих элементов, функционирование которой ориентировано на достижение цели учебной дисциплины.

Разработка, обоснование и реализация педагогической системы предмета (дисциплины) «Физическая культура» составляет технологию учебного процесса по ним.

Основные понятия теории и методики обучения предмету «Физическая культура» будут также рассмотрены в соответствующих главах.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите общие черты и особенности курсов «Теория и методика физического воспитания и спорта» и «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»».
2. Каковы функции теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в содержании подготовки специалиста квалификации «Педагог по физической культуре»?
3. Сформулируйте основные понятия теории и методики обучения предмету «Физическая культура».
4. Обоснуйте «обязательность» предмета «Физическая культура» и необходимое количество уроков по нему.
5. Назовите основные причины, влияющие на место и значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.
6. Какие этапы прошла теория и методика обучения предмету «Физическая культура» в своем становлении?
7. Назовите основные группы педагогических задач учебного предмета «Физическая культура».
8. Перечислите основные направления модернизации учебного предмета «Физическая культура».



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

### 2.1. Физическое воспитание, спорт и физкультурное образование для различных категорий населения России

Деятельность людей осуществляется в форме реализации конкретных интересов, мотивов, целей, выражающих общественные отношения людей. Цель интегрирует вокруг себя другие компоненты деятельности человека, такие, как средства, формы организации, методы реализации и характер деятельности по реализации целей. Категория цели — уникальная функция и ориентир практической деятельности людей, способствующей ее успеху, разумности и целесообразности.

*Цель* физического воспитания определяется двумя факторами: первый — социальный заказ, второй — биологические возможности развития человека, predetermined генетически. Цель системы физического воспитания заключается в физическом совершенствовании, укреплении здоровья и содействии гармоничному развитию личности людей, способных успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности и активно участвовать в прогрессивных преобразованиях в обществе. Цель разукрупняется на подцели — задачи (рис. 2.1).

*Задачи* физического воспитания, решение которых обеспечивает достижение цели, подразделяются на образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Образовательные задачи определяют пути воплощения в физическом воспитании общих идей образования. Выделяются следующие направления: формирование специальных знаний в области физической культуры и спорта (физкультурно-спортивных знаний); формирование двигательных навыков и умений успешно использовать их в сложных условиях двигательной деятельности; формирование гигиенических знаний и навыков во время занятий физическими упражнениями; формирование методических знаний и умений таким образом, чтобы каждый человек мог организовать

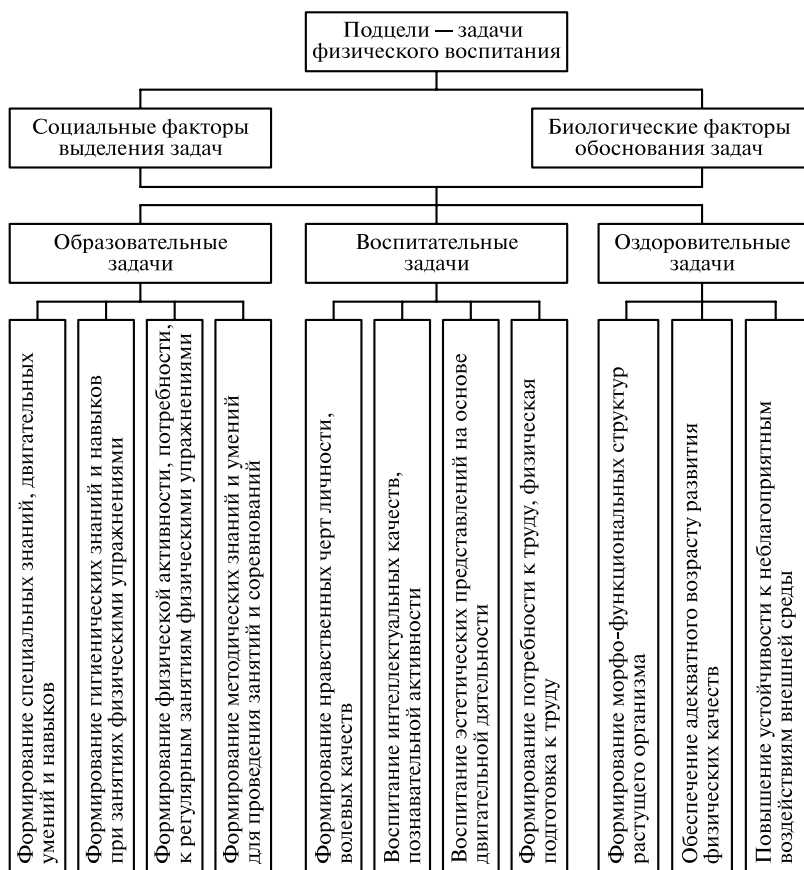


Рис. 2.1. Задачи физического воспитания

занятия для себя и других, а также соревнования и т. п. Формирование физкультурно-спортивных знаний и вооружение ими основных слоев населения — это одна из актуальнейших проблем в области физического воспитания и спорта в нашей стране.

Воспитательные задачи определяют пути воплощения в физическом воспитании общих идей воспитания, они связаны с принципом формирования личности. Воспитание как социальная система без физического воспитания не может считаться оптимальной, тем более прогрессивной. В группу воспитательных задач входят: формирование нравственных черт личности, волевых качеств; воспитание интеллектуальных качеств, познавательной активности; воспитание эстетических представлений на основе двигательной деятельности.

Решение воспитательных задач осуществляется в тесной связи с образовательными, в процессе учебной деятельности, главным обра-

зом в обязательных урочных формах, в процессе спортивных занятий и соревнований. Воспитательный эффект зависит от личности учителя физической культуры, тренера, их профессионального уровня, непосредственно физические упражнения общего и спортивного характера желаемого воспитательного эффекта не дадут, при недооценке этого неизбежен отрицательный результат, особенно в области спорта.

Оздоровительные задачи связаны с принципом оздоровительной направленности. Физическая активность, регулярные занятия физическими упражнениями в течение всей жизни являются мощными факторами укрепления ресурсов здоровья человека. Роль физического воспитания как организованного процесса состоит еще в том, что он служит для управления развитием биологической сущности человека, максимального использования возможностей, данных природой.

В группе оздоровительных задач выделяются три основных: формирование морфофункциональных структур организма человека; обеспечение адекватного возрасту развития физических качеств; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Разделение задач на оздоровительные, образовательные, воспитательные довольно условно, так как в целостном процессе физического воспитания они решаются во взаимосвязи с учетом целевых установок.

Цель предмета «Физическая культура» как категория теории и методики обучения и основной элемент его педагогической системы — педагогически детерминированное представление о социально обусловленных конечных, этапных и промежуточных результатах учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине.

Данная категория формирует педагогическую систему учебного предмета; выполняет функцию интеграции целей внеурочных форм организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: способствует достижению цели высшего уровня — школьного звена национальной системы физического воспитания; регулирует содержание и работу по физическому воспитанию детей школьного возраста.

Цель, будучи результатом, может быть рассмотрена как системообразующий элемент дидактической системы предмета «Физическая культура».

Цель учебного предмета определяет параметры ожидаемого результата; обуславливает формирование соответствующего содержания образования и совместно с последним порождает такие дидактические процессы, которые своим функционированием гарантируют перевод содержания образования в элементы структуры личности и достижение результатов преподавания физической культуры. Цель предмета объединяет в целое ранее разрозненные и недостаточно взаимосвязанные составляющие научно-методических основ школьной физической культуры (рис. 2.2).

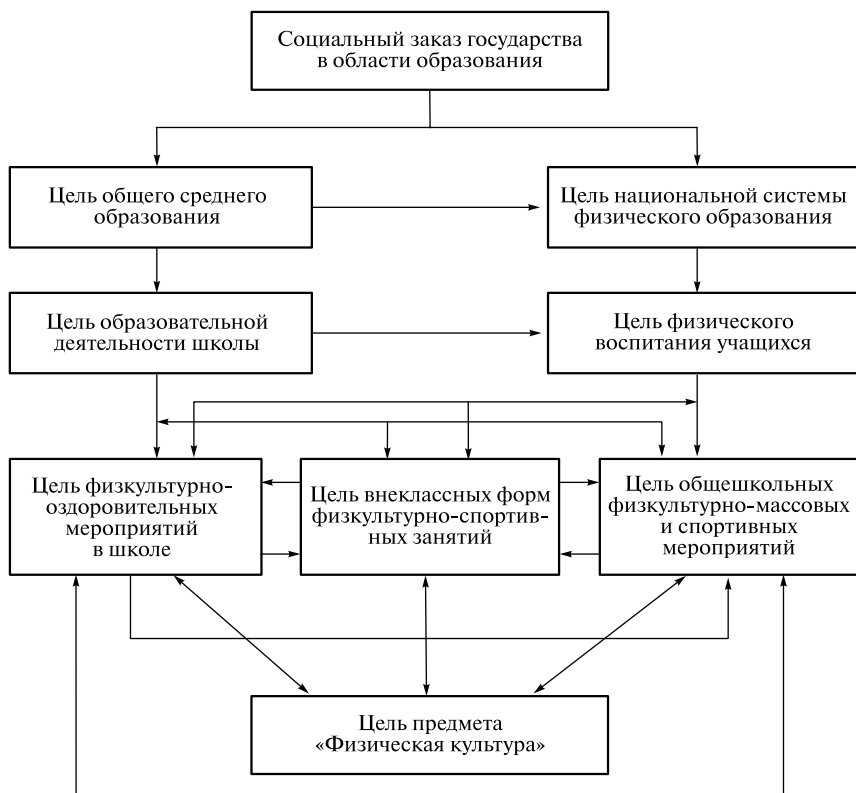


Рис. 2.2. Логика выведения цели предмета «Физическая культура»

Цель предмета «Физическая культура» — выполнение функции системообразования, диагностирования конечных, этапных, промежуточных и текущих результатов учебно-воспитательного процесса, управления образованием, воспитанием и развитием учащихся, мотивации деятельности преподавания и учения, их взаимодействие с тенденцией на взаимодействие учителя и учащихся. Цель и задачи предмета «Физическая культура» отражают целевые установки системы физического воспитания в стране.

## 2.2. Цель и задачи предмета «Физическая культура» в учреждениях общего образования, их связь с ФГОС

Цель физического воспитания подрастающего поколения — формирование основ физической и духовной культуры личности, повы-

шения ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни.

Задачи физического воспитания заключаются в следующем:

1) формирование у дошкольников, школьников, студентов и других категорий молодежи осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;

2) физическое совершенствование и укрепление здоровья как условие обеспечения в будущем формирования и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности;

3) природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала каждого ребенка, подростка, юноши и девушки, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития их физических качеств, системы двигательных умений и навыков;

4) физкультурное общее образование дошкольников и учащейся молодежи, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры;

5) здоровьесформирующее образование дошкольников и учащейся молодежи как важнейший фактор формирования здорового стиля жизни на современном этапе;

6) актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий и умение приобщать к ним других.

Перечисленные задачи определенным образом конкретизируются:

- укрепление здоровья и повышения физической подготовленности обучающихся, развитие функциональных возможностей организма и совершенствование физических качеств средствами физического воспитания и спорта;

- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями в целях физического и духовного совершенствования, формирования здорового стиля жизни;

- обучение необходимому объему знаний в области физической культуры, гигиены и медицины, овладение знаниями и умениями по основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- обучение необходимому комплексу жизненно важных умений и навыков;

- развитие двигательных качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей;

- интегральное совершенствование физических качеств и двигательных навыков;

- содействие укреплению здоровья, закаливанию;

- развитие профессионально важных физических и психических качеств, необходимых в социально значимых видах деятельности;
- привитие организаторско-методических умений;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Задачи дифференцируются по отношению к начальной, основной и средней (полной) школе и приведены в программах по физической культуре.

**ФГОС общего образования** направлены на реализацию установок Закона РФ от 10 июля 1992 г. № 3266-1 «Об образовании» в плане использования ценностей физической культуры в процессе подготовки детей школьного возраста к освоению социально значимых видов деятельности и достижения высокого профессионализма в период трудовой деятельности. В них определены цели общего образования, подчеркивается необходимость, наряду с усвоением обучающимися определенных знаний, решать задачу развития его личности, познавательных и созидательных способностей, формирования духовности и культуры, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.

Цели общего образования конкретизируются в ФГОС начального, основного и среднего (полного) образования, а также по отдельным учебным предметам. Структура целей изучения отдельных учебных предметов построена с учетом необходимости всестороннего развития личности обучающегося и включает освоение знаний, овладение умениями, воспитание, развитие и практическое применение приобретенных знаний и умений (ключевые компетенции). Все представленные цели равноценны.

ФГОС представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию. В настоящее время приняты ФГОС для начального общего образования, основного общего образования и среднего (полного) общего образования.

**ФГОС начального общего образования** включает в себя требования: к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования; структуре основной образовательной программы начального общего образования; условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям. Эти требования учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся на ступени начального общего образования.

Стандарт учитывает образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья.

ФГОС является основой объективной оценки уровня образования обучающихся на ступени начального общего образования. Нормативный срок освоения основной образовательной программы начально-

го общего образования составляет четыре года. Стандарт разработан с учетом региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации.

Стандарт направлен на обеспечение: равных возможностей получения качественного начального общего образования; духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования; преемственности основных образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования и т. д.

В основе ФГОС лежит системно-деятельностный подход, который предполагает: переход к стратегии социального проектирования и конструирования в системе образования; ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент стандарта; признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся; учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения; обеспечение преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего (полного) общего образования; разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности; гарантированность достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования осуществляется: формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе; укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»).

Стандарт устанавливает требования к *результатам* обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования в области «Физической культуры» должны отражать:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования в области «Физической культуры» должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятель-



ности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики учебного предмета «Физическая культура», должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;

- обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;

- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования осуществляется образовательным учреждением. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной

программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

- результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для обучения на следующей ступени общего образования.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится образовательным учреждением и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования.

Основными задачами реализации содержания учебного предмета «Физическая культура», отраженными в ФГОС начального общего образования являются: укрепление здоровья; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**ФГОС основного общего образования** устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, социальные компетенции, способность ставить цели и т. д.;
- метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;
- предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового зна-

ния в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования в области «Физической культуры» должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учетом устойчивых познавательных интересов;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах и др.;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований ФГОС и специфики учебного предмета «Физическая культура» должны обеспечивать успешное обучение на следующей ступени общего образования.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) 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;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; 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 основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

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

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

При реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» учебная деятельность должна быть направлена:

- на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности содержание работы по физической культуре должно включать в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий

физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»; «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»; «Прикладно-ориентированные упражнения»; «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Она содержит комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется очень важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема в отличие от других учебных тем носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соот-

ветствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах Российской Федерации заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» должны излагаться темы основных разделов программы и приводиться характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в итоге освоения содержания учебного курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Универсальные способности, приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.



В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать возникающие трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

- владение знаниями по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- способность достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- способность оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в разных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**ФГОС среднего (полного) общего образования** базируется на тех же основах, что и ФГОС начального и общего образования. Его отличительной особенностью являются предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования, которые устанавливаются на интегрированном, базовом и профильном уровнях, ориентированных на приоритетное решение соответствующих комплексов задач.

Предметные результаты на интегрированном уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися в рамках интегрированных курсов ключевых теорий, идей, понятий, фактов и способов действий совокупности предметов, относящихся к единой предметной области и обеспечивающих реализацию мировоззренческих, воспи-

тательных и развивающих задач общего образования, формирование общей культуры обучающихся на основе освоения ими относящихся к отдельным областям знаний.

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету, и решение задач освоения основ базовых наук, поддержки избранного обучающимися направления образования, обеспечения академической мобильности.

Предметные результаты на профильном уровне должны быть ориентированы на более глубокое, чем это предусматривается базовым уровнем, освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету, и решение задач освоения основ базовых наук, подготовки к последующему профессиональному образованию или профессиональной деятельности.

Предметные результаты изучения учебных предметов «Физическая культура» должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности в целях профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В ФГОС учебный предмет «Физическая культура» включен в число обязательных для изучения. Среднее (полное) общее образование завершается обязательной итоговой государственной аттестацией выпускников.

Требования к уровню подготовки выпускников настоящего стандарта являются основой разработки контрольно-измерительных материалов указанной аттестации.

Обучающиеся, завершившие среднее (полное) общее образование и выполнившие в полном объеме требования к уровню подготовки выпускников, вправе продолжить обучение на ступенях начального, среднего и высшего профессионального образования.

## 2.3. Система физического воспитания. Система подготовки спортсменов, связь с ними учебного предмета «Физическая культура» и методики обучения физической культуре

Системный подход — одно из направлений методологии решения какой-либо проблемы, задачи, в основе которого лежит рассмотрение объектов, процессов, явлений как систем. Он ориентирует учителя, тренера на раскрытие целостности учебного процесса по физической культуре и спорту. При этом учитель (тренер) выявляет разнообразные связи в учебном (тренировочном) процессе и сводит их в определенное единство.

Педагогическая система учебного предмета «Физическая культура» или спортивная тренировка направлена на обоснование эффективных путей реализации функций общего образования и спортивной подготовки, это упорядоченная целостность множества динамично функционирующих элементов, взаимодействие которых ориентировано на достижение цели его преподавания.

Состав элементов, образующих структуру педагогической системы предмета «Физическая культура», определен с учетом их востребованности и инвариантности. В ней выделены цель учебного предмета, содержание образования и дидактические процессы; последующее определение порядка их расположения и обоснование связи между ними.

Системное представление предмета «Физическая культура» составляет основу для разработки производных — дидактических, воспитательных, развивающих комбинированных систем в соответствии с циклами технологии учебно-воспитательного процесса по этой дисциплине в любом из типов учреждений общего среднего образования, с учетом реальных условий их функционирования, своеобразия среды (город, село, рельеф местности, климат, особенности контингента учащихся, специфика направленности физкультурных интересов, этническое наследие населения и др.).

В современных условиях воспитание и образование существенно влияют на социально-экономический прогресс общества, прежде всего, как фактор социального формирования личности нового человека, способного успешно осуществлять прогрессивные преобразования. В процессе исторического развития сформировались специфические понятия «воспитание», «образование», «обучение» в более узком смысле.

**Воспитание** — это процесс целенаправленного и систематического воздействия на духовное и физическое развитие личности в целях ее подготовки к общественно значимым видам деятельности, гармоничного формирования.

**Образование** — результат передачи и усвоения систематизированных знаний» умений и навыков, как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду. Получение образования происходит в процессе обучения и в единстве с воспитанием. Выделяют общее образование, профессиональное высшее и среднее образование, в том числе педагогическое, физкультурное, спортивное.

**Обучение** — целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагогов, тренеров, наставников и т.д. В этом процессе четко выделены два вида деятельности: преподавание и учение. Обучение представляет собой основной путь получения образования, а вместе они создают важнейшие предпосылки и условия для осуществления воспитания.

В физическом воспитании и спортивной подготовке специфическим образом осуществляется воспитание, образование и обучение при сохранении основных черт этих категорий общественной жизни.

Представление о физическом воспитании как системе дает возможность выделить его составные части, их взаимосвязь в процессе функционирования и достижения целей. Это в свою очередь позволит на основе системного представления более успешно решать комплекс задач.

Система образовательного пространства «физическое воспитание» — это совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение целей физического воспитания в условиях преобразований, происходящих в нашем обществе, это комплекс мероприятий по обеспечению физического совершенствования всех категорий населения нашей страны.

На рис. 2.3 показана модель системы физического воспитания, все составные части, образующие систему как целостность. Линии, соединяющие компоненты системы, показывают их связь между собой; нарушение или обрыв этих связей приводит к снижению эффективности функционирования системы.

**Цель** является важнейшим системообразующим фактором, без нее понятие «система» теряет смысл. Цель определяет комплекс элементов, составных частей, которые должны обеспечить достижение цели в процессе ее функционирования.

**Задачи** разукрупняют цель и служат для создания дерева целей — комплекса частных задач по всем составным частям, обеспечивая их взаимосвязь.

**Основы** включают в себя положения, создающие предпосылки достижения цели: социально-экономические, научно-методические, программно-нормативные, организационно-управленческие.

**Принципы** занимают важное место в структуре системы, определяя оздоровительную направленность физического воспитания, его связь с общественно значимыми видами деятельности и влияние на формирование личности.



<b>Цель:</b> физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовка к социальным видам деятельности			
<b>Задачи:</b> образовательные, воспитательные, оздоровительные			
<b>Основы, принципы, направления</b>			
Основы: социально-экономические, научно-методические, программно-нормативные, организационно-управленческие	Принципы: связи с общественно значимой деятельностью, формирование личности, оздоровительной направленности	Направления: базовое, профессиональное, спортивное, рекреационное, реабилитационно-лечебное	
<b>Физкультурное образование, виды, содержание</b>			
Общее: в семье, самостоятельно, в образовательных учреждениях	Профессиональное: начальное, среднее, высшее	Дополнительное: ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ДЮКФП, по месту жительства	
<b>Формы организации физического воспитания</b>			
Обязательные: урок физической культуры, академические занятия	В структуре учебного дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, паузы, подвижная перемена	Внеклассные: секции спортивные и ОФП, массовые мероприятия, соревнования, олимпиады	
<b>Технологии обучения, методики</b>			
Специфика обучения в физическом воспитании и спорте, особенности учебного предмета (дисциплины)	Причины обучения	Структура обучения	Средства, методы, организация
<b>Программирование, планирование, контроль</b>			
Программирование, планирование	Контроль	Мониторинг физкультурно-спортивных занятий	
<b>Материально-техническое, методическое, финансовое обеспечение</b>			
Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, экипировка занимающихся	Учебники, учебные пособия, информационные технологии, аудио-, видеосредства	Источники финансирования: бюджетные, внебюджетные	

Рис. 2.3. Модель системы физического воспитания

**Направления** представляют собой практические аспекты реализации цели и задач крупным планом, это базовая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационная и лечебная.

**Физкультурное образование** состоит из общего, профессионального и дополнительного, которые тесно связаны между собой и с другими составляющими системы.

**Обучение (технология)** — это своеобразный полигон практической реализации воздействия на человека в целях получения необхо-

димого эффекта, результата. Для обучения в физическом воспитании характерна специфика, принципы и структура, средства и методы. Из средств выделены физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы, среди методов — словесные, наглядные и практические.

**Организационные формы** представляют собой те формы осуществления физического воспитания, которые обеспечены всем необходимым (кадры, материально-техническая оснащенность и т. п.). Сюда входят дошкольные и общеобразовательные учреждения, все категории учебных заведений, производственные коллективы в промышленности, сельском хозяйстве, учреждениях, Вооруженных силах, подготовка спортсменов высокой квалификации.

**Материально-техническое и финансовое обеспечение** направлено на создание всех необходимых условий дня полноценного осуществления целей и задач физического воспитания. К этому компоненту относятся спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, экипировка занимающихся, финансирование.

Перечисленные составные части могут эффективно функционировать только в тесной взаимосвязи, как единое целое. Так, обучение невозможно без средств, методов и специалистов-педагогов, что в свою очередь возможно только при наличии необходимых организационных форм и т. д.

Система физического воспитания тесно связана с другими системами общества — экономикой, культурой, наукой, политикой, воспитанием, образованием, спортом. Естественно поэтому, что развитие системы физического воспитания происходит под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общества. С этой точки зрения представляет интерес связь с системой подготовки спортсменов.

Многосторонняя специфика и **большая значимость спорта в современном обществе** обусловили многочисленность его функций. Из всего многообразия следует выделить наиболее основные: соревновательная; оздоровительная, повышения физической активности; рекреационно-культурная, формирования здорового стиля жизни; воспитательная; экономическая; зрелищная; познавательная.

В соответствии с потребностями общества из всего многообразия функций спорта преимущественно могут использоваться те или иные из них. В процессе исторического развития в зависимости от набора функций сформировались следующие типы спорта: спорт высших достижений — профессиональный олимпийский и профессиональный коммерческий; массовый спорт («для всех»); детско-юношеский спорт; спорт для лиц с ограничениями по здоровью (адаптивный спорт). Специфика типа спорта кроме набора функций определяется типом соревнований, содержанием подготовки спортсменов, деятельностью по организации, управлению, развитию и пр.

Важнейшую отличительную особенность, обязательный признак спорта, спортивной деятельности составляет **соревнование**, соревно-

вательная деятельность, состязательность. Все остальные его признаки опираются на этот признак. Без соревновательного момента нет и спортивной деятельности (в спортивной игре убрать одну команду). Только тот спортсмен и занимается спортивной деятельностью, кто стремится победить в соревновательной борьбе, занять возможно высокое место или улучшить свои личные достижения.

Из изложенного выше следует, что спортивная подготовка — это обширный комплекс мероприятий, обеспечивающий высококвалифицированную подготовку к соревнованиям и максимальную реализацию возможностей спортсмена в ходе соревновательного противоборства. Для всего периода «жизни в спорте» (10 — 20 лет и более), характерным является многократное чередование участия в соревнованиях и специальной подготовки к ним.

Так же как спорт немыслим без соревнований, так и высокие достижения в спортивных соревнованиях невозможны без специальной подготовки. Важнейшими компонентами спортивной подготовки кроме соревнований будут тренировка, отбор спортсменов, кадровое и материальное обеспечение, восстановление и реабилитация, режим жизни и др. Все компоненты неразрывно связаны, образуя целостную систему.

Спортивная подготовка в любом виде спорта концентрируется вокруг соревновательной деятельности и факторов, обуславливающих ее высокую эффективность. Процесс подготовки охватывает все типы и виды спорта, всех спортсменов, представляя собой достаточно сложное социальное явление.

Занятия спортом, использование средств спорта начинается в детском возрасте и продолжается в широком возрастном диапазоне, включая лиц пожилого возраста. Это детско-юношеский спорт с акцентом на решение задач физического воспитания подрастающего поколения и массовый спорт взрослого населения. Подготовка спортивных резервов охватывает период от начала специализированных занятий каким-либо видом спорта до перехода в сферу спорта высших достижений (продолжительностью до 10 лет). В спорте высших достижений спортсмен находится после выхода из сферы подготовки спортивных резервов до окончания активных выступлений в крупнейших соревнованиях (в различных видах до 10 лет и более).

Таким образом, спортивная подготовка — это многолетний и непрерывный процесс, начиная с дошкольного возраста и практически без достаточно четкой верхней границы. При этом массовый спорт занимает глобальное положение, а подготовка спортивных резервов и спорт высших достижений как бы «встроены» в него на определенном возрастном этапе (например, в большинстве спортивных игр с 10 до 30 лет).

Многолетний период спортивной подготовки подразделяется на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой — с целевыми установками и задачами типов

спорта и со спецификой конкретного вида спорта, где эти установки реализуются.

В спортивных играх, например, в общей сложности существует шесть этапов многолетней подготовки.

**Первый** — этап воспитания интереса к занятиям спортом, общения детей к спортивным играм, начального обучения навыкам игры, развития физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивных игр. Возраст до 11 лет.

**Второй** — этап общей базовой (техничко-тактической, физической) подготовки, универсальности в постановке задач, выборе средств и методов применительно к всем занимающимся, отборе юных спортсменов для специализированных занятий и ориентации их по конкретной спортивной игре. Возраст 12 — 14 лет.

**Третий** — этап специальной базовой подготовки (техничко-тактической, физической, игровой, соревновательной), универсальности с элементами специализации по игровым функциям, отбора к следующему этапу. Возраст 15 — 17 лет.

**Четвертый** — этап спортивного совершенствования, специализации по игровым функциям на основе универсальности, адаптации юниоров к требованиям в командах высших разрядов. Возраст 18 — 20 лет.

**Пятый** — этап демонстрации высоких спортивных результатов на уровне спорта высших достижений. Возраст 21 — 30 лет.

**Шестой** — этап спортивного долголетия, когда спортсмен продолжает занятия и участвует в соревнованиях ветеранов, в сфере массового спорта. Возрастных границ («верхних») на данном этапе по существу нет.

В соответствии с основной направленностью этапов формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочные и соревновательные режимы и т. д. Наиболее подготовленные юные спортсмены могут переводиться в следующий этап, поэтому возрастные границы в известной мере условны, основной показатель — уровень спортивного мастерства.

Спортивная подготовка — сложное явление, важное значение приобретает использование идей системного подхода. Под системой понимают совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение определенной цели. Следовательно, подготовка спортсменов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на достижение наивысших результатов в крупнейших соревнованиях.

Понятие «спортивная подготовка» включает в себя всю совокупность мероприятий по обеспечению достижения спортсменами наивысших спортивных результатов, с одной стороны, и массового охвата занятий спортом как можно большего числа занимающихся — с другой. Нельзя отождествлять понятие «спортивная подготовка»



Рис. 2.4. Модель системы многолетней подготовки спортсменов (пример) в игровых видах спорта

с понятием «спортивная тренировка», которая входит как *составная часть* в подготовку наряду с другими.

Принципиальный подход к построению модели системы подготовки спортсменов показан на рис. 2.4.

Модель включает в себя *подсистему целей и модельных командно-индивидуальных характеристик спортсменов* на весь период подготовки как важнейший системообразующий фактор, объединяющий в единое целое составные части подсистем и системы; *подсистему функций обеспечения*, куда входят отбор спортсменов на всех этапах подготовки, профессионализм тренеров и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность компонентов подготовки, формы организации и управления многолетней подготовкой; *подсистему непосредственной реализации целей*, которую составляют тренировка, соревнования, профилакто-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена. Взаимосвязь составных частей системы и эффективное функционирование ее в целом обеспечивается наличием системы управления.

Полный набор элементов в подсистемах характерен для подготовки спортсменов высших разрядов, например национальных сборных команд, и для подготовки спортивных резервов. В массовом спорте набор элементов будет зависеть от целей и возможностей конкретного коллектива, культивирующего спортивные игры.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое цель? Какое отношение цель имеет к деятельности человека?
2. Дайте определение понятия «Цель учебного предмета «Физическая культура»».
3. Какие задачи «разукрупняют» (конкретизируют) цель?
4. Назовите цели и задачи учебного предмета «Физическая культура», обозначенные в ГС ООО.
5. Перечислите требования к уровню подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.
6. Что называется системой?
7. Охарактеризуйте системы «Физическое воспитание», «Спортивная подготовка».
8. Дайте определение педагогической системы предмета «Физическая культура».

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

---

### 3.1. Основные подходы к определению содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание образования применительно к предмету «Физическая культура» основывается на переработке общедидактических положений в соответствии со своеобразием данного учебного предмета. Первоочередной научно-теоретической разработке подлежат вопросы места в структуре педагогической системы школьной физической культуры, функции, детерминанты, принципы, взаимосвязи с другими элементами системы, состав и структура, причастность содержания образования к государственному образовательному стандарту (федеральному, региональному компонентам).

Можно выделить исходные позиции для понимания этих вопросов.

Во-первых, понятие «содержание образования» по предмету «Физическая культура» — это часть общего среднего образования, отражающая совокупность специальных знаний, двигательных и инструктивных умений; качеств личности; норм, показателей физической подготовленности; видов деятельности, системное усвоение которых обуславливает достижение цели данного предмета.

Во-вторых, содержание образования — это инвариантный и системообразующий элемент педагогической системы предмета «Физическая культура», исходящий от главного элемента педагогической системы учебного предмета, ее цели.

В-третьих, во взаимосвязи с педагогической системой он принимает участие в формировании системообразующего элемента школьной физической культуры — дидактических процессов и реализует двухаспектную функцию: конкретизации состава и структуры социального опыта использования физической культуры и спорта в жизни, подлежащего системной передаче учащимся общеобразовательных школ. Элемент «дидактические процессы» призван обе-

спечить перевод содержания образования в элементы опыта личности школьников в форме знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, двигательных и морально-волевых качеств, видов физкультурной деятельности.

Выделяют три уровня восприятия и осознания содержания образования:

1) общетеоретическое понимание, обобщенное системное представление о составе (элементах), структуре (связях между элементами) и общественных функциях передаваемого подрастающему поколению социального опыта в его педагогической интерпретации;

2) информация (сведения) об определенных частях содержания, которые выполняют специфические функции в общем образовании, своеобразный «образ» области образования «Физическая культура» и учебных предметов, через которые реализуется ее содержание;

3) учебный материал, представляющий конкретные элементы состава содержания образования (знания, умения, навыки и пр.), которые включают в учебные предметы.

Эти уровни в совокупности составляют содержание образования, педагогическую модель социального заказа, которая будет материализована в дидактических процессах.

Основные факторы, определяющие содержание образования предмета «Физическая культура»:

- социальный заказ государства национальным системам образования и физического воспитания;
- состояние физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения;
- потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии;
- идеал формируемой личности;
- потребности экономики и обороны страны;
- возможности государства для реализации формируемого содержания образования и др.

### **3.2. Реализация государственных образовательных стандартов общего образования (1—11 классы) в учебном предмете «Физическая культура» и дисциплине «Методика обучения физической культуре»**

*Федеральные государственные образовательные стандарты* общего образования — это система основных параметров, принимаемых в качестве государственной нормы образованности, отражает идеал в этой сфере, учитывает возможности реальной личности и си-



стемы образования по его достижению. Образовательные стандарты закреплены Конституцией Российской Федерации. В соответствии со ст. 7 Закона РФ «Об образовании» ФГОС дифференцирован на базовый и вариативный компоненты, последний включает в себя региональный компонент и компонент образовательного учреждения. В ФГОС выделен образовательный стандарт по учебному предмету «Физическая культура» с закреплением инвариантной составляющей федерального компонента. Базовый компонент отражает ту часть области образования «Физическая культура», которая ориентирована на удовлетворение конкретно-исторических потребностей общества (государства) в сфере физического совершенствования учащихся учреждений общего образования в целом.

**Базовый компонент ФГОС** по физической культуре составляет основу для достижения исторически обусловленного уровня двигательной подготовленности подрастающего поколения, адекватного потребностям социального заказа государства, национальным системам образования и физического воспитания, который в совокупности с духовно-нравственными качествами представляет собой идеал, формируемый в процессе образования личности.

В социальном плане базовый компонент ФГОС по физической культуре позволяет удовлетворить конкретно-исторические потребности общества в достижении оптимального уровня общего образования в сфере физической культуры, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся. Он направлен на содействие формированию физического и морально-нравственного потенциала общества, непрерывности образования в данной области, обеспечения здорового образа и стиля жизни детей, подростков, юношей, их личной физической культуры, организации развивающего обучения по физической культуре.

Базовый компонент ФГОС по физической культуре дифференцируется на разделы: основы знаний о физической культуре; способы физкультурной деятельности различной направленности; требования к уровню подготовки обучающихся; минимальные требования к оснащенности учебного процесса.

В основах знаний выделяют следующие разделы: укрепление здоровья и личной гигиены (начальная школа); основы физической культуры и здорового образа жизни (основная и средняя (полная) школа).

Способы физкультурной деятельности подразделяются на общеразвивающие (начальная школа), общеприкладные, спортивно-оздоровительные (основная школа) и спортивно-прикладные (полная средняя школа). Здесь выделены подразделы: практические умения, двигательные действия и навыки (по видам физкультурно-спортивной деятельности — гимнастике, акробатике, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию, спортивным играм, единоборствам); физические упражнения (общеразвивающие, специально-развивающие по видам спорта) и двигательные качества.

Требования к уровню подготовки обучающихся предусматривают то, что нужно знать, уметь, использовать знания и умения в практической деятельности.

**Вариативный компонент ФГОС** направлен на удовлетворение индивидуально-дифференцированных потребностей субъектов образовательного процесса (образовательного учреждения, педагогов, учащихся, родителей учащихся, общественности). Здесь выражены особенности культурно-исторического развития, климато-географического и социально-экономического своеобразия мест функционирования учреждений общего образования. Эта часть ФГОС содержит элемент этнического наследия субъектов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, может соответствовать направленности физкультурных и спортивных интересов школьников, этническим традициям конкретных населенных пунктов, способностям и уровню профессионально-педагогической подготовленности учителя, сезонным колебаниям осадков, температуры, особенностям рельефа местности и другим факторам.

Введение ФГОС требует коррекции содержания образования по физической культуре в общеобразовательных учреждениях субъектов Российской Федерации, активизирует творческую разработку и обоснование содержания регионально-национального компонента и их внедрение в практику преподавания предмета «Физическая культура», использования этнического наследия по физической культуре и спорту народов и народностей республик в составе Российской Федерации. В этих целях применяются народные средства физического воспитания и виды спорта, спортивные забавы с последующей их переработкой и включением в вариативный компонент образовательных стандартов и учебные программы. Исследования, проведенные отечественными учеными, подтвердили педагогическую ценность этнического наследия в сфере физической культуры и спорта, в физическом воспитании учащихся сельских общеобразовательных школ в субъектах Российской Федерации, где в качестве дополнительного учебного материала использовались наиболее популярные среди учащихся народные средства физического воспитания.

При разработке вариативного компонента содержания физкультурного образования следует учитывать, что народные подвижные игры, физкультурные забавы и виды спорта возникли и развивались в специфических условиях культурно-исторического развития этносов. Поэтому существуют факторы, обуславливающие специфику учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине в городских и сельских школах. Это своеобразие выражается в одно- или двунациональном составе учащихся в сельской местности и многонациональном — в городе, в дифференциации направленности физкультурных и спортивных интересов школьников: безразличии одних к этническому наследию своей нации или народности и интересе других, а также невостребованностью народных подвижных игр, ви-

дов спорта и физкультурных забав в городских общеобразовательных школах при очевидной эффективности их в селе.

В этих условиях важно определить, какие виды физической культуры, средства физического воспитания и формы его организации должны составлять основу содержания вариативного компонента ФГОС по физической культуре, включать повышенный объем учебного материала, отражающего физкультурно-спортивные интересы школьников, учитывать возможности для реализации способностей педагогов физической культуры в их профессиональной деятельности.

В качестве доминирующих факторов, на основе которых разрабатывается вариативный компонент содержания образования по физической культуре, выступают следующие:

- своеобразии климата и рельефа территорий субъектов Российской Федерации, включая места расположения общеобразовательных учреждений;
  - особенности этнического наследия населения регионов и территорий в сфере физической культуры и спорта;
  - специфика характера и направленности физкультурных и спортивных интересов обучающихся в общеобразовательных учреждениях на конкретных этапах развития общества;
  - индивидуальная дифференцированность спортивно-педагогической ориентации учителя физической культуры;
  - современные традиции населения на местах расположения учреждений образования в области физической культуры и спорта.
- При разработке содержания образования по физической культуре учитываются и другие факторы:

- социальный заказ государства, идеал формируемой личности, социальный опыт по использованию физической культуры в жизни;
- потребности личности, требования производства, обороны, быта к уровню физического совершенства членов общества;
- состояние здоровья населения;
- требования среды обитания (социальной и географической) к психофизической природе обитателя;
- уровень развития науки (общей, психолого-педагогической, медико-биологической, экологической, предметно-частнодидактической);
- реальные возможности системы образования физического воспитания для реализации социального заказа государства в данной области;
- виды физкультурной деятельности;
- уровень физического развития подрастающего поколения.

Таким образом, под ФГОС по разделу «Физическая культура» понимается совокупность основных параметров, применяемых в качестве государственной нормы образованности, выражающей идеал и учитывающей возможности личности и системы образования.

Положения ФГОС служат основой для оценки основных сторон общего среднего образования по физической культуре: системы знаний, навыков и умений, уровня физической подготовленности, сформиро-

ванности видов физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа и стиля жизни школьников.

Документами, регламентирующими содержание образования по предмету «Физическая культура», являются: федеральный базисный учебный план; обязательный минимум содержания образования по дисциплине, примерные учебные программы, рабочая учебная программа, учебник по физической культуре для учащихся, учебные пособия для учителей.

**Федеральный базисный учебный план (ФБУП)** — это основной государственный нормативный документ, содержащий перечень изучаемых предметов (в том числе физической культуры), последовательность и сроки их изучения и минимальное недельное количество часов на каждый из них. Он включает три основных вида учебных занятий: обязательные, обязательные по выбору, факультативные. Физическая культура относится к обязательным предметам в начальной, основной и средней (полной) школе, количество часов в неделю — не менее трех. Кроме того, в этом плане распределено время на обязательные занятия по предметам, отнесенным к инвариантной части, обязательные занятия по выбору, факультативные занятия; недельную нагрузку учащегося по годам обучения; итоговое количество часов, финансируемое государством.

В федеральном базисном учебном плане устанавливается соотношение между обязательным и вариативным, включающим региональный компонент и компонент образовательного учреждения, компонентами образовательного учреждения:

- обязательный компонент — не менее 75 % общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ общего образования;
- региональный (национально-региональный) компонент — не менее 10 %;
- компонент образовательного учреждения — не менее 10 %.

Дополнительным резервом увеличения вариативного компонента является увеличение продолжительности учебного года в установленных пределах.

В обязательном компоненте федерального базисного учебного плана определено количество учебных часов на изучение учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Соотношение распределения регионального (национально-регионального) компонента и компонента образовательного учреждения по ступеням общего образования и учебным годам устанавливается субъектом Российской Федерации с учетом того, что на компонент образовательного учреждения отводится не менее 10 %. Часы регионально- (национально-регионального) компонента и компонента образовательного учреждения могут использоваться для углубленного изучения учебных предметов федерального компонента базисного учебного плана,

введения новых учебных предметов, факультативов, дополнительных образовательных модулей, специальных курсов и практикумов, проведения индивидуальных и групповых занятий, для организации обучения по индивидуальным образовательным программам и самостоятельной работы обучающихся в лабораториях, библиотеках, музеях.

Обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура» — это минимум, установленный ФГОС для усвоения учащимися по данной дисциплине и утверждаемый Министерством образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России).

*Примерные учебные программы по предмету «Физическая культура»* раскрывают обязательный (федеральный) компонент содержания образования и параметры качества усвоения учебного материала по данному предмету. Примерные программы служат ориентиром для составления авторских программ, разработки документов перспективного, оперативного и текущего программирования учебного процесса на уроках физической культуры. Такие программы создают условия для развития творческого потенциала учителя, свободы выбора им форм организации и методов реализации учебной деятельности школьников на уроках.

*Рабочая учебная программа* определяет особенности обучения по предмету «Физическая культура» в конкретном образовательном учреждении в реальных условиях социально-педагогической действительности. Данная программа разрабатывается учителем физической культуры на базе примерных учебных программ, утвержденных Минобрнауки России (авторская программа).

*Учебники и учебные пособия по физической культуре* выступают в качестве важных средств обучения, основных источников знаний и организации самостоятельной работы учащихся по предмету.

### **3.3. Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в различных образовательных учреждениях**

Структура содержания по предмету «Физическая культура» определяется ФГОС, примерной учебной программой и рабочей учебной программой, которая составляется для конкретного образовательного учреждения.

Авторские рабочие учебные программы по этому предмету разрабатываются и обосновываются учителями физической культуры, специалистами в области физической культуры и обсуждаются на заседаниях педагогического совета школ, методических объединениях учителей физической культуры и научно-методических советах органов исполнительной власти в сфере образования субъектов Российской Федерации (республик, краев, областей).

В этой работе важно опираться на конкретные ориентиры, принципы формирования содержания образования. Это принципы централизации (подчинения всех программ основным задачам, обусловленным социальным заказом), унификации учебного материала (придания программам определенного единообразия, независимо от типа учебного заведения, с учетом возрастных особенностей, сроков обучения, получаемой профессии), развивающего обучения, а также учет зоны ближайшего социального и биологического окружения обучающихся.

Содержание программы по физической культуре представляет собой систему знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, двигательных и морально-волевых качеств, норм и требований, видов деятельности по использованию средств физической культуры и спорта в процессе самостоятельных занятий.

Структуру содержания образования составляют «блоки» — структурные единицы содержания образования, характеризующие системно упорядоченную совокупность близких по их функциональному назначению элементов.

**Блок системы знаний** состоит из теоретических положений о физической культуре как элементе общей культуры личности:

- значение физической культуры для нормального роста и развития организма;
- виды деятельности, характеризующие физическую культуру школьника;
- место этих видов в двигательном режиме учащегося в учебном году, на каникулах, в выходные и праздничные дни, на местах отдыха детей;
- знания об использовании физических упражнений в оздоровительно-реабилитационном, морфофункциональном развитии и закаливании организма, профилактике отрицательного воздействия учебной деятельности, малоподвижного образа жизни на формирование и развитие детей, подростков, молодежи;
- использование средств физической культуры в рекреации (организации здорового досуга), повышении физической и умственной работоспособности, воспитании морально-волевых качеств, обеспечении социальной самозащиты, самоутверждения и в других аспектах.

В этот блок входит материал для закрепления знаний: о строении организма человека и его функциях; гигиене личной, общественной и связанной с занятиями физкультурой и спортом; закаливании; физических упражнениях как средстве развития; занятиях спортом.

Важную роль здесь играют знания о самостоятельных занятиях физической культурой типа «самотренировок», самоконтроле, врачебном контроле, оказании первой медицинской помощи при травмах, страховке, помощи и само страховке; теоретические сведения об основных, наиболее популярных среди школьников видах физических упражнений (легкоатлетических, гимнастических, игровых, плавательных, зимних, шахматах и др.).

**Блок двигательных навыков и умений** представляет собой совокупность двигательных действий, ориентированных на обогащение двигательной подготовленности учащихся, на базе которой формируется их физкультурная деятельность. В этот блок входят основные движения человека («азбука» движений), двигательные действия и их комбинации, составляющие основу типовой техники и тактики наиболее популярных и доступных для занятий видов спорта, физической культуры школьника, включая подвижные игры и физкультурно-спортивные забавы детей, подростков, юношей, молодежи.

**Блок инструктивных (методических) навыков и умений** — это совокупность навыков и умений, обуславливающих способы, формы, правила физкультурной деятельности обучающихся. В блок входят навыки и умения самоорганизации, самоконтроля, саморегуляции, самостоятельные (индивидуальные, парные, групповые) и коллективные занятия физической культурой и спортом, имеющие цели и задачи на несколько лет, учебный год, сезон (лето, осень, зима, весна), месяц, неделю, занятие. В данном блоке определены содержание, продолжительность, структура, объем и интенсивность физической нагрузки, умение страховать, оказать помощь на занятиях, первую медицинскую помощь при травмах, осуществлять судейство соревнований.

**Блок двигательных (физических) качеств** — это совокупность средств, ориентированных на обеспечение преимущественного развития основных качеств движения (быстроты, мускульной силы, выносливости, гибкости — подвижности суставов, ловкости — координационных способностей).

**Блок волевых качеств**, формируемых и развивающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, — совокупность социально значимых качеств личности, связанных с преодолением трудностей, развитием выдержки, выносливости, мужества, решительности, воли и самообладания в сочетании с морально-нравственными качествами, принятыми в обществе. В этот блок входят двигательные действия в виде общеразвивающих и подготовительных физических упражнений, способствующих развитию быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости, а также социально значимых моральных и волевых качеств личности.

**Блок норм и требований** — это комплекс научно обоснованных или установившихся показателей уровня знаний о физической культуре, выполнения двигательных действий, реализации видов физкультурной деятельности, форм проявления двигательной активности. В требованиях предписываются этапы усвоения двигательных действий, знаний, овладения инструктивными навыками и умениями, уровни сформированности форм организации видов физкультурной деятельности школьников.

Формулировки требований содержат выражения: «уметь», «выполнить», «знать», «иметь представление», «достичь» и т.д. Уровень физи-

ческой подготовленности входит в этот блок как подструктура физического образования. Понятия «физическое образование» и «физкультурное образование», «уровень физической подготовленности» рассматриваются как компоненты общей физкультурной образованности. Отсюда следует, что физическая подготовленность — одна из составляющих содержания образования учебного предмета, обеспечивающего общее среднее физкультурное образование. В качестве наиболее информативных, доступных естественных двигательных действий в виде контрольных упражнений (тестов) приняты бег на быстроту и выносливость, прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м, подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), по которым разработаны нормативы.

Таким образом, блок норм и требований — один из структурных компонентов содержания образования по предмету «Физическая культура», который объединяет комплекс научно обоснованных и директивно установленных величин, характеризующих степень проявления физической подготовленности школьника в конкретных двигательных действиях, выступающих в качестве контрольных упражнений.

Блок норм и требований выражается в баллах, очках, метрических единицах времени, расстояния (пространства), количествах повторных движений, продолжительности вида деятельности.

**Блок видов деятельности** (его состав зависит от условий конкретной школы) включает в себя:

- утреннюю гимнастику в семье (школах-интернатах, детских домах, лагерях труда и отдыха);
- физкультурные минутки и паузы во время самоподготовки дома и в школе;
- самостоятельные занятия общеподготовительного или спортивно-подготовительного характера;
- внеклассные формы организации занятий физической культурой и спортом в школе и во внешкольных организациях;
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по месту жительства или в учреждениях дополнительного образования и др.

Содержание общего среднего физкультурного образования школьников, формы и методы его реализации учитывают специфику среды учебно-воспитательного учреждения. Данное положение рассматривается в качестве одного из принципов, на основе которого разрабатывается содержание образования по физической культуре, особенностей городских и сельских общеобразовательных школ.

Сельская общеобразовательная школа характеризуется наличием ряда особенностей, обуславливающих специфику учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». Во многих публикациях эта специфика сведена лишь к скудности учебно-материальной базы сельских школ. Реальное же своеобразие физического воспитания в учреждениях данной категории характеризуется социальными и биологическими факторами. Это и многовековой опыт



сельского населения в подготовке здорового, всесторонне физически и психически подготовленного к трудовой (в сельском хозяйстве), бытовой и оборонной деятельности подрастающего поколения, его хозяйственной и бытовой деятельности, и реакция организма сельчан на взаимодействие со средой их обитания, и особенности физкультурных и спортивных интересов и др.

### 3.4. Инновационные подходы к определению содержания учебного предмета «Физическая культура»

В данном разделе представлены инновационные подходы к разработке содержания предмета «Физическая культура» в аспекте модернизации физического воспитания в образовательных учреждениях. Такие программы дают следующие сведения о распределении учебных часов по разделам.

*1. Программы, подготовленные под руководством профессора А. П. Матвеева*, соответствуют ФГОС, имеют гриф «Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации» (табл. 3.1 — 3.3).

Таблица 3.1. Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры в начальной школе

Разделы и темы	Число часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
I. Знания о физической культуре	3	3	3	3
II. Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
III. Физическое совершенствование:				
1. Гимнастика с элементами акробатики	16	18	16	16
2. Легкая атлетика	14	16	12	10
3. Лыжные гонки	12	12	12	12
4. Плавание	—	—	10	14
5. Подвижные игры	18	16	12	10
6. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы			
Итого	66	68	68	68

Таблица 3.2. Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения в основной школе

Разделы и темы	Число часов (уроков)				
	Класс				
	5	6	7	8	9
<b><i>Знания о физической культуре:</i></b>	<b>6/3*</b>	<b>6/3</b>	<b>6/3</b>	<b>5/3</b>	<b>5/3</b>
история физической культуры	1/1	1/1	1/1	—	—
физическая культура и спорт в современном обществе	—	—	—	2/1	2/1
базовые понятия физической культуры	3/1,5	3/1,5	3/1,5	2/1	2/1
физическая культура человека	2/0,5	2/0,5	2/0,5	1/1	1/1
<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i></b>	<b>7/3</b>	<b>7/3</b>	<b>7/3</b>	<b>8/4</b>	<b>8/4</b>
организация и проведение занятий физической культурой	5/2	5/2	6/2	7/3	7/3
оценка эффективности занятий физической культурой	2/1	2/1	1/1	1/1	1/1
<b><i>Физическое совершенствование:</i></b>	<b>79/58</b>	<b>79/58</b>	<b>79/57</b>	<b>79/57</b>	<b>79/57</b>
физкультурно-оздоровительная деятельность	14/7	14/7	12/7	10/6	10/6
спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	59/36	59/36	59/36	59/36	59/36
спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью**	(16/11)	(16/11)	(18/11)	(22/11)	(22/11)
упражнения культурно-этнической направленности	6/4	6/4	8/4	10/4	10/4
<b><i>Резервное время учителя</i></b>	<b>10/6</b>	<b>10/6</b>	<b>10/6</b>	<b>10/6</b>	<b>10/4</b>
<b>Всего</b>	<b>102/70</b>	<b>102/70</b>	<b>102/70</b>	<b>102/70</b>	<b>102/70</b>

\* Через косую линию указано число учебных часов при проведении двух уроков физической культуры в неделю.

\*\* Вводится по решению Совета образовательного учреждения за счет часов второй темы раздела III.

Таблица 3.3. Примерное распределение программного материала по годам обучения в учебных часах в средней (полной) школе

Разделы и темы	Число часов	
	Класс	
	10	11
<b><i>Знания о физической культуре:</i></b>	<b>8/4*</b>	<b>6/3</b>
физическая культура и здоровый образ жизни	3/1	2/1
оздоровительные системы физического воспитания	4/2	2/1
спортивная подготовка	1/1	—
прикладно ориентированная физическая культура	—	2/1
<b><i>Способы самостоятельной деятельности:</i></b>	<b>4/4</b>	<b>4/4</b>
организация и проведение занятий физической культуры	2/2	2/2
оценка эффективности занятий физической культурой	2/2	2/2
<b><i>Физическое совершенствование:</i></b>	<b>80/56</b>	<b>82/57</b>
упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10/6	10/4
упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой	36/30	—
упражнения в системе занятий шейпингом	—	—
упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	—	36/32
упражнения в системе прикладной ориентированной физической подготовки	—	—
упражнения в системе спортивной подготовки	28/17	30/18
упражнения культурно-этнической направленности	6/3	6/3
<b><i>Резерв времени учителя</i></b>	<b>10/6</b>	<b>10/6</b>
<b>Всего</b>	<b>102/70</b>	<b>102/70</b>

\* Через косую линию указано число учебных часов при проведении двух уроков физической культуры в неделю.

**2. Комплексная программа физического воспитания для 1—11 классов.** Такая программа появилась в середине 1980-х гг. и до настоящего времени многие учителя физической культуры пользуются ею в своей работе. В то время государственные программы были обязательными и «комплексность» была использована для того, чтобы кроме уроков физической культуры активизировать другие формы физического воспитания (мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные) мероприятия. По этому принципу построена и настоящая программа.

Следует обратить внимание на то, что ФГОС «в качестве обязательных для изучения учебных предметов» устанавливает предмет «Физическая культура» для начальной, основной и средней (полной) школы, в том числе «обязательный минимум содержания» и требования к уровню подготовки оканчивающих начальную, основную и среднюю (полную) школу.

В настоящих условиях при наличии альтернативных программ данная (комплексная) программа может рассматриваться как одна из них. В табл. 3.4—3.6 приводится примерное распределение времени на виды учебного материала.

**Таблица 3.4. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю (1—4 классы)**

Вид программного материала	Число часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
<b>Базовая часть:</b>	<b>52(78)*</b>	<b>52(78)</b>	<b>52(78)</b>	<b>52(78)</b>
основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
подвижные игры	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
легкоатлетические упражнения	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
лыжная подготовка	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
плавание**				
<b>Вариативная часть:</b>	<b>16(24)</b>	<b>16(24)</b>	<b>16(24)</b>	<b>16(24)</b>
связанный с региональными и национальными особенностями	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)

Вид программного материала	Число часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	8(12)	8(12)	8(12)	8(12)

\* В скобках указано число уроков при трехразовых занятиях в неделю. При четырех (и более) занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

\*\* В школах, имеющих соответствующие условия, приступать к обучению плаванию можно с 1 класса. Время на прохождение этого материала (10—12 ч при двухразовых, 16—18 ч при трехразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

Таблица 3.5. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю (5—9 классы)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
	Класс				
	5	6	7	8	9
<b>Базовая часть:</b>	<b>50(75)*</b>	<b>50(75)</b>	<b>54(81)</b>	<b>56(84)</b>	<b>56(84)</b>
основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
спортивные игры	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
легкая атлетика	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
лыжная подготовка	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
элементы единоборств	—	—	4(6)	6(9)	6(9)
плавание**					
<b>Вариативная часть:</b>	<b>18(28)</b>	<b>18(27)</b>	<b>14(21)</b>	<b>12(18)</b>	<b>12(18)</b>
связанный с региональными и национальными особенностями по вы-	10(15)	10(15)	8(12)	6(9)	6(9)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
	Класс				
	5	6	7	8	9
бору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8(12)	8(12)	6(9)	6(9)	6(9)

\* В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

\*\* В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (8—10 ч при двухразовых, 14—16 ч при трехразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

**Таблица 3.6. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю (10—11 классы)**

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
	Класс	
	10	11
<b>Базовая часть:</b>	<b>58(87)*</b>	<b>58(87)</b>
основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
спортивные игры	14(21)	14(21)
гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)
легкая атлетика	14(21)	14(21)
лыжная подготовка	12(18)	12(18)
элементы единоборств	6(9)	6(9)
плавание		
<b>Вариативная часть:</b>	<b>10(15)</b>	<b>10(15)</b>
связанный с региональными и национальными особенностями	6(4)	6(4)
по выбору учителя и учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	4(6)	4(6)

\* В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

**3. Программа при трех уроках физической культуры в неделю\***. Программа построена на логической последовательности и преемственности задач обучения и воспитания детей, при переходе их из класса в класс, критериев оценки качества учебного процесса на протяжении всего обучения и на рубежных этапах: при поступлении в первый класс, при переходе учащихся из начальной в основную и из основной в среднюю (полную) школу.

Программа содержит повышенный объем двигательной активности учащихся посредством трех уроков физической культуры в неделю, регулярных внеклассных мероприятий за счет привлечения к их организации и проведению учреждений дополнительного образования, работающих на базе школы.

Структура программы содержит взаимосвязанные разделы, образующие определенную систему, отражающую положения государственного образовательного стандарта общего образования по разделу «Физическая культура». Все разделы подчинены основной цели — решению задач каждой ступени и отдельного класса (табл. 3.7 — 3.9).

**Раздел «Знания о физической культуре»** содержит перечень знаний, которые должны усвоить учащиеся соответствующего класса. Развертываясь последовательно во времени с 1 по 11 класс, у школьников формируется система знаний о физической активности человека, здоровом стиле жизни, методике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроле.

**Раздел «Двигательные умения и навыки»** включает перечень жизненно важных умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся соответствующего класса и умело применять их при решении двигательных задач различной сложности.

**Раздел «Физические качества и способности»** направлен на развитие физических качеств быстроты, силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей. В соответствии с задачами по развитию качеств для каждого класса рекомендуются физические упражнения, подвижные и спортивные игры, способствующие их развитию с учетом возраста и пола учащихся.

**Раздел «Интегративное совершенствование двигательных навыков и качеств»** преследует цель, во-первых, комплексного развития физических качеств; во-вторых, комплексного совершенствования двигательных навыков; в-третьих, совершенствования навыков и развития качеств в единстве (целостно), что способствует адаптации к усложняющимся требованиям программы. Содержание данного раздела реализуется через все имеющиеся формы школьного физического воспитания: уроки физической культуры, внеклассные

---

\* Железняк Ю. Д. Физическая культура. Проект программы для начальной, основной и средней (полной) школы. — М., 2007.

Таблица 3.7. Примерное распределение учебного времени на разделы и темы программного содержания для начальной школы

Разделы и темы	Классы			
	1	2	3	4
<b><i>Знания о физической культуре:</i></b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
физическая культура в жизни человека	1	1	2	2
влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	1
ответственность за свое здоровье, личная гигиена	1	1	1	1
<b><i>Жизненно важные двигательные умения и навыки:</i></b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>62</b>
естественные виды движений	18	18	16	14
гимнастические упражнения	14	14	16	16
подвижные игры	20	20	18	16
лыжная подготовка	16	16	16	16
<b><i>Двигательные (физические) качества и способности:</i></b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
координационные способности	4	4	4	4
скоростно-силовые способности	4	4	4	4
общая выносливость	2	2	4	4
гибкость	2	3	2	2
силовые способности	2	3	4	4
<b><i>Интегративное совершенствование двигательных навыков и качеств:</i></b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
упражнения на переключение заданий	2	2	4	4
эстафеты, подвижные игры	6	6	4	4
«полосы препятствий»	4	4	6	6
<b><i>Методические знания, умения и навыки:</i></b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
правила поведения на занятиях	1	1	1	1



Разделы и темы	Классы			
	1	2	3	4
правила проведения подвижных игр	—	1	1	1
методика самостоятельного выполнения отдельного физического упражнения	1	1	2	2
<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Таблица 3.8. Примерное распределение учебного времени на разделы и темы программного содержания для основной школы

Разделы и темы	Классы				
	5	6	7	8	9
<b><i>Знания о физической культуре:</i></b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
физическая культура в жизни человека	2	2	2	1	1
формы занятий физическими упражнениями	1	1	2	2	2
влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	2	2
<b><i>Жизненно важные двигательные умения и навыки:</i></b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>
естественные виды движений	14	14	10	10	10
гимнастические упражнения с элементами акробатики	14	14	13	13	13
лыжная подготовка	12	12	12	12	12
спортивные игры (волейбол, баскетбол)	20	20	20	20	20
<b><i>Двигательные (физические) качества и способности:</i></b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
координационные способности	6	6	6	6	6
силовые способности	4	4	4	4	4
скоростные и скоростно-силовые способности	4	4	4	4	4

Разделы и темы	Классы				
	5	6	7	8	9
общая и специальная выносливость	2	2	2	2	2
гибкость	2	2	2	2	2
<b><i>Интегративное совершенствование двигательных навыков и качеств:</i></b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
упражнения на переключение заданий	4	4	8	6	6
эстафеты, подвижные игры	4	4	4	4	4
«полосы препятствий»	8	8	8	10	10
<b><i>Методические знания, умения и навыки:</i></b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
правила поведения на физкультурно-спортивных занятиях	1	1	1	1	1
правила составления комплексов упражнений	2	2	1	1	1
слагаемые здорового стиля жизни	1	1	2	2	2
<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Таблица 3.9. Примерное распределение учебного времени на разделы и темы программного содержания для средней школы (базовый уровень)

Разделы и темы	Классы	
	10	11
<b><i>Знания о физической культуре:</i></b>	<b>6</b>	<b>6</b>
история физической культуры, Олимпийских игр	2	1
физическая активность человека и ее роль в формировании здорового стиля жизни	1	2
влияние физических упражнений на организм человека. Укрепление его здоровья	1	2
гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями	2	1

Разделы и темы	Классы	
	10	11
<b><i>Жизненно важные двигательные умения и навыки:</i></b>	<b>70</b>	<b>70</b>
естественные виды движений	10	10
гимнастические упражнения с элементами акробатики	10	10
спортивные игры (волейбол, баскетбол)	16	16
лыжная подготовка	10	10
элементы шейпинга (девушки)	12	12
элементы атлетической гимнастики (юноши)	12	12
<b><i>Двигательные (физические) качества и способности:</i></b>	<b>10</b>	<b>10</b>
силовые способности	3	3
скоростно-силовые способности	1	1
общая выносливость	3	3
координационные способности	2	2
гибкость	1	1
<b><i>Интегративное совершенствование двигательных навыков и качеств:</i></b>	<b>10</b>	<b>10</b>
упражнения на переключение действий	2	2
челночный бег в сочетании с двигательными действиями (приемами игры)	2	2
«полосы препятствий»	6	6
<b><i>Методические знания, умения и навыки:</i></b>	<b>6</b>	<b>6</b>
разработка комплексов упражнений для «зарядки, разминки перед самостоятельным занятием, соревнованием (баскетбол, волейбол)	2	2
проведение тренировочного занятия в избранном виде спорта	2	2
осуществление самоконтроля в процессе физкультурно-спортивных занятий	2	2
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

мероприятия, самостоятельные занятия (включая выполнение домашних заданий).

**Раздел «Методические знания, умения и навыки»** содержит материал, на основании которого у учащихся формируются умения в подборе физических упражнений как для себя и своих сверстников, так и для младших детей, умения определять дозировку, навыки самоконтроля и т. д. Методические навыки формируются в процессе уроков физической культуры в форме методической практики, во время лекций, бесед, индивидуальных занятий с учащимися.

**Раздел «Критерии эффективности учебной деятельности»** (требования) направлен на сбор и анализ информации о решении образовательных задач по предмету «Физическая культура» и достижении цели по окончании учащимися начальной, основной и средней (полной) школы и в каждом отдельном классе. Суждение об эффективности учебной деятельности по предмету «Физическая культура» составляется на основании данных по каждому названному разделу.

Эффективность учебного процесса определяется в учебном году дважды: в сентябре и в мае. После тестирования в сентябре учитель определяет подготовленность детей на начало учебного года. Результаты анализируются, определяется уровень подготовленности детей по каждому параметру. На основании результатов осуществляется подбор основных средств и дополнительных в целях коррекции уровня подготовленности детей в соответствии с установленными требованиями. Тестирование, проводимое в мае, дает возможность оценить уровень изменения результатов относительно первоначального показателя учащегося.

Оптимальными формами контроля за результатами деятельности учащихся могут быть учетные карточки, карточки достижений в физическом развитии и физической подготовленности, дневники самоконтроля за уровнем или степенью подготовленности, ведущиеся как индивидуально, так и группой учащихся (возможно дифференцирование занимающихся по уровню физической подготовленности).

Важная роль здесь принадлежит использованию компьютерных программ.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется по уровню выполнения учебных нормативов, приросту по основным показателям уровня физической подготовленности, качеству и объему приобретенных знаний, прочности освоения двигательных навыков и умений.

Основной формой образования служит **урок физической культуры**. Наряду с уроком важнейшими формами являются **физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и внеклассная работа**. Содержание уроков определяет во многом содержание других форм, что отражается на содержании в начальной, основной и средней (полной) школе.

**Раздел «Рекомендуемый (примерный) недельный объем двигательной активности учащихся»** направлен на обеспечение недельного объема двигательной активности школьников в количестве двух часов в день. В программе представлено содержание (примерное) объема двигательной активности для каждого класса и распределение часов на отдельные разделы.

*Программа при двух-трех уроках физической культуры\** состоит из трех разделов.

В разд. 1 «Теоретический (теоретико-практические основы знаний о физической культуре)» дан материал, который должен обеспечить начальные знания о собственном организме, гигиенических требованиях во время занятий физической культурой, истории физической культуры и спорта, роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Разд. 2. «Практический» включает в себя:

- подразд. «Методико-практический», содержащий материал, реализация которого формирует у школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует их развитию и совершенствует жизненно важные умения и навыки;

- подразд. «Учебно-тренировочный», в котором собран материал, способствующий развитию основных физических качеств (быстроты реакции, силы, выносливости и т. д.).

В разд. 3 «Контрольно-оценочный» сформулированы основные подходы, обеспечивающие оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого ученика. Он органично входит в каждое занятие (табл. 3.10—3.12).

Весь арсенал эффективных средств и методов обучения должен быть использован для того, чтобы при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» учащиеся научились использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течение года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

**Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях в сельской местности\*\*** при определенных условиях может быть достаточно высоко эффективным, не ниже, чем в городских школах.

В сельской местности экологические проблемы стоят менее остро по сравнению с городами России. Так, климатогеографиче-

---

\* Погадаев Г. И. Физическая культура. Проект программы для 1—9 классов общеобразовательной школы (объем два-три урока в неделю). — М., 2007.

\*\* Корягина Л. В. Содержание уроков физической культуры и внеклассных форм физического воспитания в сельской школе. — М., 2007.

Таблица 3.10. Примерное распределение программного материала в 1—4 классах

Наименование разделов и тем	Классы			
	1	2	3	4
	Число учебных часов			
<b>Раздел 1. Теоретический</b>				
Теоретико-практические основы знаний о физической культуре	3 (4)*	4 (8)	4 (8)	4 (8)
<b>Раздел 2. Практический</b>				
2.1. Методико-практический подраздел (формирование умений и навыков средствами физической культуры)	2 (3)	3 (4)	3 (6)	3 (8)
2.2. Учебно-тренировочный подраздел (физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)				
2.2.1. Легкая атлетика	16 (24)	14 (20)	12 (18)	12 (18)
2.2.2. Гимнастика с элементами акробатики:				
• строевые приемы и упражнения	1 (1)	2 (2)	2 (2)	2 (2)
• акробатические элементы	4 (5)	4 (6)	4 (6)	4 (4)
• упражнения на гимнастических снарядах — гимнастической скамейке и стенке, перекладине; опорные прыжки; лазанье по канату и шесту и др.	6 (8)	6 (8)	6 (8)	6 (8)
2.2.3. Лыжные гонки**	12 (16)	14 (16)	14 (16)	14 (16)
2.2.4. Плавание***	—	—	—	—
2.2.5. Конькобежная подготовка**	18 (30)	16 (28)	18 (28)	18 (28)
2.2.6. Подвижные игры с элементами спортивных игр и народные игры	4 (8)	5 (10)	5 (10)	5 (10)

Наименование разделов и тем	Классы			
	1	2	3	4
	Число учебных часов			
<b>Раздел 3. Контрольно-оценочный</b>				
Критерии результативности занятий	—	—	—	—
<b>Итого</b>	<b>66 (99)</b>	<b>68(102)</b>	<b>68(102)</b>	<b>68(102)</b>
<b>Всего</b>	<b>270 (405)</b>			

\* Перед скобкой указано число часов, отводимое на освоение учебного материала при двух уроках в неделю, а в скобках — при трех уроках в неделю.

\*\* Вместо лыжных гонок в бесснежные зимы ввиду отсутствия условий и необходимого лыжного инвентаря проводится кроссовая подготовка, а при наличии ледового катка — конькобежная подготовка.

\*\*\* В школах, где имеется возможность проведения уроков по плаванию, на плавание выделяется по 10 — 14 ч за счет разделов 1, 2 и 3.

Таблица 3.11. Примерное распределение программного материала в 5—9 классах

Наименование разделов и тем	Классы				
	5	6	7	8	9
	Число учебных часов				
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	<b>В процессе занятий</b>				
<b>Раздел 2. Практический</b>					
2.1. Методико-практический подраздел					
2.2. Учебно-тренировочный подраздел	4 (8)*	6 (10)	6 (12)	8 (14)	8(16)
2.2.1. Легкая атлетика	16 (20)	14 (20)	14 (20)	14 (20)	14 (20)
2.2.2. Гимнастика	14 (20)	14 (20)	14 (20)	14 (20)	14 (20)
2.2.3. Лыжные гонки	14 (20)	14 (20)	14 (20)	14 (20)	14 (20)
2.2.4. Кросс**					
2.2.5. Коньки**					
2.2.6. Плавание***					

Наименование разделов и тем	Классы				
	5	6	7	8	9
	Число учебных часов				
2.2.7. Подвижные, народные игры и элементы спортивных игр	16 (28)	16 (26)	16 (24)	14 (22)	14 (20)
<b>Раздел 3. Контрольно-оценочный</b>	4 (6)	4 (6)	4 (6)	4 (6)	4 (6)
<b>Итого</b>	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)
<b>Всего</b>	<b>340 (510)</b>				

\*, \*\*, \*\*\*. См. сноски к табл. 3.10.

Таблица 3.12. **Примерное распределение программного материала в 10—11 классах (базовый уровень)**

Наименование разделов и тем	Классы	
	10	11
	Число учебных часов	
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	В процессе занятий	
<b>Раздел 2. Практический</b>		
2.1. Методико-практический подраздел		
2.2. Учебно-тренировочный подраздел	8 (16)*	8 (16)
2.2.1. Легкая атлетика	14 (20)	14 (20)
2.2.2. Гимнастика	14 (20)	14 (20)
2.2.3. Лыжные гонки	14 (20)	14 (20)
2.2.4. Кросс**		
2.2.5. Коньки**		
2.2.6. Плавание***		
2.2.7. Подвижные, народные спортивные игры	14 (20)	14 (20)
<b>Раздел 3. Контрольно-оценочный</b>	4 (6)	4 (6)
<b>Итого</b>	68/102	68/102
<b>Всего</b>	<b>136/204</b>	

\*, \*\*, \*\*\*. См. сноски к табл. 3.10.



ские особенности средней полосы России позволяют максимально использовать в физическом воспитании в сельской местности природные факторы: занятия на открытом воздухе, обучение плаванию на базе природного водоема, полноценно реализовывать программный материал по лыжам, легкой атлетике, туризму и т. д. Небольшая в среднем наполняемость классов дает возможность в полной мере осуществлять дифференцированный подход, следовательно, должна повышаться результативность педагогического процесса в каждом конкретном случае.

Это можно видеть на примере МОУ «Семеновская средняя общеобразовательная школа» Московской области, в которой обучаются 160 детей. Наполняемость классов в ней 12 — 18 учащихся. Это дети из различных семей: полных и неполных по своему составу, разного материального достатка, начиная от очень обеспеченных и заканчивая с достатком ниже среднего, из семей с разным уровнем образования и культуры. Но есть одна общая характерная черта, объединяющая всех, — проживание в сельской местности. С одной стороны, в этом заключается бесспорное преимущество перед городскими школьниками, например прекрасные климато-географические и экологические условия, более спокойная социальная обстановка, а с другой стороны — не так велик выбор организаций, где ребенок мог бы развивать свои способности, не у всех родителей есть возможность и время возить детей в город для занятий в кружках или секциях, поэтому основной функцией школы в сельской местности является, на наш взгляд, развивающая. В данном случае нам представляется важным понимание физической культуры с многообразием форм организации двигательной деятельности как одного из основных средств социализации личности человека.

Школа в селе имеет статус образовательно-творческого центра. При таком положении она непосредственно влияет на ценностные установки учащихся, формирует мотивацию к учению и здоровому образу жизни. Социальная обстановка в сельской местности облегчает педагогу работу с родителями. Несмотря на все недостатки, современная сельская школа имеет и ряд преимуществ, что создает предпосылки для дальнейшего исследования и методических разработок.

Основной биологической потребностью ребенка с момента рождения является двигательная активность. Общеизвестно, что она значительно сокращается с поступлением в школу, что связано с началом новой деятельности — учебной. При этом блокируются желания ребенка, интерес, свобода деятельности, т. е. все то, что нужнее всего для его успешного развития. В первую очередь подавляются моторные функции детского организма, а в результате ограничения двигательной потребности создается и закрепляется «установка» неприятного. Уменьшаются симпатии к учителю, падает его авторитет. Ребенок не становится активным участником учебного процесса.

Таблица 3.13. **Формы работы и виды занятий по физическому воспитанию в сельской школе**

Формы работы и виды занятий	Продолжительность и регулярность занятий
1. Учебная работа: а) уроки б) занятия по видам спорта	Три раза в неделю по 40 мин (1 класс) Два раза в неделю в летний период
2. Физкультурно-оздоровительная работа: а) подвижные игры б) физкультурная пауза	Ежедневно по 10 мин Ежедневно 60 мин Ежедневно по мере необходимости, 1—3 раз
3. Активный отдых: а) физкультурный б) день здоровья	Один раз в неделю 30—40 мин Один раз в месяц 60 мин Не реже одного раза в квартал
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей
5. Задания на дом	Задания определяются учителем
6. Внеклассная физкультурно-спортивная деятельность: а) соревнования б) посещение спортивных кружков и секций	Один раз в месяц 60 мин Два-три раза в неделю (по выбору учащихся)

Для создания комфортной образовательной среды необходим режим повышенной двигательной активности школьников. Это обеспечивалось за счет увеличения числа уроков физической культуры до трех в неделю, использования разнообразных форм физического воспитания в школе в течение учебного дня: утренней гимнастики, физкультурных минуток, физкультурных пауз, подвижных игр на переменах, физкультурного досуга, динамических часов, прогулок, спортивных соревнований, кружков, секций (табл. 3.13).

В летнее время на базе летнего оздоровительного лагеря двигательная активность составляет ежедневно 5 раз в неделю по 3—4 ч.

Число часов, отводимое на организованную деятельность учащихся из расчета 10 мес (1 мес — 1 смена в оздоровительном лагере на базе школы) в году с учетом пятидневной работы школы в неделю, составляет: 1 ч 35 мин в день минимум, всего 316 ч в год. На-

ряду с увеличением объема двигательной деятельности школьников разрабатывалось новое содержание физического воспитания по всем перечисленным выше формам. Это можно видеть на примере содержания предмета «Физическая культура» при повышенной двигательной активности для учащихся 1—4 классов.

Программа направлена на овладение школьниками основами физической культуры личности, оптимальный уровень состояния здоровья, освоение знаний в области физической культуры, овла-

Таблица 3.14. **Распределение учебного материала в течение учебного года с учетом климатогеографических условий**

Раздел программы	Место проведения и продолжительность, ч		Время проведения
	на открытом воздухе	в спортивном зале	
Легкоатлетические упражнения	8		Сентябрь
Основы туризма	6		
Подвижные игры	5		Октябрь
Гимнастические упражнения		8	
Подвижные игры		8	Ноябрь Декабрь
Спортивные игры		16	
Подвижные игры	3		Январь
Упражнения катания на санках	6		
Упражнения лыжной подготовки	16		Февраль Март
Гимнастические упражнения		8	Март
Легкоатлетические упражнения		8	Апрель Май
Основы туризма	8 46		Май Июнь
Плавательные упражнения	10		Июнь

дение школьниками разнообразными двигательными действиями и развитие физических качеств, формирование мотивов и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную соревновательную деятельность.

Программа состоит из восьми основных разделов (табл. 3.14): гимнастические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные игры и спортивные игры; упражнения лыжной подготовки; упражнения катания на санках; плавательные упражнения; основы туризма и четыре дополнительных: закаливание; питание; личная гигиена; основы самоконтроля.

Учебный материал распределен с учетом следующих принципов:

- непрерывность педагогического воздействия в ходе всего процесса физического воспитания;
- последовательное нарастание сложности изучаемого материала;
- постепенное увеличение физических нагрузок, оказываемых на детский организм;
- взаимосвязь учебного материала, предлагаемого в различных темах программы;
- учет климатогеографических, экологических, социальных, экономических условий проживания детей.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое содержание образования по предмету «Физическая культура»?
2. Какие функции выполняет содержание образования в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
3. Назовите документы, отражающие содержание образования по физической культуре.
4. Как отражаются положения государственного стандарта общего образования и содержания образования по предмету «Физическая культура»?
5. Что входит в федеральный и региональный компоненты ФГОС по разделу «физическая культура»?
6. Назовите примерные учебные программы по предмету «Физическая культура», которые отражают требования ФГОС общего образования
7. Что представляют собой базисный учебный план общего среднего образования и обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»?
8. Перечислите основные разделы учебной программы по физической культуре.

# ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И ПРОЦЕССЫ В УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

### 4.1. Характеристика и значение дидактических принципов

*Педагогические принципы* — это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями. В них отражаются основные требования к организации педагогической деятельности, они указывают ее направление, помогают творчески строить педагогический процесс. Эти требования следуют из закономерностей педагогического процесса, имеют объективную основу. В контексте целостного педагогического процесса признано целесообразным выделить две группы принципов: организации педагогического процесса и руководства деятельностью обучаемых.

***Принципы организации педагогического процесса:***

- гуманистической направленности педагогического процесса;
- связи с жизнью и производственной практикой;
- соединения обучения и воспитания с трудом на общую пользу;
- научности;
- ориентированности на формирование в единстве знаний и умений, сознания и поведения;
- обучения и воспитания детей в коллективе;
- преемственности, последовательности и систематичности;
- наглядности;
- эстетизации всей детской жизни, прежде всего обучения и воспитания.

***Принципы управления деятельностью школьников:***

- сочетания педагогического управления с развитием инициативы и самостоятельности учащихся;
- сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе;

- опоры на положительное в человеке, на сильные стороны его личности;
- согласованности требований школы, семьи и общественности;
- сочетания прямых и параллельных педагогических действий;
- доступности и посильности;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития.

В обучении двигательным действиям через учебный предмет «Физическая культура» комплексно решаются задачи образования, оздоровления, воспитания и развития. Поэтому данное обстоятельство целесообразно отразить и в названии самих принципов. Под **педагогическими принципами предмета «Физическая культура»** подразумеваются основные исходные положения, на которые опираются разработка, обоснование педагогической системы дисциплины, организация и технология реализации учебно-воспитательного процесса в учреждениях общего образования.

Учебно-воспитательный процесс по физической культуре основан на таких педагогических принципах: научность, сознательность и активность, систематичность и последовательность, доступность и индивидуализация, наглядность, прочность, прогрессирование.

В рамках этих принципов реализуются другие важные научно-теоретические положения, которые оказывают определенное влияние на результативность учебно-воспитательного процесса: непрерывность процесса физического воспитания; системное чередование физической нагрузки и отдыха; постепенность наращивания развивающе-тренирующих воздействий на организм учащихся; единство обучения движениям и развития; учет особенностей и состояния занимающихся; осознанный и чувственный контроль в ходе выполнения двигательных действий, преемственность и последовательность структурных элементов обучения.

**Принцип научности.** На его базе формируется теория и практика образования в нашей стране, строится учебно-воспитательный процесс, включая обоснование содержания образования, в соответствии с современным уровнем развития науки (обществознания, психологии, физиологии, педагогики, теории и методики физического воспитания и др.).

Принцип обязывает разработчиков содержания образования, учителя, чтобы обоснование содержания образования, его последовательное представление для усвоения осуществлялись с учетом закономерностей возрастного развития школьников, чтобы учебный процесс стал источником познания физической культуры, учебный материал был описан с использованием современной терминологии, понятий, фактов, педагогические технологии соответствовали требованиям современности и условиям функционирования учебно-воспитательного процесса.

Принцип научности предъявляет конкретные требования к уровню профессионально-педагогической компетентности учителя: способность систематически обновлять содержание образования путем обогащения региональным и местным составляющими; адаптировать целевую ориентацию учебного предмета с учетом климатогеографических условий и месторасположения школы, учебно-материальной базы, физкультурных и спортивных интересов школьников и их родителей; уметь оценивать новые идеи-концепции, модернизации учебно-воспитательного процесса, инновационные и традиционные образовательные технологии и применять их в своей педагогической деятельности.

**Принцип сознательности и активности.** Применительно к теории и практике обучения двигательным действиям данный принцип обоснован П. Ф. Лесгафтом в учении о физическом образовании детей школьного возраста. Как уже установлено, в дидактических процессах взаимодействуют деятельности преподавания и учения. Учитель выдвигает перед коллективом класса педагогическую задачу и создает ситуации, которые способствуют восприятию и осознанию педагогической задачи учащимися. Если учащиеся осознали сущность предстоящей деятельности, выраженной в ее цели, конкретных задачах и практических действиях, то по их достижении и решении взаимодействие становится результативным, интересным, целеустремленным. Осознание невозможно без активного участия в этом личности обучающегося, а постоянная активность возникает лишь после осознания цели деятельности.

Реализация принципа сознательности и активности конкретно выражается в следующем.

1. Учитель формирует у учащихся мотивацию активной познавательной деятельности на занятиях. Известно, что первичные мотивы, побуждающие учеников к учебной деятельности по предмету «Физическая культура», на первых порах не носят осознанной социальной или личностной значимости. Они могут быть вызваны личными, бытовыми причинами (занимается товарищ, посещает секцию брат, посоветовал отец и др.). Поэтому учитель должен внимательно изучать первоначальные мотивы и постепенно преобразовывать их в осознанно значимые, побуждающие активность учащихся, направленные на достижение цели учебной деятельности.

2. Реализуя принцип сознательности и активности, учитель добивается, чтобы учащиеся:

- осознанно выполняли операции и действия, которые в совокупности и взаимосвязи составляют деятельность учения;
- ориентировались в цели, задачах, содержании каждого учебного задания и условиях его выполнения;
- направляли волевые и физические усилия на решение задач (выполнения практического задания: усвоение элементов или деталей техники изучаемого двигательного действия, развитие двигательных

качеств до требуемого уровня, проявление волевых усилий адекватно содержанию задания);

- имели навыки самоанализа для определения результатов выполнения заданий учителя, оценки характера действий одноклассников в процессе выполнения ими учебных заданий на уроках или во внеурочных занятиях;

- совместно с учителем или одноклассниками могли вносить изменения в свои действия по выполнению учебных задач;

- проявляли активность в обсуждении результатов учебной деятельности в целом или отдельных ее фрагментов совместно с учителем и одноклассниками;

- могли оказывать взаимопомощь в выполнении учебных заданий на уроках друг другу и вне уроков при выполнении домашних заданий или в процессе самостоятельных заданий по физической культуре.

Правильный подход учителя к реализации принципа сознательности и активности вызывает активность учащихся на уроках, будет способствовать формированию потребности в систематических занятиях физической культурой в целях физического совершенствования, активной жизненной позиции.

При реализации принципа сознательности и активности следует придерживаться следующих правил.

1. Требования к уровню осознания своей деятельности, приемы развития сознательного отношения должны соответствовать возрастным возможностям учеников. Нельзя требовать от неподготовленного ребенка понимания, например, биомеханических характеристик действия, которые он изучает. В этом случае можно ограничиться наиболее общими представлениями о задачах обучения и о выполняемом упражнении.

2. Необходимо планомерно расширять границы сознательного отношения учеников к процессу обучения, постоянно направлять их мысль на новое, неосвоенное, на то, что способствует учебным достижениям.

3. Следует учитывать содержание решаемых педагогических задач. Чем сложнее техника изучаемого физического упражнения, тем большее значение должно придаваться системе методических приемов развития у ребенка сознательного отношения к изучаемому двигательному действию.

4. Стимулировать осознанный учащимися контроль, оценку и анализ учебной деятельности. Для этого опытные педагоги применяют такие приемы:

- отказ от предварительного показа при разучивании двигательного действия на первом и втором этапах обучения. Применение срочной объективной информации о качестве выполнения двигательного действия может способствовать формированию у учащихся способности мобилизовать дополнительные усилия, дает материал



для анализа собственных двигательных действий, позволяет судить о степени освоения упражнения;

- применение специальных сигналов зрительного или акустического характера, способствующих предоставлению учащимся в процессе их учебной деятельности срочной информации, которая свидетельствует о правильности или неправильности исполнения ими техники изучаемого физического упражнения;

- воспитание умения самостоятельно подбирать физические упражнения для решения конкретных задач, самооценки и взаимооценки качества выполненного, определение ошибок, допущенных занимающимися при выполнении упражнений; обсуждение способа их устранения может способствовать формированию у учащихся контрольно-оценочного компонента их учебной деятельности.

5. Научить детей управлять своими пространственными, силовыми и скоростными проявлениями. Учитель систематически рекомендует учащимся задания для выявления умения выполнить физическое упражнение (пробежать, метнуть) вполсилы (скорости) или преодолеть расстояние за определенное время с определенным количеством шагов и др.

**Принцип систематичности и последовательности.** Реализуя этот принцип, учитель разрабатывает систему целей преподавания дисциплины:

- цель предмета на учебный год (каждая параллель классов), включая цели периодов учебного года (четверть, триместр, семестр);
- цель раздела учебной программы;
- цель каждого урока физической культуры.

Соответственно складываются системы содержания и дидактических процессов: системность и последовательность деятельностей преподавания и учения; учебного материала, представляющего фрагменты или порции содержания образования, которые во взаимодействии приобретают характер средств его осуществления; формы организации взаимодействия учителя и учащихся и методы их реализации.

Единая система уроков складывается из отдельных уроков, которые объединяются в недельные циклы и циклы периодов учебного года. Последние образуют большой цикл — цикл учебного года. При достижении цели каждого отдельно взятого урока физической культуры последовательно реализуются цели учебной четверти, учебного года и в целом преподавания предмета в течение 11 лет обучения детей в школе по ее ступеням — начальной, основной и полной средней.

Каждая составляющая содержания образования опирается на предыдущую и служит основанием для последующей. Учебный материал предъявляется для усвоения учащимися последовательно с учетом возрастных возможностей школьников. Учитель применяет систему подводящих и подготовительных упражнений.

Принцип систематичности и последовательности в процессе преподавания физической культуры находит свое выражение в построении учебного процесса, регулярности уроков. В настоящее время, когда в каждом классе общеобразовательной школы увеличено число уроков физической культуры с двух до трех в неделю, создаются оптимальные возможности для рациональной реализации принципа систематичности и последовательности. Другой аспект этого принципа — умение учителя регулировать физические нагрузки на уроке путем его чередования с отдыхом. Это важно для уроков, где доминирующей целью является развитие двигательных качеств или формирование двигательных навыков и умений. При этом нельзя допустить негативного воздействия физической нагрузки на растущий организм.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Содержание образования, средства, формы и методы его трансформации в элементы опыта личности учащегося должны быть адекватны возрастным особенностям, состоянию здоровья, уровню физического развития и двигательной подготовленности обучаемых, направленности физкультурных и спортивных интересов детей школьного возраста.

Данный принцип обязывает, чтобы учитель знал учебные возможности школьников усвоить содержание образования преподаваемой дисциплины, мог своевременно определить показатели физического развития, двигательной подготовленности и познавательных качеств, отклонения от установленных закономерностей, характерных для пола детей и подростков. С учетом выявленных особенностей учитель дифференцирует учебно-воспитательный процесс. Решению этой задачи способствуют: углубленный медицинский осмотр учащихся; прогностические контрольные испытания по показателям двигательной подготовленности в начале учебного года; семестра, четверти; педагогические наблюдения на уроках.

В организации дидактических процессов учитель опирается на показатели фактического состояния учебных возможностей, с их учетом конкретизирует целевую ориентацию, уточняет педагогические задачи, отбирает средства воздействия, формы организации и методы обучения, воспитания, развития двигательных качеств.

Дидактические процессы могут быть организованы по группам, комплектуемым по определенным критериям с последующим дифференцированием педагогических воздействий. Такая дифференциация должна быть по каждому блоку содержания образования: знаниям, двигательным навыкам и умениям, показателям развития двигательных качеств применительно к виду физкультурной деятельности (легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, спортивным и подвижным играм, единоборствам или другим составляющим содержания регионального или местного его компонента). При дифференцировании педагогических воздействий в учебном классе могут быть неформально выделены группы сильных, средних и слабых

учащихся. Такие группы должны носить временный и условный характер. Учитель оказывает педагогическое воздействие и на сильных, и на средних, и на слабых учащихся. Для него должна быть одинаково важна работа с детьми, опережающими в развитии одноклассников, и теми, кто отстает от них. Здесь следует обращать внимание на следующие обстоятельства.

1. Различия в отношении учащихся к себе, учебной деятельности по дисциплине и ее результатам, акцентируя внимание на тех, кто безразличен или негативно настроен к занятиям на уроках физической культуры. Данная категория учащихся должна быть объектом повышенного внимания для формирования мотивов активной учебной деятельности по физической культуре. В решении этой задачи наряду с требовательностью может быть использована система поощрений, создаваться ситуации, в которых будет замечен успех учебной деятельности таких учащихся.

2. Дифференцирование содержания и условий выполнения заданий. Учитель использует подводящие и подготовительные упражнения с учетом средних величин показателей учебных возможностей тех, кто опережает средние показатели или отстает от них. Для этого изменяют длину дистанции, массу или форму снаряда, исходное положение, продолжительность выполнения учебных заданий — основных, подводящих или подготовительных действий. Например, при обучении технике передвижения на лыжах прокладывают несколько параллельных лыжней, а при разучивании висов используют низкую, среднюю и высокую перекладины.

3. Доступность учебного задания. Она должна предусматривать затрату определенных усилий для его выполнения. Учебный материал, не представляющий трудности для учащихся, не имеет требуемой педагогической ценности. Такие учебные задания не интересны и учащимся, они не содействуют воспитанию у них навыков учебного труда по физической культуре. Уровень доступности учебного задания должен стимулировать познавательную активность учащихся на уроке, заведомо трудное задание негативно влияет на учебную деятельность школьников. После двух-трех попыток, если при этом выяснится, что трудоемкость задания превышает зону ближайших возможностей, учащиеся перестают его выполнять. Многие и впоследствии избегают выполнять данное двигательное действие на уроке в присутствии коллектива класса.

4. Соотношение объема заложенной информации в двигательном действии и его доступности: чем ее больше, тем ниже доступность. Следовательно, каждое новое для ученика физическое упражнение, т. е. несущее в себе много неизвестного, ранее не встречавшегося, требует более длительного периода обучения. Однако если ученику известен алгоритм обучения, то скорость воспроизведения информации, а следовательно, и доступность учебного материала могут возрасти примерно на 20 %.

5. Соотношение объема учебного материала и его доступности, т. е. доступность учебного задания, а значит, и основательность усвоения зависят от объема учебного материала: чем он больше, тем ниже уровень его доступности. Причем при однотипном материале, допускающем перенос двигательных навыков, его объем может быть увеличен. При разнородном же, особенно при формировании конкурирующих навыков, объем приходится ограничивать.

Доза учебного материала не должна превышать возможностей ученика, уровня его внимания. Даже хорошо физически подготовленный человек при освоении двигательного действия не способен одновременно контролировать большое количество элементов. Основными критериями доступности объема учебного задания служат психофизиологическая реакция ученика и результативность обучения.

6. Структурная сложность и величина психофизиологических усилий, затрачиваемых на выполнение упражнений. Оценивая доступность физического упражнения, следует учитывать это. Между тем и другим часто отсутствует прямая зависимость: упражнение в координационном отношении может быть простым, но требующим значительных физических усилий (например, подтягивание), и наоборот (например, лазанье разноименным и одноименным способами). Низкий уровень доступности может объясняться и психологическими факторами: боязнью (например, в упражнениях на высоком бревне), неуверенностью в своих силах и т. п.

Доступность обучения двигательному действию определяется уровнем развития соответствующих физических способностей. Например, формирование умения лазанья по канату будет успешным только при условии предварительного развития силы определенных мышц.

**Принцип наглядности.** Это одно из основных инвариантных положений общей и предметных дидактик, включая теорию обучения предмету «Физическая культура». В нем обозначены место зрительного образа, его значение в формировании представления о технике изучаемого двигательного действия. Реализация принципа наглядности в ходе дидактических процессов по физической культуре связана с широким применением наглядности, т. е. средств, обеспечивающих восприятие и осознание различных параметров изучаемого двигательного действия, развиваемых двигательных качеств, инструктивных навыков, умений и других разновидностей структуры содержания образования.

Выделяют четыре формы проявления наглядности в обучении двигательным действиям: зрительную; звуковую; словесную; двигательную.

Зрительная наглядность выражается в передаче учителем учебной информации, которую учащиеся воспринимают через зрительный анализатор. Это показ изучаемого двигательного действия в целом

или отдельных его элементов, а также демонстрация рисунков, схем, кинограмм, кинофильмов и других материалов с помощью аудиовизуальных технических средств, включая компьютерную технику.

Звуковая наглядность выражается в передаче учебной информации посредством звука, о характере которой учащиеся заранее осведомлены. Это может быть похлопывание в ладони, постукивание по полу или другим предметам либо использование метронома.

Звуковая наглядность применяется для освоения учащимися ритма, темпа движений, например при разучивании темпа разбега в опорных прыжках в гимнастике или прыжках с разбега в длину и высоту в легкой атлетике. Звуком можно обозначить момент наскока на гимнастический мостик, отталкивания в прыжках с разбега. Звук помогает учащимся соблюдать ритм движения.

Словесная наглядность способствует конкретизации отдельных параметров формирующегося логического образа изучаемого двигательного действия благодаря конкретной словесной информации, которая должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном учащимся.

Двигательная наглядность связана с использованием в процессе обучения двигательным действиям мускульных ощущений, которые помогают формированию у учащихся кинестетического образа.

При выполнении двигательных действий у учащихся возникают конкретные, поддающиеся прочувствованию мышечные ощущения: понимание (осознание) состава элементов двигательного действия, осознание правильного распределения мышечных усилий, момента приложения максимальных усилий. Все это способствует получению информации, что невозможно лишь при зрительном восприятии.

Прямая наглядность обеспечивается путем непосредственного показа изучаемого двигательного действия, например, учителем. К показу изучаемого двигательного действия или комбинации, состоящей из нескольких движений (упражнений), предъявляются следующие требования.

- показ должен быть близким к идеальной технике исполнения изучаемого двигательного действия, служить эталоном для воспроизведения его учащимися. Вместе с тем демонстрация техники двигательного действия не должна быть образцовой, чтобы не отталкивать учащихся своей сложностью;

- следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;

- показывая технику выполнения физического упражнения, нужно акцентировать внимание учащихся на ее конкретных элементах: двух, трех и более;

- одновременно с демонстрацией эталонной техники выполнения изучаемого двигательного действия необходимо обратить внимание на возможные ошибки;

- при показе техники исполнения физического упражнения, его элементов наблюдающие должны находиться в удобных для обзора местах спортивного зала, площадки, лыжни;
- демонстрацию упражнения учителем или учащимся лучше сопровождать конкретизирующей зрительные воздействия словесной информацией, что повысит результативность возникновения логического, зрительного и кинестетического образов изучаемого двигательного действия.

Косвенная (опосредованная) наглядность — использование рисунков, схем, кинограмм, аудиовизуальной техники (телевизора, компьютера) для передачи зрительной информации. Для решения этой задачи разрабатываются средства и способы их использования.

Опосредованная наглядность помогает восприятию параметров временных, пространственных и динамических характеристик техники физических упражнений. Это световая или звуковая информация, которая сигнализирует о скорости, частоте, темпе, ритме движений.

В последние годы в практике преподавания предмета «Физическая культура» широко применяются так называемые учебные карточки. В них может содержаться информация о комплексах физических упражнений для решения конкретных прикладных задач: формирования осанки, развития различных групп мускулатуры, быстроты, выносливости, мышечной силы, гибкости, а также подводящие физические упражнения, облегчающие усвоение сложных двигательных действий.

**Принцип прочности и прогрессирования.** Данный принцип требует, чтобы теоретические сведения в виде знаний, двигательные и инструктивные навыки и умения, способность выполнить физические упражнения различной направленности и сложности системно структурировались в памяти учащихся. При этом отмеченные аспекты содержания образования по физической культуре должны трансформироваться (преобразоваться) в привычки и поведение, из которых формируется деятельность учащихся по использованию физической культуры и спорта как основы соблюдения ими здорового образа жизни.

Процесс овладения прочными знаниями, навыками и умениями рассматривается в психологии как наиболее сложный и поэтому трудный, поскольку запоминание и воспроизведение учебной информации зависят не только от объективных связей учебного материала, но и от отношения учащегося к этому материалу. Память человека избирательна, он не может запоминать все, выбирая лишь то, что для него особенно важно и интересно на конкретных этапах, в определенные периоды, моменты его возрастного развития.

Следовательно, для прочного усвоения двигательных действий требуется сформировать положительное отношение, интерес к ним, вообще к знаниям по физической культуре, развиваемым двигательным и волевым качествам.

Дидактические процессы, направленные на перевод содержания образования по физической культуре в элементы опыта личности учащихся, должны быть запрограммированы так, чтобы и знания, и навыки, и умения, и способность реализовать двигательные качества обладали свойством воспроизведения, использовались в подвижных, элементарно-спортивных, спортивных играх, различных формах физической культуры (утренней гимнастике, играх, спортивных забавах, самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениях на тренажерах, рекреационных мероприятиях по месту жительства, во время массового отдыха, в тренировочных занятиях по виду спорта и т. д.).

Прочность и действенность знаний, навыков и умений, двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств личности учащихся предполагают особую логику программирования дидактических процессов на неделю, месяц, учебную четверть, триместр, семестр, учебный год. При этом усвоение нового учебного материала находится в рациональном, целесообразном соотношении с этапами развертывания дидактических процессов по предмету «Физическая культура». В данном варианте изучение программного материала проходит поэтапно: усвоение, освоение, закрепление, применение на практике, контроль, коррекция в целях дальнейшего упрочения как компонента жизнедеятельности школьников.

Следует соблюдать правила использования принципа прочности и прогрессирувания:

- не перегружать память учащихся запоминанием малозначащих теоретических сведений (знаний);
- добываясь прочности усваиваемого учебного материала техники выполнения двигательных действий, предостерегать учащихся от закрепления ошибок;
- при повторном выполнении изучаемых двигательных действий определять оптимальное количество повторений, характерное для каждого класса, и обеспечивать дифференцированный подход с учетом полярных возможностей отдельных учащихся;
- не каждое изучаемое двигательное действие можно закрепить до образования динамического стереотипа, который в случае необходимости не поддается перестройке с учетом изменившихся условий;
- при упрочении двигательных навыков и умений, закреплении уровня, достигнутого в развитии двигательных качеств, необходимо выдвигать перед коллективом класса все новые и новые задачи с учетом возможностей учащихся и закономерностей постепенного их расширения путем постоянного (но не безграничного) повышения требований;
- для поддержания учебной активности занимающихся следует постоянно регулировать интерес к уроку физической культуры, разнообразя средства, формы и методы, включая игры в содержание урока.

Охарактеризованные принципы выступают в ограниченном единстве. Вместе они образуют концепцию дидактического процесса, пронизывают функции его компонентов.

## **4.2. Дидактические процессы в предмете «Физическая культура», их психолого-физиологические и педагогические характеристики**

Важный элемент педагогической системы, придающий ей процессуально-деятельное начало и завершающий формирование целостности — *дидактические процессы*. Дидактические процессы обеспечивают функционирование системы как целостностного механизма, реализуют цель и содержание образования в учебном процессе (процессе обучения), который обслуживает уроки физической культуры.

Основная сущность этого педагогического явления на уровне функционирования учебного предмета заключается во взаимодействии двух видов деятельности: преподавания и учения, так как вне отношения «преподавание — учение» обучение просто не существует. На уроках физической культуры взаимодействуют педагоги, коллектив учащихся — основные субъекты дидактических процессов. Педагоги передают учащимся определенную «порцию» содержания образования, отраженную в учебных программах и учебниках. Учитель воздействует на учащихся, сообщая им педагогически обработанный учебный материал, используя специально отобранные и обоснованные формы организации учебной деятельности (фронтальную, групповую, индивидуальную), адекватные методы обучения воспитания и развития, а также другие средства и способы, нацеленные на перевод последнего в знания, умения, навыки, сдвиги в показателях развития двигательных, морально-нравственных и волевых качеств личности (рис. 4.1).

Так возникает взаимодействие коллектива класса с содержанием учебного материала, т. е. процесс обучения придает ему определенное движение от одного уровня (состояния) обученности к другому. Для выражения процессуального обучения в общей педагогике используют понятия «акт обучения», «шаг обучения», в физическом воспитании это «структура обучения, состоящая из этапов». «Шаги», «этапы» обучения отражают продвижение субъектов обучения от незнания (обучающихся) к совершенному усвоению учебной информации.

В преподавании и учении выделены непосредственное и опосредованное взаимодействия. В первом из них педагоги и учащиеся взаимодействуют в совместной деятельности на уроках в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе, местности, водном про-



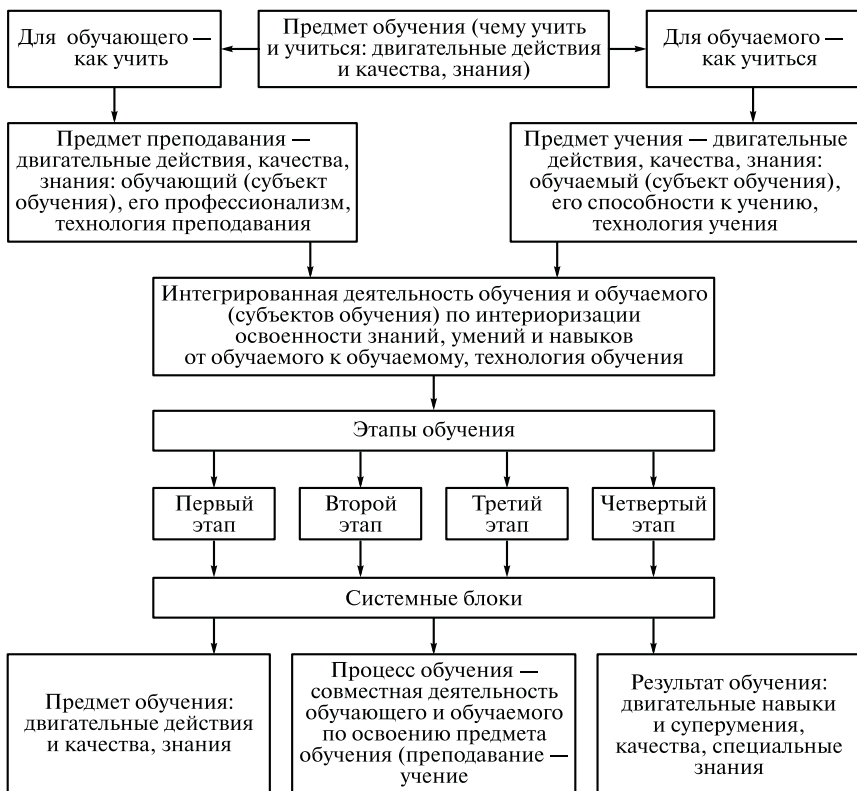


Рис. 4.1. Системное построение обучения в физическом воспитании и спорте (на примере формирования двигательных навыков и качеств, специальных знаний)

странстве в зависимости от содержания урока физической культуры. Во втором, опосредованном, дидактическом взаимодействии — они лишь представляют друг друга: педагог — учащихся, а учащиеся — учителя. Например, педагог формулирует цели и задачи обучения, конкретизирует их. При этом он не вступает в вербальный и визуальный контакт с учащимися, представляет учащихся, их отношение к уроку, к себе и другим и реальные условия конкретной школы для выполнения учебной программы, планирует содержание, средства, формы и методы взаимодействия, намечает параметры конечной обратной связи. Учащиеся готовятся к уроку: приобретают спортивную форму, выполняют гигиенические процедуры, необходимые для занятий на уроках, настраиваются на реализацию своей деятельности на уроке физической культуры.

Рассматривая дидактические процессы как взаимодействие видов деятельности учителя и учащихся, следует понимать их во взаимосвя-

зи, в единстве. В дидактических процессах взаимодействие его субъектов осуществляется через содержание образования, его части (порции) или иной структурной единицы; в виде двигательных действий; системы знаний, инструктивных навыков и умений; развиваемых у учащихся двигательных и волевых качеств; используемых на уроках физической культуры форм организации учебной деятельности обучающихся, методов обучения, воспитания, развития.

Важно определиться в исходных понятиях, таких, как «процесс обучения по предмету “Физическая культура”», «структура процесса обучения», выделить единицы его функционирования и движущих сил.

Процесс обучения по предмету «Физическая культура» понимается как непрерывно развивающееся взаимодействием преподавания (деятельность обучающего) и учения (деятельность обучаемого класса), нацеленное на обеспечение общего физкультурного образования обучающихся.

Что общего в понятиях «дидактические процессы» и «процесс обучения» и что их различает? В первом случае речь идет о широком аспекте дидактических явлений, а во втором — об узком, о понятии «образование по предмету “Физическая культура”» и «обучение на уроках физической культуры». В первом случае речь идет о сравнительно большом цикле учебно-воспитательного процесса, а во втором — об отрезках или фрагментах первого. Термин «дидактические процессы» выражает системный подход к реализации учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура», «процесс обучения» — к методике преподавания, методике урока физической культуры.

Дидактические процессы в предмете «Физическая культура» как элемент его дидактической системы — это целенаправленная последовательная и упорядоченная во времени смена видов деятельности преподавания и учения, обуславливающая переход обучаемых с одного уровня обученности на другой, направленная на достижение целей предмета обучения «Физическая культура». В дидактических процессах акцент переносится непосредственно с субъектов на их деятельность, целенаправленность, последовательность и временную упорядоченность взаимодействия видов деятельности, обеспечивающих развитие, продвижение к цели.

В таком понимании взаимодействие — это подчеркнуто двусторонний процесс. Более того, действие одной из сторон взаимодействия в целом и полностью зависит от характера и содержания ответного действия. Педагог, реализуя свое дидактическое воздействие, ориентируется на получение заранее поставленного результата, параметры которого им предварительно обозначены. Поэтому можно сделать вывод, что обучающее воздействие учителя направлено на перевод учащихся на заданный уровень обученности, будь то знания, двигательные навыки и умения, сдвиг в развитии двигательных (физических) или волевых качеств и т. д.

Иными словами, воздействие обучающего на обучаемых нацелено на смену их уровня развития в процессе преподавания им данной дисциплины. Учитель отбирает и передает учащимся конкретную порцию, часть, раздел или компонент содержания образования по физической культуре, формирует плановый для каждого момента (звена, этапа, периода) уровень общего физкультурного образования. Учащиеся реализуют учебную деятельность. Между элементами формируется требуемая взаимосвязь. Педагогическая система становится функциональной.

Процесс обучения на уроках физической культуры и в секциях по общей физической подготовке, видам спорта, на тренировочных занятиях в учреждениях дополнительного образования по физической культуре и спорту (ДЮСШ) имеет специфические особенности.

### **4.3. Психолого-физиологические и педагогические основы дидактических процессов**

В ходе дидактических процессов формируются системы знаний, двигательных и инструктивных навыков, развиваются двигательные, нравственные и волевые качества как стороны единого процесса. Три процесса сопутствуют друг другу, будучи неоднозначными по своим методам и средствам. В педагогическом процессе внимание акцентируется на обучении (формировании навыков и умений) или развитии двигательных качеств. В зависимости от цели цикла дидактической системы один из них доминирует. Поскольку двигательные навыки и умения — это функциональные образования, формирующиеся как результат освоения учащимися двигательных действий, необходимо рассмотреть их с точки зрения наук, занимающихся изучением функций человеческого организма, — физиологии и психологии.

Среди различных позиций и подходов, объясняющих физиологические механизмы формирования и развития двигательных навыков и умений, общепризнаны учения о произвольных движениях и условных рефлексах (И. М. Сеченов, И. П. Павлов и их последователи). Дальнейшие исследования отечественных ученых (П. К. Анохина, Н. А. Бернштейна, А. Н. Крестовникова и др.) углубили теорию об условно-рефлекторных механизмах происхождения поведенческих актов человека. Согласно учению И. П. Павлова основу формирования двигательного навыка составляет образование динамического стереотипа. В соответствии с этим в теории и методике физического воспитания упрочилось представление о том, что овладение техникой двигательных действий происходит по механизму образования динамического стереотипа, т. е. при формировании соответствующей системы корковых процессов, управляющих движениями. Выработка

навыка соответствует закреплению этой системы, результатом чего и становятся автоматизированность, системность движений, устойчивость к действию сбивающих факторов.

В работах Н. А. Бернштейна конкретизировано, дополнено понимание природы двигательных умений и навыков. Он описал архитектуру (общую картину построения) движений и управление ими как сложным процессом, в котором участвуют различные уровни центральной нервной системы (ЦНС). Каждый уровень ЦНС обеспечивает определенные характеристики движений — от привлечения в двигательный акт безусловных двигательных рефлексов, управляемых нижними отделами ЦНС, до сознательного целевого управления действием ее высшим уровнем. Н. А. Бернштейн рассматривал координацию как «преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа, иными словами, превращение последнего в управляемую систему» и основную схему протекания нервного процесса при акте координации видел не в рефлекторной дуге, а в рефлекторном кольце.

Весомый вклад в изучение физиологических основ поведенческих актов человека внес П. К. Анохин, автор теории о системогенезе, или физиологии функциональных систем, которая признается наиболее полно отражающей понимание психофизиологических механизмов образования двигательных навыков и умений в процессе физического воспитания в нашей стране и за рубежом. В соответствии с концепцией физиологии функциональной системы овладение двигательным действием в обобщенном виде представляется как повторение цепи событий принципиально одинаковой архитектуры (строения).

П. К. Анохин системой называл комплекс взаимодействующих компонентов, ориентированных на получение результата. Касаясь внутреннего строения функциональной системы, ученый писал, что она всегда состоит из определенного числа узловых механизмов, каждый из которых занимает свое место и является специфическим для всего процесса формирования функциональной системы.

Теория о физиологии функциональных систем имеет большое значение для понимания механизмов управления процессом обучения двигательным действиям. Отправные положения этой теории следующие:

- признание за условным рефлексом опережающего отражения действительности, как предвидения результата действия;
- циклический характер поведенческого акта, управление которым осуществляется на основе обратной афферентации при наличии системы контроля за промежуточными и конечными результатами;
- использование информации из аппаратов памяти, отражающей накопленный обучаемым опыт;
- информация, подтверждающая соответствие результатов действия поставленной цели деятельности.

Теория П. К. Анохина о физиологии функциональных систем возникла на основе учения И. П. Павлова об условных рефlekсах и мо-

жет быть рассмотрена как ее развитие. Она вышла за рамки классической рефлекторной теории и оформилась как самостоятельное направление. Функциональные системы имеют отличную от рефлекторной дуги циклическую динамическую организацию, деятельность составляющих компонентов которой направлена на обеспечение различных результатов, полезных для организма и его взаимодействия с окружающей средой и себе подобными. Функциональные системы представляют собой саморегулирующиеся организмы, динамически и избирательно объединяющие центральную нервную систему и периферические органы и ткани на основе нервных и гуморальных регуляций для достижения полезных для системы и организма в целом приспособительных результатов.

Психологические предпосылки анализа и интерпретации дидактических процессов в настоящей работе составляют один из распространенных в теории и методике физического воспитания подходов, признающих наличие двух уровней сформированности двигательных умений (первоначального и высшего порядка) и двигательного навыка как уровня усвоения двигательного действия.

В процессе дидактического взаимодействия учитель передает учащимся учебную информацию вербального (словесного) и визуального (зрительного) характера, которая дополняется кинестетической информацией, получаемой занимающимися по каналам обратной связи. Например, при обучении технике прыжка в высоту одним из способов, предусмотренных учебной программой для данного класса, учитель объясняет содержание и последовательность движений, из которых состоит изучаемое двигательное действие. После этого он показывает прыжок в целом, по частям или в иной последовательности в зависимости от конкретной ситуации на уроке физической культуры. Действия учителя во взаимосвязи с характером учебной деятельности учащихся обуславливают возникновение у учащихся зрительного, логического и кинестетического образов. В ходе взаимодействия учителя и учащихся эти образы способствуют формированию представления об изучаемом двигательном действии.

В последующей совместной работе педагога и учащихся на базе представления формируется двигательное умение как способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) с концентрацией внимания учащихся на главных (основных) движениях, входящих в структуру изучаемого двигательного действия.

В дальнейшем при целенаправленной совместной учебной деятельности педагога и учащихся данное умение трансформируется в двигательный навык, соответствующий основе типовой техники изучаемого физического упражнения.

В процессе многократного повторного выполнения изучаемого двигательного действия или его элементов отдельные, вначале как бы изолированные друг от друга двигательные навыки в совокупности могут быть преобразованы в двигательное умение высшего порядка

(«суперумение»), например, в умение играть (в спортивных и подвижных играх), бороться (в спортивных единоборствах), самостоятельно заниматься физической культурой, эффективно выполнять в соревновательных и иных условиях легкоатлетические или гимнастические упражнения, ходить на лыжах, плавать и т.д. Двигательные действия, которым обучают по данной дисциплине, должны быть усвоены до уровня двигательного навыка. В процессе занятий физическими упражнениями (в школе или вне школы) они доводятся до умения использовать их самостоятельно. Сформированность такого умения — один из критериев общего физкультурного образования школьников.

Многие отечественные психологи и педагоги признают два уровня двигательного умения в освоении основных движений, которые могут быть предметом обучения на уроках физической культуры и занятиях в секциях по видам спорта в школе, а также учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ различных типов. Это «двигательное умение» (первичное) и «суперумение», умение высшего порядка (вторичное).

Таким образом, дидактическая разработка проблем учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» базируется на достижениях физиологии человека, общей и педагогической психологии, психологии физического воспитания и педагогики, которые рассматриваются в качестве методологической платформы теории и методики обучения предмету «Физическая культура».

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какое значение имеют принципы обучения в теории и методике обучения предмету «Физическая культура»?
2. В каком состоянии находится научно-теоретическая разработанность дидактических принципов предмета «Физическая культура»?
3. Что понимается под педагогическими принципами предмета «Физическая культура»? Назовите их.
4. Какую роль играют дидактические процессы в структуре педагогической системы предмета «Физическая культура»?
5. Дайте характеристику каждого отдельного принципа.
6. Перечислите отличительные особенности дидактических процессов в предмете «Физическая культура» по сравнению со спортивной тренировкой.
7. Каковы психофизиологические и педагогические основы дидактических процессов в предмете «Физическая культура»?

# ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ В УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

### 5.1. Субъекты обучения (обучающий — обучаемый) предмету «Физическая культура», их взаимодействия. Развитие деятельностей преподавания и учения

Главные составляющие дидактических процессов — деятельность преподавания и деятельность учения, в которых носителями упомянутых видов деятельности выступают обучающий и обучаемый (учитель и учащийся).

**Обучающий** — это субъект обучения, человек занимающийся воспитанием, образованием и обучением детей и молодежи, имеющий профессиональную подготовку по специальностям, направлениям и в сфере физической культуры и спорта.

Обучающий знает, что, где, когда и как нужно делать, умеет действовать в соответствии с педагогическими законами, несет в установленном порядке ответственность за результативность своей профессиональной деятельности.

Учитель физической культуры — это особая профессия. От его профессиональной компетентности зависит многое: состояние здоровья, физическое развитие, двигательная подготовленность (качества, навыки), уровень духовно-нравственного воспитания, моральное состояние учащихся. К нему предъявляются следующие требования:

- он должен иметь высокий уровень профессиональной подготовленности (знание предмета преподавания);
- должен быть компетентным в смежных областях знаний, (анатомия человека, физиология человека, гигиена общая, школьная и физического воспитания, спортивная медицина, лечебная физическая культура, педагогика, психология, физика с основами биомеханики и др.);
- должен быть физически развитым, всесторонне двигательной подготовленным, с красивой осанкой, опрятно одеваться;
- должен соблюдать педагогический такт;

• должен быть дисциплинированным, честным, справедливым и требовательным.

Среди современных школьников большим авторитетом пользуются учителя физической культуры с высоким уровнем спортивно-педагогической подготовки.

Учитель физической культуры в структуре дидактических процессов выполняет многоплановые функции, которые характеризуют особенности его педагогической деятельности: воспитательные; образовательные; оздоровительно-развивающие; организационно-управленческие; проектировочно-прогностические и др. Все функции реализуются во взаимосвязи.

Разучивание двигательных действий сопряжено с проявлением волевых усилий и расширением морфофункциональных возможностей организма школьников. При этом развитие личности учащегося по своей направленности может отклониться в ту или иную сторону. Например, проявление волевых усилий может содействовать развитию грубости, себялюбия, эгоизма, вспыльчивости, зазнайства и других негативных качеств. В этих условиях актуально формирование нравственных знаний, убеждений, поступков и поведения учащихся на уроках физической культуры.

Образовательные функции реализуются при передаче учащимся знаний и умений в области физической культуры. Учитель физической культуры выполняет большую просветительскую работу с педагогическим коллективом школы, особенно с учителями начальных классов, выступает с лекциями и беседами о том, как проводить занятия по физическому воспитанию с младшими школьниками. Наконец, он должен вести пропагандистскую работу с родителями учеников, желающими заниматься со своими детьми физической культурой.

**Обучаемые** — это субъекты обучения, занятые организованной учебной деятельностью, являющиеся ее носителями в структуре дидактических процессов. В личности учащегося различают такие сферы, как мотивационная, интеллектуальная, эмоциональная, волевая, уровень развития которых имеет определенное значение для результативности его учебной деятельности. Мотивы занятий на уроках физической культуры подразделяются на общие и конкретные; при этом допускается и их совместное сосуществование. К общим мотивам отнесено желание заниматься физической культурой, конкретным — заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями.

Мотивы занятий физической культурой дифференцируются по возрасту (классам) и полу учащихся. У младших школьников — это «хочу быть чемпионом» без указания вида спорта и масштаба спортивных соревнований или «хочу участвовать в спортивных соревнованиях». В 5—8 классах занятия физической культурой мотивированы желанием улучшить физическое развитие, в основном осанки,



или осваивать красоту форм движений. Мотив старших школьников (9—10 классы) — желание быть физически развитыми, сильными.

Учащиеся начальных классов отдают предпочтение играм: мальчики — спортивным, девочки — подвижным. В дальнейшем физкультурные интересы учащихся дифференцируются по видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика, легкая атлетика, единоборства, ходьба на лыжах, хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол и т. д.). Мотивы посещения уроков физической культуры тоже разные. Группы учащихся, которым нравятся уроки, посещают их ради укрепления здоровья и физического развития. Другие, у кого не сформировано позитивное отношение к данной дисциплине, ходят на урок ради того, чтобы избежать неприятностей из-за пропусков занятий.

Физкультурно-спортивные интересы школьников колеблются в широком диапазоне и обусловлены разными факторами. Воспитание устойчивого интереса к физической культуре и формирование мотивов активности занятий на уроках физической культуры, в конечном итоге потребности в регулярных физических упражнениях — одна из важных задач преподавания данной дисциплины.

Другой мотив, характеризующий учащихся, — их различия по состоянию здоровья, уровню физического развития и двигательной подготовленности.

В учебных классах занимаются дети с разницей в возрасте уже в первом классе. В последующих классах такая тенденция сохраняется, и это обуславливает дифференциацию уровней физического развития и двигательной подготовленности. Если средний показатель прыжка в длину у мальчиков первого класса равен 110 см, то учащиеся шести лет в среднем прыгают в длину с места на 98 см, семи лет — на 113, а восьми — на 136 см. Аналогичны двигательные возможности в беге на расстояние за 10 с (быстрота), подтягивании на перекладине, челночном беге  $3 \times 10$  м и других видах контрольных испытаний.

Активизация познавательной деятельности школьников по предмету «Физическая культура» требует, чтобы учитель хорошо знал коллектив учащихся и дифференцировал свое воздействие с учетом особенностей каждого из них.

Таким образом, педагог и учащиеся — это основные субъекты, которые создают процессуальную сущность в функционировании педагогической системы учебного предмета. Учитель должен знать особенности половозрастного развития учащихся, изучить индивидуальные особенности личности школьников в тех классах, где он преподаёт, и использовать свои знания в преподавании предмета «Физическая культура».

Функционирование педагогической системы — это взаимодействие элементов ее структуры, сказывающееся на динамике внутреннего состояния. Субъекты взаимодействия — учитель и учащи-

еся — последовательно и целенаправленно продвигаются от одного уровня готовности учить (учитель) к готовности учиться (учащиеся) до другого. Учащиеся перемещаются от незнания конкретного учебного материала к его знанию, от неумения выполнить двигательное действие — к умению, от одного уровня способности проявить двигательные качества — к другому. Такая динамика в педагогической системе обуславливает переход учащихся от одного этапа развития дидактических процессов ко второму, третьему и четвертому. В результате формируются требуемые уровни образованности школьников в сфере физической культуры и личной физической культуры учащегося, а также заданные параметры развития нравственных и волевых качеств воспитуемых.

Познание механизмов, обеспечивающих динамику дидактических процессов, связано с определением сущности понятия «структура дидактических процессов». Под **структурой дидактических процессов** понимается взаимосвязь и последовательность элементов деятельности преподавания и учения во времени и в пространстве, направленные на усвоение содержания образования по данной дисциплине с ориентацией на формирование физической культуры личности школьника (см. рис. 4.1). Отсюда главными определяющими сущность структуры дидактических процессов признаются деятельность преподавания и деятельность учения, их элементы, фрагменты с внутренними взаимосвязями. Если главными составляющими в понятии «структура дидактических процессов» выделены деятельности учителя и учащихся, то очевидной становится необходимость знать их строение. Обучающий (учитель) и обучаемый (ученик) — взаимодействуют целенаправленно. Их совместная работа нацелена на познание структуры и содержания изучаемого двигательного действия или на развитие двигательных качеств. В сферу взаимодействия вовлечены не только его субъекты, но и цель учебного предмета и содержание образования.

Познание структуры и движущих сил дидактических процессов позволяет выяснить сущность единицы функционирования, или типового «шага», «акта» этих явлений как процесс обучения в миниатюре, отражающий конкретный этап во времени — от начала до завершения одного цикла управляемого взаимодействия педагога и учащихся. В табл. 5.1 показана структура обучения, состоящая из этапов, в которой проявляются деятельности преподавания и учения. Так, непосредственное дидактическое взаимодействие учителя физической культуры с учащимися обуславливает конкретную организационно-методическую работу, которая должна быть выполнена им до урока по своему учебному предмету и после него. Работы, предшествующие уроку и последующие, предусматриваются любым из стилей (характеров) деятельности учителя: авторитарным, демократическим, либеральным. Меняются формальная и содержательная характеристики стиля, взаимодействия субъектов дидактических процессов.

Таблица 5.1. Структура (этапы) обучения длительным действиям и развития физических качеств

Задачи, средства, методы	Этапы			
	Этап 1. Создание предпосылок; ознакомление с двигательным действием	Этап 2. Разучивание двигательного действия, воспроизведения его по созданному «образу»	Этап 3. Совершенствование двигательного действия в физической тренировке	Этап 4. Интеграция двигательных навыков и качеств в условиях соревнований
Задачи	Создание кондиционной базы; представления («образа») о двигательном действии	Уточнение «образа»; формирование двигательного умения на основе — ориентировочной основы действия и основных опорных точек	Детализация «образа»; формирование двигательного навыка, обучение в сложной двигательной деятельности	Создание комплексного «образа» двигательных действий; формирование суперумения; системы игровых навыков в соревнованиях
Средства	Общеразвивающие и подготовительные упражнения; аудиовизуальные средства	Подводящие упражнения, упражнения по технике; аудиовизуальные средства	Упражнения технико-тактические в усложненных условиях; аудиовизуальные средства	Упражнения на взаимосвязь техники, тактики, развития качеств; переключение в действиях; контрольные и календарные соревнования
Методы	Методы развития основных и специальных физических качеств; наглядного восприятия; словесные; аудиовизуальные	Метод расчлененного обучения, метод целостного обучения, методы развития физических качеств	Метод целостного выполнения технико-тактического действия в вариативных условиях; система заданий в спортивных играх, единоборства	Метод совмещенных (сопряженных) воздействий; соревновательный и игровой метод; контрольные и календарные соревнования

Результат обучения: формирование системы знаний, двигательных навыков, высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, профессиональных умений

Учитель конкретизирует цель и задачи учебно-воспитательного процесса до непосредственного взаимодействия с учащимися: в целом на учебный год для каждого класса (года обучения); на периоды учебного года (четверть, триместр, семестр); на другой интервал времени, выделенного на изучение раздела (темы) учебной программы, включая уроки физической культуры. Он отбирает и обосновывает оптимальные конкретным целям и задачам средств педагогического воздействия, форм организации собственных влияний и ожидаемых действий учащихся: методов организации и взаимодействия преподавания и учения. Учитель программирует то, что подготовлено, отобрано и обосновано для организации учебной деятельности школьников на уроках физической культуры, включая план учебной работы на учебный год, его период и план или план-конспект урока физической культуры, который в деталях программирует содержание, формы организации и методы реализации предстоящего дидактического взаимодействия учителя и учащихся.

После такой подготовительной работы происходит непосредственное дидактическое взаимодействие «преподавание — учение», где начинается работа учителя по организации и ведению учебно-воспитательного процесса в целях формирования знаний, навыков, умений, развития двигательных, нравственных и волевых качеств личности школьников, а также достижению цели конкретного отрезка дидактических процессов.

Процесс обучения на этапах сопровождается контролем учебно-воспитательных воздействий на учащихся, результатов взаимодействия преподавания и учения и коррекция средств, форм и методов взаимодействия с ориентацией на обеспечение ожидаемых конкретных показателей. По результатам контроля проводится анализ позитивных и негативных сторон процесса обучения и на этой основе обосновываются рекомендации для начала нового цикла учебно-воспитательного процесса.

Все эти элементы деятельности учителя входят в структуру обучения и дидактических процессов (этапы). Этап, единица дидактических процессов — это один из последовательно сменяющихся моментов динамики взаимодействия преподавания и учения во времени, которые обуславливают закономерные и целенаправленные изменения в состоянии его субъектов — обучающего (учителя) и обучаемого (учащегося).

Структура дидактических процессов отражает механизм, обеспечивающий динамику, продвижение педагогов и школьников на уроках физической культуры от одного уровня готовности учить и фактической обученности к другому. Это позволяет исключить формализм на уроках физической культуры, придать деятельности учителя и учащихся целенаправленность, обуславливает системность в обеспечении общего образования в сфере физической культуры и формировании физической культуры личности учащихся.

Обоснование структуры как единства двух его составляющих — деятельности преподавания и учения — трансформирует данное явление в действительно двусторонний процесс, выявляет руководящую роль педагога в нем, содержит ориентиры для развития самостоятельной, познавательной работы учащихся в ходе усвоения ими общего среднего физкультурного образования.

## 5.2. Взаимодействие в обучении деятельностей преподавания и учения

Структура дидактических процессов по предмету «Физическая культура» и характер внутренних взаимосвязей его этапов свидетельствуют о том, что взаимодействие преподавания и учения носит закономерный характер.

Под *закономерностями педагогического процесса* понимаются объективно существующие, повторяющиеся, устойчивые, существенные связи между явлениями, отдельными сторонами педагогического процесса. Связи различаются с внешними по отношению к процессу явлениями, например, социальной средой, требованиями государства и общества и внутренние связи, например, между средствами, формами, методами и результатами обучения, воспитания, развития. Познание и реализация закономерностей педагогических процессов позволяют добиваться эффективных результатов функционирования учебно-воспитательного процесса, включая отдельные учебные дисциплины, в том числе физическую культуру. Это зависимость: результативности обучения от структуры его содержания; структуры дидактических процессов — от форм организации и методов реализации деятельности учителя и учащихся; единство преподавания и учения в процессе обучения; единство образования, воспитания и развития обучаемых в процессе обучения и др.

Общепедагогические, общедидактические законы и закономерности перерабатываются и адаптируются к дидактическим процессам по каждому учебному предмету, в том числе по физической культуре, при этом важно установить связи между ними, понять законы и источники их развития.

Для этого среди связей следует выявлять наиболее существенные, постоянно действующие, устойчивые. Решающую роль играет связь между процессами преподавания и учения. Основные взаимосвязи учителя и учащихся выявляются в ходе обмена информацией, которую учитель передает учащимся, воздействуя на их сознание посредством речи, зрительных анализаторов и других влияний, осуществляемых по каналам обратной связи в процессе выполнения практических заданий, — решения двигательных задач.

Сущность связи «учитель (деятельность преподавания) — учащиеся (деятельность учения)» в том, что первый воздействует на вторых

педагогически посредством переработанного учебного материала (содержания образования). Учащиеся воспринимают воздействия учителя, оперируют этой информацией (в данном случае формируемыми знаниями или изучаемым двигательным действием); взаимодействуют с ним (выполняют учебные задания, обеспечивающие усвоение изучаемой порции содержания образования).

В ходе реализации связи «учитель — учащиеся» учитель контролирует параметры реализации собственных воздействий и влияний, добивается получения ожидаемых, плановых результатов. Отсутствие таких результатов — повод проанализировать корректность собственных воздействий, реальность цели и задач, правильность применяемых средств, форм и методов воздействия на учащихся. При этом выявляется адекватность (соответствие) содержания деятельности преподавания реальным условиям, сложившимся к началу непосредственного дидактического взаимодействия. В случае обнаружения несоответствия на месте организации дидактических процессов (в спортивном зале, приспособленном для занятий физической культурой, помещении, площадке или иной местности: пересеченная местность, парк или лесная поляна, открытое поле, бассейн и т.д.), необходимо внести соответствующие коррективы с учетом реальных условий, устранить причину, обусловившую рассогласованность во взаимосвязи деятельности учителя и учащихся.

Могут быть и другие причины: эмоциональное состояние, утомление, недисциплинированность отдельных учащихся или группы школьников. В этих случаях также необходимо изменить алгоритм действий или их содержание, чтобы обеспечить взаимодействие преподавания и учения.

Результативность дидактических процессов зависит от активности деятельности учащихся. Они будут активными лишь тогда, когда их цели, хотя бы в общих чертах, будут соответствовать цели деятельности учителя, когда порция, часть содержания образования, которая выполняет во взаимодействии роль средства воздействия педагога на школьников, превращается в предмет их интереса и вовлекает их в интенсивную деятельность с предметом усвоения. Следовательно, крайне важно, чтобы цели деятельности преподавания вписывались в мотивы занятий учащихся конкретных классов физической культурой и спортом. Желательно, чтобы взаимоотношения учителя и учащихся строились на демократической основе: учитель обращается к учащимся, в основном давая советы, высказывая пожелания и предъявляя требования без элементов жесткости, в дружелюбно-товарищеском тоне.

Речь должна быть спокойной, а требования — адекватными возможностям или учитывающими зону ближайшего развития школьников и их индивидуальные особенности. Учитель должен выступать в роли неформального лидера коллектива класса, быть уважаемым учащимися. Такова формальная сторона данного стиля учебной деятельности педагога.

В зависимости от состояния фактической обученности учащихся, учебной дисциплины в коллективе класса, учебных возможностей школьников и других обстоятельств дидактическое взаимодействие может протекать в трех различных вариантах.

**В а р и а н т 1. Взаимодействие учителя и учащихся. Деятельность учителя.** Организация репродуктивной деятельности учащихся: сообщает новые знания, связанные с влиянием физических упражнений на морфофункциональное развитие организма учащихся, или по другим вопросам курса физической культуры.

Осуществляет вербально-зрительное воздействие, организуя обучение технике двигательного действия, предусмотренного учебной программой.

**Деятельность учащихся.** Репродуктивная учебная деятельность: воспринимают словесную или наглядную информацию учителя, усваивают и воспроизводят их знания.

Воспринимают учебную информацию и выполняют двигательное действие по образцу, т.е. воспроизводят способ деятельности.

**В а р и а н т 2. Объяснительно-иллюстративное построение взаимодействия учителя и учащихся. Деятельность учителя.** Информирование учащихся о новом знании, новых способах выполнения двигательного действия с применением различных методов и приемов с использованием слов и обеспечением наглядности. Объясняет и демонстрирует узловые, важные элементы техники изучаемого двигательного действия. Организует осмысливание двигательной задачи и учебной информации о способах ее решения.

Организует активную учебную деятельность по упрочению правильно усвоенной техники или коррекции искажений в основе техники изучаемого двигательного действия, усиливает контрольно-коррекционную работу, организует двигательную деятельность, чтобы закрепить правильную технику исполнения изучаемого материала.

**Деятельность учащихся.** Воспринимают учебную информацию. Усваивают важные элементы основы техники изучаемого двигательного действия. Применяют различные способы для осознания учебной информации, детализируют сущность учебного задания, обоснованные способы решения двигательной задачи.

Выполняют учебные задания, сосредоточив внимание на трудных для выполнения моментах, анализируют контрольно-коррекционную информацию, применяют усвоенное двигательное действие в комбинациях физических упражнений (гимнастика), подвижных и спортивных играх, спаррингах (единоборство) или с усложнением привычных условий (легкая атлетика, лыжная подготовка).

**В а р и а н т 3. Взаимодействие учителя и учащихся с использованием элементов проблемного обучения. Деятельность учителя.** Ставит перед учащимися в подготовительной, основной или заключительной части урока проблемную задачу, например: «На предыдущих уроках мы с вами изучили прыжок в высоту способом «перешагива-

ние». Может ли быть иной способ преодоления планки?» или: «На предыдущих уроках вы научились штрафным броскам двумя руками снизу. Можно ли еще как-нибудь по-другому сделать это?»

Организует интеллектуально-двигательную деятельность по решению двигательной задачи.

Предлагает демонстрировать решения поставленной задачи.

Рекомендует доказать рациональность выбранного способа решения задачи по сравнению с ранее изученным с учетом конкретных условий.

Предлагает учащимся определить, в каких конкретных ситуациях целесообразно использовать тот или иной способ решения задачи.

**Деятельность учащихся.** Воспринимают задачу и активизируют учебную деятельность по поиску способов ее решения.

Обсуждают возможные варианты решения двигательной задачи.

Выполняют свой вариант решения двигательной задачи.

Доказывают рациональность или нерациональность способа решения двигательной задачи.

Делают выводы и обобщения по сути поставленной задачи.

Могут быть и иные варианты использования проблемного и иллюстративно-объяснительного обучения на уроках физической культуры. Их реализация требует содержательной, целенаправленной и системной работы учителя на этапах, предшествующих непосредственному дидактическому взаимодействию или следующих за ними. Как известно, предшествующая уроку и последующая за ним работа учителя по своему содержанию и характеру отнесена к опосредованному взаимодействию с учащимися. Значительную по объему и важную работу в рамках опосредованного взаимодействия со школьниками учитель выполняет в компонентах целеполагания, программирования, отбора, обоснования и др.

Деятельность учителя должна соответствовать следующим требованиям:

- всегда иметь конкретную программу своей деятельности и деятельности учащихся во взаимодействии по данной дисциплине в форме плана или плана-конспекта урока. Однако не всегда следовать заранее разработанному алгоритму действий. В случае необходимости можно отступить от него и принять иную программу взаимодействия, соответствующую конкретным условиям совместной со школьниками деятельности;

- проявлять разумную инициативу и вместе с тем поддерживать полезные начинания и действия коллектива класса, группы учащихся или отдельных школьников;

- не бояться критически осмысливать как свои действия, так и действия учащихся, допускать критику своих действий, быть самокритичным;

- обеспечивая активную двигательную деятельность учащихся на занятиях, можно регулировать воздействие физической и психоэ-



моциональной нагрузки на организм учащихся, проявлять корректную заботу о физическом развитии и оздоровлении школьников;

- уметь своевременно определить признаки формирующегося конфликта между учителем и учениками класса и вовремя его нейтрализовать;

- пользоваться действительным и неформальным авторитетом у учащихся, который должен сохраняться и во внеучебной обстановке.

Такой стиль деятельности учителя физической культуры способствует формированию соответствующего стиля деятельности учащихся в процессе дидактического взаимодействия и даже после их завершения. Это происходит в процессе обучения в учреждении профессионального образования и педагогической практики на основе глубокого осознания основных законов развития и формирования системы человеческих отношений.

Многолетние наблюдения показывают, что во время педагогической практики будущий учитель физической культуры совершенствует свои профессиональные умения, накапливает опыт общения с учениками. Особенно ценен опыт, приобретенный в процессе изучения, анализа и критической оценки своей деятельности, осмысления причин успехов и неудач, сравнения своей деятельности с лучшими образцами. Педагог получает также положительный опыт в экспериментах, в ходе которых изыскивает новые, более эффективные приемы работы.

Учитель физической культуры, анализирующий свою педагогическую деятельность, избавляется от отрицательных черт характера, формирует свой имидж путем выработки таких качеств личности, которые присущи лучшим учителям.

Формированию демократического стиля преподавания в процессе дидактического взаимодействия с учащимися способствует соблюдение следующих рекомендаций:

- не начинать взаимодействие с учащимися на уроках физической культуры с агрессивности, выговора, резких замечаний и обещаний наказать их;

- не торопиться выносить суждение, оценивая личность учащегося (только по положительным или отрицательным качествам);

- не выделять «любимчиков», относиться ко всем одинаково;

- не спешить с выставлением отрицательных отметок за учебную деятельность, находить положительные моменты, помня о стимулирующей роли положительной отметки;

- учиться владеть собой в трудных и неприятных обстоятельствах;

- учиться объективно оценивать исполнительскую дисциплину учащихся, их реальные возможности выполнить учебные и иные задания;

- помнить, что личный пример учителя оказывает позитивное влияние на формирование уровня обученности и воспитанности учащихся;

- учиться заражать школьников своим настроением, доброжелательностью, избегая при этом панибратства;
- постоянно заниматься самосовершенствованием.

Во взаимодействии с учащимися в ходе дидактических процессов демократический стиль наиболее эффективен, поскольку позволяет формировать соответствующее отношение учащихся к учителю.

В учебной деятельности учащихся также выделены отдельные фрагменты, которые согласуются с деятельностью учителя. Структура учебной деятельности учащихся может быть дифференцирована на звенья, или компоненты. Учащиеся готовятся к уроку, формируют установку на активную учебную работу. На уроках они воспринимают воздействия учителя, перерабатывают учебную информацию, чтобы осознать ее, выполняют задания учителя, проектируют собственные действия, реализуют функции самоконтроля, самокоррекции, самооценки, самоанализа.

Таким образом, действие одной из сторон взаимодействия в целом и полностью зависит от характера, содержания ответного действия. Учитель, оказывая педагогическое воздействие, ориентируется на получение заранее определенного и конкретного результата, параметры которого им предварительно обозначены. Поэтому можно говорить, что обучающее воздействие учителя направлено на перевод учащихся на заданный уровень обученности, будь то знания, двигательные навыки и умения, сдвиг в развитии двигательных или волевых качеств и т. д.

Иными словами, воздействие учителя на учащихся нацелено на смену состояния их развития. При этом учитель передает учащимся знания по физической культуре, формирует плановый для каждого момента (звена, этапа, периода) уровень общего среднего физкультурного образования. Учащиеся реализуют соответствующую учебную деятельность. Формируется ожидаемая «процессуальность» в дидактической системе, которая делает возможным продвижение, переход учащихся из одного состояния или уровня обученности в другой. Взаимодействие субъектов дидактического процесса приобретает закономерную, целенаправленную, последовательную смену моментов развития с признаками непрерывности и составляет устойчивое единство.

Изменения обученности учащихся связаны с усвоением ими определенной порции учебного материала, а у учителя — со знанием состояния фактической обученности, готовностью моделировать и реализовать дидактическую систему очередного цикла педагогических процессов. Изменения в состоянии учителя и учащихся обеспечивают их переход от одного уровня обученности, воспитанности, развития (учащиеся), знания хода обучения (учитель) к другому или от незнания к знанию, от неумения к умению.

Длительность такого перехода («шага») определяется местом цели. Каждая из этих целей служит основой для создания дидактических

систем соответствующих циклов технологии учебного процесса. Существуют разновидности технологических циклов дидактических процессов с учетом их места в стратегии и тактике учебно-воспитательного процесса в конкретном учреждении общего образования: генеральный (1 — на весь период обучения); перспективный (3 — для каждой ступени школы); тактические (11 — для каждого года обучения); оперативные (42—44 — на периоды учебного года), текущие (748—816 — на каждый урок) с учетом количества уроков в неделю. Следовательно, величина «шага», или его длительность, в дидактических процессах может быть в одних случаях 11 лет, в других 4—5 лет или 2—3 года (в соответствии со ступенями учреждений общего образования), а также год, семестр, триместр, месяц, неделя, урок. Каждый цикл содержит основные звенья типового «шага» с последовательно и системно изменяемым содержанием. Изменения в содержании звеньев циклов востребованы в связи с новыми целевыми установками нового цикла.

Циклы дидактических процессов, которые отражают структуру учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах (по учебным годам, их периодам и отдельным урокам), создают основу для разработки технологии их реализации. Такие циклы придают образованию, воспитанию и развитию учащихся, реализуемым через предмет «Физическая культура», системность и целенаправленный характер, создают условия для выполнения социального заказа государства и общества общеобразовательным учреждениям в сфере физической культуры.

### **5.3. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств, действия субъектов обучения**

Дидактические процессы — предмет повышенного интереса специалистов по теории и методике физического воспитания. Еще в 1950-х гг. были выделены «части обучения»: осмысливание учебного задания (ознакомление); разучивание двигательного действия; закрепление и совершенствование; анализ и оценка результатов обучения. Первые три части обучения имеют последовательный характер и составляют этапы обучения. Объектом особого внимания стала данная проблема в 1960—1970-х гг.

В учебных пособиях по теории физического воспитания не были освещены вопросы структуры процесса, выделялись «ступени овладения новым действием» и «этап овладения» (первичные умения, навык, вторичные умения).

Позднее в процессе обучения двигательным действиям были определены пять стадий формирования двигательных навыков:

- создание первоначального представления о двигательном действии и установки на овладение им;

- образование первоначального умения;

- формирование совершенного умения;

- становление навыка;

- - достижение вариативности навыка и умение его применять.

Одновременно обозначились и соответствующие им пять этапов процесса обучения:

- первоначальное ознакомление с действием;

- первоначальное овладение действием;

- уточнение двигательного действия;

- закрепление двигательного действия;

- достижение мастерства.

В последние десятилетия XX в. в учебных пособиях по теории и методике физического воспитания упрочилась трехэтапная структура дидактических процессов: ознакомление с двигательным действием; разучивание; совершенствование. В учебниках, изданных в 1990-х гг., выделено четыре этапа: ознакомление с двигательным действием; начальное разучивание двигательного действия; закрепление приобретенного элементарного умения; обучение применению навыков в различных условиях.

Различие в названиях этапов, нестабильность их количественного состава, отсутствие толкования таких понятий, как ознакомление, первоначальное, начальное, углубленное, детализированное разучивание и другие, затрудняет целеполагание как компонент педагогической деятельности учителя физической культуры. Это приводит к просчетам в подборе оптимальных средств обучения, форм и методов его реализации, снижающим результативность учебно-воспитательного процесса по школьной физической культуре. В табл. 5.1 раскрыто содержание структуры обучения двигательным действиям с современных позиций. Рассмотрим подробнее этапы этой структуры.

**Этап 1. Создание предпосылок к усвоению изучаемого двигательного действия, представления о нем.** К началу обучения конкретному двигательному действию не все учащиеся класса готовы освоить его из-за различия уровней двигательной подготовленности и физического развития, характера сформированности физкультурно-спортивных интересов детей, отношения учащихся к предмету «Физическая культура» и к учителю.

**Цель этапа** — обеспечить необходимый уровень двигательной подготовленности, создать представление об изучаемом двигательном действии. Выделяют физиологические, психологические и педагогические особенности подготовки на этом этапе.

**Физиологические особенности.** Формируются двигательные координации, необходимые для усвоения основного двигательного действия, учащиеся выполняют отдельные движения, его структуру.

Актуализируется прежний двигательный опыт, из аппаратов памяти возникают чувственные образы (сведения о движущихся частях тела, о временных, пространственных и динамических характеристиках и т. д.). Одновременно формируется система дополнительных двигательных условных рефлексов, необходимых для успешного усвоения двигательного действия.

Таким образом, физиологические особенности подготовки на этом этапе заключаются в формировании базы частных двигательных координаций или их отдельных элементов.

*Психологические особенности.* У учащихся формируются частные двигательные умения как компоненты программы по усвоению основного двигательного действия. Происходит направленное развитие интересов и потребностей, нацеленных на формирование в дальнейшем доминирующей мотивации, сильного стимула для усвоения основного движения. Одновременно развиваются волевые качества, необходимые для возникновения решения действовать.

*Педагогические особенности.* Связаны с психолого-физиологическими характеристиками и обуславливают необходимость педагогической диагностики, обоснования цели, задач этапа, выбора оптимальных средств, форм, методов их решения. Учителю нужно определить, когда следует начать подготовительную работу, как выявить учебные возможности и навыки учебного труда учащихся по предмету «Физическая культура», определить продолжительность первого этапа.

Важно на первом этапе обеспечить готовность учащихся освоить технику изучаемого двигательного действия. Для этого следует: определить возможности школьников усвоить изучаемое двигательное действие; сформировать у учащихся базовые двигательные координации, необходимые для создания двигательного умения выполнить изучаемое физическое упражнение в целом по общей схеме; развивать двигательные качества, доминирующие в двигательном действии до требуемого уровня; отобрать рациональные средства, формы и методы дифференцирования учебно-воспитательного процесса на данном этапе.

Задачи, средства и методы данного этапа могут варьировать в зависимости от координационной сложности двигательного действия, особенностей учащихся, материально-технической базы школы и личного опыта учителя физической культуры.

**Этап 2. Формирование двигательного умения — способности выполнить двигательное действие по общей схеме.** На основе знаний и ранее сформированных базовых двигательных координаций учащиеся должны уметь выполнить двигательное действие в целом, соблюдая основу его техники. Особенности подготовки состоят в следующем.

*Физиологические особенности.* Иррадиация коркового возбуждения, недостаточность тормозных реакций, что вызывает неточность

движения и неустойчивость ритма. Возможное проявление защитных реакций, в результате чего ограничивается амплитуда движений, и они становятся скованными. Ограниченность сенсорного анализа и коррекции движения, значительное напряжение нервной системы вызывает сравнительно быструю утомляемость. Это приводит к неустойчивости движений и искажениям их структуры при повторных выполнениях.

*Психологические особенности.* Недостаточное осознание двигательных ощущений, динамических характеристик двигательного действия, слабое знание основ техники, ошибочное субъективное восприятие структуры выполняемого действия.

*Педагогические особенности.* Управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит не автоматизированно. Сознание участника загружено контролем каждого движения, работа выполняется нерационально и на фоне выраженного утомления. Способ решения двигательной задачи не определен, продолжается поиск оптимального решения. Поэтому при выполнении двигательного действия могут возникать искажения пространственных, временных и динамических характеристик изучаемой техники. Появляется необходимость разучивать движение по звеньям (элементам), чтобы в дальнейшем овладеть общим ритмом двигательного действия. Важно предупредить возникновение ошибок и их закрепление при повторном выполнении движения.

*Цель этапа* — сформировать двигательное умение, освоение двигательного действия, способность выполнить его, соблюдая общую схему. Задачи состоят в следующем: сформировать у учащихся двигательное умение; выполнить двигательное действие в целом, технически правильно; выявить затруднения учащихся при выполнении двигательного действия; устранить грубые ошибки.

Рекомендуемые средства и методы обучения: подводящие и имитационные упражнения, разучивание двигательного действия по элементам с последующим объединением их в целостное действие; показ двигательного действия в целом в замедленном темпе и по элементам; объяснение способа решения двигательной задачи, элементов техники, инструктаж о последовательности выполнения, постановка вопросов учащимися.

**Этап 3. Формирование двигательного навыка** — способность выполнить двигательное действие с акцентом внимания на условия и результат действия, закрепление двигательного действия. Особенности подготовки заключаются в следующем.

*Физиологические особенности.* Процесс возбуждения концентрируется в соответствующих двигательных центрах; уточняются тормозные реакции, формируются двигательные дифференцировки. Движения автоматизируются, устанавливается системность протекания нервных процессов. Важную роль в управлении движениями играет двигательный анализатор.

*Психологические особенности.* В процессе уточнения структуры двигательного действия осознанными становятся его временные, пространственные и динамические характеристики. Расширяются возможности осознанной коррекции в реализации программы действия; уточняются двигательные представления и ощущения; формируется установка на усвоение изучаемого двигательного действия. Развиваются необходимые для решения двигательной задачи волевые качества.

*Педагогические особенности.* В процессе дидактического взаимодействия у учащихся формируется способность выполнить двигательное действие сравнительно легко, сосредоточив внимание лишь на оценке условий и результате. Углубляется понимание его техники, осознаются и уточняются временные, пространственные и динамические характеристики, устраняются искажения в технике исполнения.

*Цель этапа* — сформировать двигательный навык, способность технически правильно и свободно выполнять двигательное действие в целом с соблюдением соответствующих временных, динамических и пространственных характеристик.

*Задачи:*

- 1) добиться автоматизированного освоения элементов техники в процессе целостного выполнения изучаемого двигательного действия, устранить типичные ошибки;
- 2) обеспечить правильное выполнение двигательного действия с соблюдением динамических и пространственных параметров, его ритмических характеристик.

Рекомендуемые средства и методы обучения: многократное повторное выполнение двигательного действия в целом с акцентом внимания на автоматизирование освоения отдельных его элементов; то же, но с изменением условий выполнения; выполнение более сложного варианта движения; выполнение упражнения с проговариванием про себя и вслух (с комментариями о последовательности операций или о качестве выполнения); фото-, кино-, видеоматериалы (визуальные), чертежи, схемы, макеты, их демонстрация с акцентом внимания на отдельные элементы; анализ учителя и взаимонализ учащихся; обсуждения учащимися; словесные воздействия применяются в перерывах между повторными упражнениями, в процессе разбора, анализа качества выполнения, обсуждения с учащимися. Кроме того, здесь приемлемы самоотчеты, взаимообсуждения.

**Этап 4. Формирование «суперумения», интеграция технического совершенствования и развития физических способностей.** На этом этапе должно быть достигнуто стабильное выполнение комплекса двигательных действий в единстве с совершенствованием физических способностей при повышенной интенсивности и в экстремальных условиях. Обучающихся нацеливают на приобретение «запаса прочности» в воспроизведении техники изучаемого дви-

жения: выполнять его свободно и за сравнительно меньшее время, сконцентрировав внимание в основном на ритме действия, моментах приложения основных усилий и конечном результате, увеличиваются объем и интенсивность физической нагрузки. Характерные особенности подготовки следующие.

**Физиологические особенности.** Они обусловлены закреплением выработанной функциональной системы на уровне корковой деятельности. Управление движениями осуществляется в основном по сигналам двигательного анализатора, повышается устойчивость нервной системы к утомлению. Достигаются прочность следов выработанных двигательных координаций и долговременность их сохранения.

**Психологические особенности.** Они связаны с частичным освобождением сознания от излишнего напряжения по управлению движениями. На этом этапе сознание контролирует лишь наиболее важные звенья двигательного действия и его результат. Однако это не означает, что повторно выполняемые (закрепляемые) двигательные действия становятся бессознательными, они иначе осознаются. На этом этапе формируются тонкие, специализированные ощущения, связанные с закрепляемым двигательным навыком. Повышается устойчивость действия к сбивающим факторам внешней и внутренней среды.

**Педагогические особенности.** Закрепление изученного двигательного действия в процессе его многократного выполнения в вариативных условиях. Без повторения невозможно образовать двигательные навыки, довести выполнение движения до автоматизма, достичь стабильности техники, приобрести в ней запас прочности. По мере углубления и закрепления двигательного действия количество повторений увеличивается и усложняется. В дальнейшем повторное исполнение сопряжено с сокращением интервала отдыха между упражнениями.

Трудно конкретизировать рекомендации по количеству повторений на разных этапах обучения, по годам обучения (классам) и по конкретным разделам школьной программы (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и др.) по физической культуре. Оптимальным следует считать такое число повторений, которое дает ожидаемый педагогический эффект (развитие качеств, воспроизведение техники).

Деятельность учителя и учащихся должна быть нацелена на дальнейшую детализацию техники закрепляемого двигательного действия, поиски путей для ее вариативного исполнения.

**Цель этапа** — достичь стабильности выполнения двигательного действия при повторных упражнениях в сложных условиях и при высокой интенсивности в спортивных соревнованиях.

**Задачи:**

1) добиться стабильности исполнения при сочетании двигательных действий с сохранением их характерного ритма, динамических или пространственных характеристик;



2) сохранить стабильность воспроизведения техники физического упражнения при многократных повторениях, превышающих привычный для учащихся объем и интенсивность физической нагрузки;

3) сохранить стабильность техники при повторном выполнении и сокращении обычного интервала отдыха между упражнениями в условиях чередования двигательных действий на уровне навыка.

Рекомендуемые методы обучения:

- *упражнения* (многократное выполнение двигательного действия с дифференцированием объема и интенсивности физической нагрузки и изменением (усложнением) привычных условий);

- *словесное воздействие* (идеомоторная тренировка, обсуждение результатов выполнения с учителем и между учащимися; выполнение движения с проговариванием про себя и вслух);

- *наглядность* (демонстрация кино- и видеозаписей, вычленение отдельных элементов и их замедленный показ, показ схем, кинограмм, рисунков, макетов и других полезных материалов).

На этом этапе, как и на всех предыдущих, комплексно применяются все группы методов. Методы обучения интегрируются с методами развития двигательных качеств. На данном этапе важное место отводят идеомоторной тренировке, соревновательному методу.

***Формирование умения у обучаемых использовать знания, двигательные и инструктивные навыки в процессе самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.*** Важное значение имеет работа по обоснованию содержания, форм, методов организации самостоятельных занятий школьников физическими упражнениями. Один из путей решения этой проблемы — целенаправленное и систематическое включение изучаемых на уроках физической культуры двигательных действий в содержание самостоятельной физкультурной деятельности учащихся различных форм. Это внепредметные (внеурочные) занятия в общеобразовательной школе, в системе дополнительного образования, включая неформальные группы и объединения.

Далее приведены характерные особенности подготовки к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям.

***Физиологические особенности.*** Формирование функциональной системы отдельных элементов «блоков» физкультурно-спортивной деятельности учащихся. Здесь интегрируются отдельные навыки в сочетании при высокой интенсивности и в сложных условиях. Двигательный навык приобретает вариативный характер, индивидуализируется и адаптируется к различным условиям внешней среды.

***Психологические особенности.*** Расширение представлений учащихся о своих двигательных способностях и деятельности, элементом которой становится конкретный двигательный навык и система навыков. При этом предъявляются довольно высокие требования к волевой сфере учащихся, что связано с необходимостью самостоятельно использовать изученное двигательное действие. Осуществляется

интеграция специальных знаний, инструктивных навыков и умений с двигательными навыками и подчинение этого объединения целям деятельности.

*Педагогические особенности.* Интеграция теоретической и двигательной подготовки с элементами физкультурной деятельности учащихся. Это может быть частично реализовано на уроках (например, в спортивных, подготовительных к спортивным и подвижным играм, единоборствах и других индивидуальных видах деятельности), в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, во время внеклассных занятий физической культурой, в системе дополнительного образования и самостоятельные в быту.

Образовательное учреждение должно стремиться устанавливать функциональные связи между всеми формами организации физического воспитания, между компонентами педагогических систем (цель, содержание, формы организации, методы реализации и др.). Например, комплексы общеразвивающих физических упражнений, изучаемые на уроках, могут быть рекомендованы для гимнастики, проводимой до начала занятий в школе, и утренней гимнастики в семье, интернатах, местах труда и отдыха. Подводящие, подготовительные и основные физические упражнения могут выполняться как в школе, так и вне школы.

*Цель* такой работы — сформировать умение использовать специальные знания, двигательные навыки, инструктивные умения в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

*Задачи:*

- 1) формирование положительной мотивации, связанной с самостоятельными физкультурно-спортивными занятиями.
- 2) формирование убеждения в прикладной ценности двигательных действий, рекомендуемых для обогащения содержания физкультурной деятельности;
- 3) формирование знаний инструктивно-методической направленности (место двигательных действий в структуре других элементов деятельности, профилактика травматизма, объем и интенсивность физической нагрузки, сведения о самоконтроле, последовательность выполнения физических упражнений на индивидуальных и групповых занятиях и т. д.);
- 4) формирование инструктивных навыков;
- 5) формирование навыков самоконтроля, взаимоконтроля; научить школьников самоанализу и самооценке результатов своей деятельности.

Рекомендуемые методы обучения:

- стимулирование и мотивация (беседы, рассказы, объяснения, дискуссии, просмотр видеофильмов, посещение кино-театров, где демонстрируются фильмы о выдающихся спортсменах, об использовании физической культуры для лечения, восстановления организма, развития личностных качеств человека и др.; чтение

статей периодической печати с последующим обсуждением в классе, группе учащихся, самостоятельное чтение художественных и публицистических материалов);

- организация и осуществление физкультурной деятельности учащихся (беседы, объяснения, инструктирование команды, распоряжения, указания, предъявляемые в виде частной и письменной информации);

- 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);

- контроль и самоконтроль (частные и письменные), наблюдение и самонаблюдение, организация контрольных испытаний и самоконтроль, зачет, экзамены и т. д.

Таким образом, этапы в структуре дидактических процессов — это этапы («шаги») процесса обучения, его взаимосвязанные и взаимозависимые звенья в органическом единстве и функциональной целостности (см. рис. 2.4). Этапы как функциональная единица, образуют циклы технологии учебного процесса различной продолжительности: урок, учебная четверть, семестр, учебный год, ступень школы.

Развитие двигательного действия в процессе обучения, путь от незнания и неумения до освоения двигательного действия на уровне суперумения — сложный, многоэтапный и составляет относительно завершённый целостный цикл.

Структура обучения двигательному действию и развития физических качеств — целостный цикл, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие психофизиологические закономерности формирования навыков (см. рис. 5.1 и табл. 5.1).

**Формирование у обучаемых (студентов) профессиональных компетенций бакалавров физической культуры.** Четырехэтапная структура освоения двигательных действий и развитие физических качеств представляет обширный материал, который содержит ценную «профессиональную» информацию для будущих педагогов по физической культуре, тренеров, формирования у них профессиональных умений (рис. 5.1).

В технологии обучения профессиональной деятельности это п е р в ы й, «базовый» у р о в е н ь, на котором решается основная задача освоения двигательных действий (спортивной техники и тактики), развития физических качеств, достижения определенных результатов. В процессе обучения происходит накопление информации для формирования профессиональных умений педагога по физической культуре.



Рис. 5.1. Системное построение обучения профессиональной деятельности бакалавров физической культуры

На втором уровне обучения профессии педагога по физической культуре происходит изучение закономерностей формирования двигательных навыков и развития физических качеств в процессе обучения двигательным действиям, специальным знаниям, а также процессов, которые происходят в организме обучаемого при освоении двигательных действий, технико-тактического арсенала, развития физических и психических качеств.

Изучается также модель, образ педагога по физической культуре, его профессиограмма, факторы, обуславливающие становление

профессионализма — вершины мастерства педагога по физической культуре, тренера.

Данные «профессиональной» информации и знания о структуре профессиональной деятельности педагога по физической культуре, тренера дополняются сведениями акцентированной рефлексии обучаемых под контролем обучающего. Здесь используются знания студентов, полученные ими по анатомии, физиологии общей и физического воспитания и спорта, психологии, педагогике, базовым и новым физкультурно-спортивным видам, теории и методике физического воспитания, спорта и др. В роли интегрирующих учебных дисциплин выступают «Теория и методика физического воспитания и спорта» и «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

Решение задач первого и второго этапов обучения профессиональной деятельности педагога по физической культуре происходит «совмещенно», в одни и те же сроки происходит обучение двигательным действиям (технике, тактике), изучаются закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств, структура профессиональной деятельности педагога (тренера), систематизируются и анализируются данные рефлексивной оценки технологии обучения двигательным действиям (технике и тактике) в аспектах преподавания и учения. Очень важное значение имеет направленная «включенность» в этот процесс медико-биологических, психолого-педагогических дисциплин, биомеханики, спортивной метрологии, основ научно-методической деятельности, базовых и новых физкультурно-спортивных видов.

На третьем уровне происходит обучение педагогической технологии, средствам и методам обучения двигательным действиям (технике, тактике) и развития физических качеств, специальным знаниям. На этом уровне студенты также осваивают элементы профессиональной деятельности педагога, тренера. Центр внимания переводится на то, что на предыдущих уровнях воспринималось рефлексивно, фиксировалось письменно под контролем и коррекцией обучающего (преподавателя, тренера).

На четвертом уровне студент выступает в роли обучающего по всем компонентам его деятельности. Студент осваивает в полном объеме арсенал профессиональных умений, навыков и знаний, а также (что имеет принципиальное значение), учится выполнять функции обучающего; в роли обучаемых вначале выступают сокурсники, затем учащиеся школ, члены школьных спортивных секций, юные спортсмены ДЮСШ, школьники в летних оздоровительных лагерях, студенты колледжей, вузов. Фактически происходит **обучение элементам** профессии педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.

Развертывание основных видов учебных заданий студентам на протяжении четырех лет обучения — составление комплексов средств,

методов обучения на первом, втором, третьем и четвертом этапах структуры обучения показано на примере волейбола (отдельному техническому приему и тактическому действию).

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите субъекты дидактических процессов в предмете «Физическая культура». Факторы успешности преподавания, учения.
2. Сколько этапов в структуре обучения предмету «Физическая культура»?
3. Что называется этапом обучения в дидактических процессах?
4. Назовите задачи, средства и методы на «этапах» обучения в структуре дидактических процессов.
5. Какие элементы можно выделить в деятельности учителя и учащихся (отдельно) в процессе их дидактического взаимодействия на уроках физической культуры?
6. Что является движущей силой дидактических процессов в предмете «Физическая культура»?
7. Опишите взаимодействия обучающего и обучаемого в учебно-воспитательном процессе.

# ТЕХНОЛОГИЯ И МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ДИДАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

## 6.1. Технология и методика преподавания и учения в системе предмета «Физическая культура»

Понятие «технология» по отношению к обучению предмету «Физическая культура» означает более высокий уровень обеспечения целей и задач физического воспитания на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях. До последнего времени в этом плане традиционно используется понятие «методика». В педагогической литературе этот термин приводится в словосочетаниях «методика учебного предмета» и «методика обучения учебному предмету».

**Методика учебного предмета** — это педагогическая наука, исследующая закономерности обучения по определенному учебному предмету и рассматриваемая как частная дидактика.

С учетом того, что в состав многих учебных предметов могут входить основы различных отраслей соответствующей науки, различают **общую методику** учебного предмета и **частные методики**, или теории обучения определенному учебному предмету.

Методика обучения учебному предмету — это отрасль педагогической науки, представляющая собой частную теорию обучения и частную дидактику, при изучении которых выдвигаются две задачи:

1) на основе изучения явлений обучения данному учебному предмету раскрывать между частной теорией обучения и частной дидактикой закономерные связи;

2) на основе познанных закономерностей устанавливать нормативные требования к обучающей деятельности учителя (преподаванию) и познавательной деятельности учащихся (учению).

В содержании методики предусмотрены: значение предмета (познавательный, воспитательный, развивающий); его место в системе школьного образования; перечень задач обучения по данной дисциплине; выработка методических средств и организационных форм.

Методика учебного предмета в одном случае суживается до разработки и рекомендации учителем определенных систем учебных воздействий, которые находят свое выражение в содержании образования, реализуются в методах, средствах и организационных формах обучения. В другом случае объектом исследования служит процесс обучения той или иной учебной дисциплине, а предметом — связь, взаимодействие преподавания и учения в конкретном учебном предмете. Содержание данной отрасли науки расширилось в результате дополнения его материалом о цели, задачах учебного предмета, содержании образования, взаимосвязи преподавания и учения.

До 2002 г. в учреждениях профессионального физкультурного образования дисциплина «Методика обучения “Физической культуре”» в учебные планы не входила, и будущие специалисты эту дисциплину не изучали. Этот пробел восполняли темы, посвященные учебной программе и уроку физической культуры, планированию и учету учебной работы по физической культуре в школе, изучаемые в курсе «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Таким образом, методика обучения предмету «Физическая культура» была сведена к формированию системы знаний о цели и задачах физического воспитания школьников (но не о цели преподавания предмета), учебной программе (но не о содержании образования), уроке как основной форме учебно-воспитательного процесса, планировании учебной работы, контроле за результатами учебно-познавательной деятельности, оценке и учете успеваемости в курсе теории методики физического воспитания.

Одновременно у студентов формировались педагогические умения анализировать учебную программу по предмету; планировать программный материал на учебный год, учебную четверть; проектировать, организовывать, проводить и анализировать урок физической культуры, оценивать знания, двигательные умения и навыки школьников, вести учет их успеваемости.

В соответствии с ФГОС ВПО с 2010 г. учебная дисциплина «Методика обучения “Физической культуре”» включена в учебные планы подготовки бакалавров.

Реформа образования обусловила появление в теории и практике отечественной педагогической мысли новых идей, подходов, принципов, форм организации и методов реализации процессов образования и воспитания. Прежде всего это **педагогическая технология**, которая может быть представлена и как один из подходов к организации и осуществлению учебно-воспитательного процесса, и как принцип организации, и как метод его реализации, и как идея построения обучения и воспитания одновременно.

Сущность понятия «педагогическая технология» выражается как совокупность (знаний, операций, методов, приемов) и система (предписаний). В большинстве определений технологичность выражается в множестве чего-либо. Это множество в совокупности и взаимо-



связи составляет процесс. Элементы множества — не что иное, как действия, которые образуют компоненты деятельности по осуществлению данного процесса.

В конце 1980-х — начале 1990-х гг. в нашей стране был объявлен конкурс по разработке и внедрению педагогических технологий в высшей школе. Эта технология обучения рассматривалась как «система учебно-воспитательных, организационно-методических, материально-технических и иных воздействий на учебный процесс, позволяющих создать условия максимального раскрытия творческого потенциала обучаемых путем совершенствования мотивов к обучению, его индивидуализации, использования продуктивно-творческих методов, гуманизации всех составляющих системы, охватывая как отдельные ее элементы (виды занятий, производственную практику, дипломные проекты и др.), так и всю систему в целом»\*.

Таким образом, под *педагогической технологией* в общепедагогическом ее аспекте следует понимать процесс разработки (обоснования) и реализации такой дидактической системы учебного предмета, которая обеспечивает безусловное достижение целей обучения — преподавания и учения.

На этой основе выводится определение понятия «технология обучения предмету “Физическая культура”». Педагогическая технология, будучи адаптированной к данной дисциплине, нацелена на радикальное изменение характера дидактического мышления и практических действий педагогов и учащихся. Отсюда *технология учебного процесса по предмету «Физическая культура»* понимается как разработка и реализация дидактической системы, ориентированной на достижение цели и задач данной дисциплины. При этом система разрабатывается с учетом реальных условий конкретной общеобразовательной школы. Последующие действия своим содержанием, направленностью, последовательностью взаимодействий и взаимосвязью обеспечивают реализацию дидактической системы. Поскольку главным системообразующим элементом выступает цель предмета, дидактические процессы как целенаправленное и последовательное воплощение на практике процессов взаимодействия педагогов и учащихся в циклах технологии учебно-воспитательного процесса обуславливают достижение цели его преподавания и учения.

Технологический подход таит в себе большие резервы неординарного и продуктивного подхода к модернизации учебно-воспитательного процесса не только по данному предмету, но и по многим другим на всех уровнях функционирования системы образования.

В рассуждениях о педагогической технологии употребляют выражения «технология организации урока», «технология урока», «тех-

---

\* Бюллетень Государственного комитета СССР по народному образованию — 1990. — № 3. — С. 32.

нология проведения урока», «технология оценки знаний (навыков, умений)» и другие, которые могут быть рассмотрены лишь как отдельные фрагменты или компоненты такой технологии.

Независимо от видов и типов конкретных технологий, педагогических явлений и процессов в них должны быть выражены стержневые идеи, которые отличают технологию от традиционной методики и трансформируются в структуру содержания технологии. Впоследствии элементы структуры, о которых идет речь, образуют компоненты педагогической технологии в различных аспектах ее интерпретации — общепедагогическом, общедидактическом, частнодидактическом.

Технологичность образования и воспитания ориентирована на обеспечение заранее определенных результатов педагогической деятельности. Отсюда следуют две составляющие педагогической технологии. **Первая составляющая** — разработка (обоснование) педагогической или дидактической системы учебно-воспитательного процесса учреждения в целом, отдельных областей общего образования или отдельных профессионально-образовательных программ, цикла дисциплин учебного плана образовательного учреждения, конкретных курсов или дисциплин из циклов, отрезка учебного процесса по периодам учебного года. Такая дидактическая или педагогическая система обязательно учитывает реальные условия функционирования учебного заведения (контингент учащихся, преподавателей, учебно-материальную базу). **Вторая составляющая** педагогической технологии — деятельность по реализации педагогической системы. Реализация разработанной педагогической системы учебного предмета — относительно новое направление в деятельности педагога. Сначала он проектирует педагогическую систему, а затем разрабатывает стратегию и тактику ее применения на практике. Акцентируем внимание на словах «стратегия» и «тактика».

Технологический подход основывается на признании циклического характера учебного процесса. Под **циклом технологии** реализации дидактической системы понимаются ограниченные во времени повторяющиеся акты дидактического взаимодействия учителя и учащихся, направленные на достижение цели данного отрезка (фрагмента) педагогической технологии. Продолжительность одного цикла и количество циклов в «технологической цепочке» зависят от места и функций учебного предмета в структуре содержания общего или профессионального образования.

Место учебного предмета в содержании общего образования, его объем, распределение последнего по годам обучения, а также особенности организации учебного процесса в учебном году обуславливают потребность выделить технологические циклы трех разновидностей: больших, средних и малых (макроциклов, мезоциклов и микроциклов), по аналогии со спортивной тренировкой в системе многолетней подготовки спортсменов.

Макроциклами можно назвать учебный процесс в течение всего периода преподавания физической культуры в общеобразовательной школе — 11 лет (для лицеев и гимназий — 12). Макроциклы (по ступеням школы): начальная (1—4 классы), основная (5—9 классы) и средняя (полная) (10—11 классы). Годичные макроциклы — 11 класс, в соответствии с годами обучения школьников.

Годичный макроцикл является основным, он подразделяется на мезоциклы — учебные четверти, триместры, семестры; микроциклы — учебные недели; конкретные уроки физической культуры; в спорте — тренировочные занятия, составляющие структурные элементы микроциклов.

Технология дидактической системы предмета реализуется в названных видах циклов через конкретное содержание — в соответствии с присущими циклам задачами.

Технология учебно-воспитательного процесса воспроизводит в общей структуре основные компоненты деятельности учителя в школе за весь период преподавания данной учебной дисциплины. В качестве основных составляющих содержания цикла технологии выделены компоненты: целеполагания, отбора, программирования, стимулирования и мотивации, оперативно-деятельностный, оценочно-аналитический.

**Компонент целеполагания** обуславливает изучение цели преподавания предмета «Физическая культура», которая указана в директивно-нормативных материалах органов исполнительной власти страны в сфере образования. Содержанием такой работы может быть изучение цели, условий школы для ее достижения, включая факторы, о которых уже говорилось, а завершением — адаптация цели к последним и формулировка конкретизированной целевой ориентации.

**Отборочный компонент** предусматривает соотнесение конкретизированной цели с содержанием учебной программы. В процессе этой работы учитель должен учесть обязательность усвоения учащимися данной школы в полном объеме федерального компонента содержания ГСОО по физической культуре. Здесь важно также ориентироваться в отборе материала регионального и местного компонентов содержания образования с учетом факторов, которые обуславливают своеобразие учебно-воспитательного процесса по дисциплине в этой школе. К примеру, во многих общеобразовательных школах на юге страны в одном случае ограничены, а в другом вообще отсутствуют условия для изучения материала по лыжной подготовке или плаванию. Аналогичная ситуация в школах на севере страны, где ограничены условия организовывать учебно-воспитательный процесс на открытом воздухе с использованием легкой атлетики, спортивных игр и др.

**Компонент программирования** в работе учителя физической культуры — это обоснование последовательности изучения учеб-

ного материала, применения рациональных форм организации учебно-воспитательного процесса, выбранных средств и методов его осуществления. Программирование завершается разработкой методических документов, устанавливающих последовательность реализации упомянутых форм в учебном году, четверти (триместре, семестре) и на уроках физической культуры для каждой параллели учебных классов.

**Стимуляционно-мотивационный компонент** — это создание и реализация условий, которые побуждают учащихся к активной познавательной деятельности, усвоению содержания образования по этому предмету.

**Операционно-деятельностный компонент** — это непосредственное дидактическое взаимодействие учителя и учащихся, когда учитель, оперируя педагогически обработанными средствами, оказывает педагогические воздействия, регулирует их и добивается достижения цели каждого урока. Реализация этого компонента выражается в разработке материалов методического обеспечения учебно-воспитательного процесса по предмету.

**Оценочно-аналитический компонент** — заключается в контроле за результатами дидактического взаимодействия с учащимися; получении и оценке конкретной информации, характеризующей ситуацию по итогам функционирования цикла; анализе оценочных суждений; выделении позитивных и негативных сторон процесса; разработке рекомендаций для начала нового цикла технологии учебно-воспитательного процесса с учетом результатов предыдущего.

Описанные компоненты только в совокупности и во взаимосвязи составляют содержание циклов технологии учебно-воспитательного процесса.

## 6.2. Целеполагание в теории и практике учебного предмета «Физическая культура» (преподавание-учение). Цели учебно-воспитательного процесса

Цель деятельности, будучи начальным моментом в управлении дидактическими процессами, выполняет в технологии реализации дидактических процессов по школьной физической культуре чрезвычайно важную функцию. Отсюда большое значение приобретает **целеполагание**, под которым понимается процедура, ориентированная на определение конечных, промежуточных и текущих результатов функционирования процесса обучения по данной дисциплине.

У будущих бакалавров физической культуры следует формировать умения описать общественные цели (социальный заказ) обу-

чения и воспитания в терминах педагогики, т. е. умения перевести социальный заказ общества в педагогическую цель по конкретному учебному предмету. Формулировка целей системы физического воспитания в качестве конечного результата ее функционирования указывает на различные параметры структуры личности: формирование гармонически развитых людей, развитие у них отдельных сторон этой гармонии, обеспечение вида воспитанности, подготовка населения к трудовой и оборонной деятельности, развитие комплекса показателей психофизического состояния и др.

Сущность целеполагания определяет потребность в разработке системы целей, которая отражает структуру циклов учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе. Для этого прорабатываются нормативно-директивные документы: ФГСОО, область образования «Физическая культура»; обязательный минимум содержания по предмету «Физическая культура»; примерные учебные программы по этому предмету. Такая работа осуществляется по этапам.

**Э т а п 1.** Цель учебного предмета «Физическая культура» подразделяется на три подцели: для начальной школы, для основной школы и для средней полной школы. Например, цель предмета «Физическая культура» — формирование общего среднего образования школьников в сфере физической культуры, или обеспечение общего среднего физкультурного образования школьников. Дальнейшая конкретизация этой цели направлена на выделение основных параметров ожидаемого результата: система знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, нормы и требования к уровню практической подготовленности и др. Эти параметры — совокупные составляющие содержания целевой ориентации предмета.

**Э т а п 2.** Дифференцируются выделенные знания, двигательные навыки и умения, инструктивные навыки и умения, уровни развития двигательных качеств, норм и требований, виды физкультурной деятельности школьников в соответствии с особенностями их половозрастного развития по ступеням общеобразовательной школы (начальной, основной, средней полной). В результате этой работы формулируются цели предмета «Физическая культура» каждой ступени общеобразовательной школы. Например, обеспечить начальное общее образование по физической культуре учащихся 1—4 классов — начальная школа; формировать базовое общее образование по физической культуре у учащихся 5—9 классов; завершить общее среднее образование школьников в сфере физической культуры — 10—11 классы.

Если в школе работают несколько учителей физической культуры, один из них — старший. Он несет ответственность за реализацию ФГСОО перед администрацией школы и распределяет работу по выполнению процедуры целеполагания. Все четыре цели — общая и выводимые из нее цели ступеней школы — должны быть взаимосвязаны, в совокупности представлять собой целостность.

Этап 3. Дифференцирование целей предмета для начальной, основной и полной средней школы на каждый год обучения школьников в данном образовательном учреждении — по классам.

Этап 4. Определение целей на периоды учебного года: четверти, триместры или семестры.

Этап 5 (совпадающий по своему назначению и содержанию с подготовкой учителя к уроку физической культуры). Определяется и детализируется цель наименьшего отрезка педагогического процесса — урока физической культуры.

Особенность технологии учебно-воспитательного процесса состоит в том, что после разработки системы целей по нисходящей линии — от общей к частным — по циклам, их реализация осуществляется, а вернее, обеспечивается, по восходящей — от частных целей — к общей. Достижение цели каждого урока обеспечивает достижение более обобщенных целей — учебной четверти, года, ступени школы и общей цели предмета «Физическая культура».

Один из доминирующих признаков целей разных уровней, которые содержатся в их определениях — образ результата. Будущий результат представляется в виде образов или моделей того, что должно быть достигнуто в результате конкретной деятельности на определенных интервалах времени. Ясность цели, ее восприятие и осознание учителем зависят от следующих моментов:

- представления учителя об ожидаемых и фактических результатах, которые могут быть выражены в определенных показателях;
- объективных и субъективных условий достижения цели;
- связи между целями и отношением субъектов, причастных к работе по ее достижению, их потребностями;
- суждений, полученных на основе анализа реальных условий, о выполнимости или неосуществимости цели, степени совпадения содержания целевой установки учителя и учащихся и др.

По времени, отведенному для реализации, и степени ясности параметров конечного результата, цели предмета «Физическая культура» дифференцируются на несколько разновидностей: генеральную, перспективные, тактические, оперативные, текущие.

1. **Генеральная цель** — это цель предмета на весь период обучения учащихся в учреждении общего образования, в частности средней общеобразовательной школе. Такая цель задается извне, отражает объективные потребности общественного развития, определяет исходные цели и конечные результаты учебно-воспитательного процесса. В учебно-воспитательном процессе генеральная цель преобразуется в перспективные цели.

Назначение цели — определить модели будущих результатов функционирования учебно-воспитательного процесса в параметрах, которые поддаются отдаленному прогнозу.

Функции цели: системообразующая, диагностическая и управленческая. Первая (системообразующая) функция описана

ранее. Вторая заключается в формировании представления у субъекта управления о параметрах, которые он может воспринимать и осознать. Смысл третьей функции состоит в том, что параметры цели позволяют ее дифференцировать на подцели и этим обеспечить управление процессом.

**2. Перспективные цели** — это совокупное представление об этапных результатах (моделях) реализации генеральной цели предмета «Физическая культура» по ступеням общеобразовательной школы. Эти цели содержат в себе информацию о направленности генеральной цели и приурочены к достижению этапных результатов. Например, описанные цели трех ступеней общеобразовательной школы ориентированы на обеспечение общего среднего образования по физической культуре по этапам — группам классов с учетом особенностей возрастного развития учащихся.

При конкретизации и формулировании перспективной цели исходят из следующих факторов:

- материалы углубленного медицинского осмотра учащихся;
- материалы анализа и оценки результатов учебно-воспитательного процесса в его предыдущих циклах;
- физкультурные и спортивные интересы учащихся по ступеням общеобразовательной школы, для которых конкретизируется перспективная цель;

возможности для ее реализации у учителя физической культуры; инструктивно-нормативные материалы органов управления образованием, регламентирующие учебно-воспитательный процесс по предмету «Физическая культура»;

- уровень физической подготовленности учащихся и др.

**Назначение цели** — определить этапную перспективу результатов функционирования учебно-воспитательного процесса в параметрах, которые поддаются прогнозированию на этап продолжительностью в ступень общеобразовательной школы.

**Функции цели:** системообразующие (педагогическая система макро-, мезо- и микроциклов), диагностические, управленческие (как и генеральной цели).

**3. Тактические цели** — это педагогически обработанное представление о результатах учебно-воспитательного процесса, ориентированных на обеспечение достижения перспективной цели по годам обучения школьников. Эти цели, будучи производными от предыдущей, сохраняют в себе ее основные параметры. Вместе с тем цели на учебные годы в своих формулировках должны содержать признаки более четкие, чем перспективные цели.

**Назначение цели** — формирование у учителя образа ожидаемых результатов по итогам учебно-воспитательного процесса в параметрах, которые конкретизируют их сущность.

**Функции цели:** к функциям, которые были выделены для перспективных целей, добавляются дидактические, конкретизирующие

образовательную направленность учебно-воспитательного процесса. Эти функции обеспечивают доминирующую роль дидактических составляющих в содержании педагогической системы, и особенно дидактических процессов.

При конкретизации цели предмета «Физическая культура» на учебный год учитель исходит из следующих факторов:

- материалы углубленного медицинского осмотра учащихся;
- данные, характеризующие уровень физической подготовленности школьников в конце предыдущего цикла преподавания предмета;
- материалы анализа и оценка результатов учебно-воспитательного процесса в истекшем учебном году для данной параллели классов;
- физкультурные и спортивные интересы учащихся данных классов;
- возможности учителя физической культуры для ее реализации;
- инструктивно-нормативные материалы органов управления образованием, которые регламентируют учебно-воспитательный процесс по физической культуре;
- календарь общешкольных спортивно-массовых мероприятий и др.

**4. Оперативные цели** — разрабатываются на основе тактических целей, которые характеризуют конкретные параметры ожидаемых результатов по данной дисциплине по периодам учебного года (четверти, триместра, семестра, недели). Формулировка оперативных целей существенно отличается от определения тактической цели более подробным описанием параметров будущего результата. Детализация тактической цели на оперативные облегчает обоснование текущих целей.

**Назначение цели** — дифференцирование ожидаемых результатов с учетом реальности их достижения по периодам учебного года, чтобы они в совокупности обеспечили цель предыдущего уровня их иерархии.

**Функции цели:** дальнейшее повышение значимости дидактических составляющих при сохранении важности уже известных — системообразующих, диагностических и управленческих функций.

**5. Текущие цели** направлены на овладение учащимися средствами ее достижения. Главное при конкретизации текущих целей — реальность их достижения.

**Назначение цели** — конкретизация наименьшего результата, представляющего целостность, минимальную единицу, порцию, которая может быть достигнута на урочном фрагменте учебно-воспитательного процесса. Этот результат должен быть связан с порцией содержания образования, которая предусмотрена учебной программой по дисциплине, составляет отдельно взятое звено оперативных целей и логически завершенный шаг технологии преподавания предмета.



Функции цели более конкретны, чем на вышестоящих уровнях иерархии целей. Сохраняются функции диагностические, системобразующие (педагогическая система микроцикла), управленческие (с учетом цели определяется содержание материала, изучаемого на уроке); отбираются формы организации дидактического взаимодействия, методы и средства обучения, которые впоследствии реализуются с ориентацией на достижение текущей цели), дидактические.

Здесь добавляется еще одна разновидность функций — мотивационные, когда текущая цель переводится (преобразуется) в цель учебной деятельности учащихся и обуславливает их активную познавательную деятельность.

### **6.3. Отбор содержания и методов учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры. Оптимальность содержания физкультурного образования, форм организации, методов учебно-воспитательного процесса**

Целеполагание как начальное звено структуры деятельности преподавания (учителя) и компонент технологии учебно-воспитательного процесса завершается конкретизацией цели определенного цикла (этапа) данного явления. Конкретно и однозначно сформулированная цель цикла технологии позволяет учителю выбрать оптимальные цели содержания и методы преподавания предмета.

Теория и практика оптимальности применительно к педагогическим явлениям и процессам научно обоснована в различных аспектах: предупреждения неуспеваемости школьников, общедидактическом, общепедагогическом и др. «Оптимальный» в данном случае понимается как «наилучший для данных условий» с точки зрения определенных критериев.

Критерием оптимальности служат эффективность и время решения поставленных задач, поэтому под оптимизацией учебно-воспитательного процесса подразумевается целенаправленный выбор педагогами наилучшего варианта построения этого процесса, который обеспечивает за отведенное время максимально возможную эффективность решения задач образования и воспитания школьников.

Оптимизация учебно-воспитательного процесса — это не какая-то новая форма или метод обучения, это своеобразный принцип действий человека. Следовательно, оптимальные содержание образования, формы организации деятельности учащихся и учителя и методы обучения — те, которые лучше, чем другие, соответствуют конкретизированным целям циклов учебно-воспитательного процесса по предмету.

В практике преподавания одна из составляющих технологии учебно-воспитательного процесса — отбор оптимальных целевой ориентации, содержания образования, форм организации взаимодействия с учащимися, средств воздействия на обучаемых и методов его реализации. Опытные учителя физической культуры ведут эту работу в начале каждого цикла. Отбор оптимальных составляющих носит сквозной характер, поэтому это относительно самостоятельный компонент технологии учебно-воспитательного процесса.

Отбор и обоснование оптимальных составляющих дидактических процессов по предмету «Физическая культура» ведутся в соответствии с целью предмета по циклам учебно-воспитательного процесса, с учетом проведения целеполагания.

Критериями оптимальности содержания образования по предмету «Физическая культура» на уровне функционирования генеральной цели служат:

- его целостность, соответствие требованиям развития российского общества, удовлетворение потребности обучающихся в физическом совершенствовании;
- соответствие содержания образования возрастно-половым особенностям и физкультурным интересам школьников;
- возможность усвоения в рамках учебного времени, отведенного для его изучения;
- отражение международного и национального опыта (средства, формы и методы);
- соответствие содержания образования условиям конкретного общеобразовательного учреждения (учебно-материальная база, рельеф местности, климат, этническое наследие в области физической культуры и спорта).

Представленный подход к содержанию образования в макроцикле может использоваться для мезо- и микроциклов с учетом стоящих задач. Школьникам со временем надоедают одна и та же манера организации урока, повторяющиеся упражнения, приемы построения и перестроения. Отбирая содержание и проектируя структуру очередного микроцикла, нужно учитывать это.

На каждом уроке необходимо выделить главные, существенные элементы содержания образования: ключевые понятия, правила при формировании знаний; двигательные навыки и умения, составляющие основу техники и тактики игры в спортивных играх, других видах спорта (легкой атлетике, лыжной подготовке, единоборствах, гимнастике и др.).

В процессе этой работы следует использовать возможности межпредметных связей. Например, в начальных классах значительная учебная информация по физической культуре (раздел знаний) изучается на уроках окружающего мира и чтения. В учебных программах данных дисциплин содержатся темы «Забота о здоровье», «Наша семья», «Времена года» и др. В учебники включены сведения о личной

гигиене, режиме дня, зимних, осенних и весенних играх и физкультурных забавах. В старших классах в курсах биологии, физики, истории, обществознания содержится учебный материал, который может быть использован учителем на уроках физической культуры.

Выбор форм организации деятельности учащихся связан с определением целей и задач урока, а также с их соответствием той или иной его части. Учитель должен исходить из цели и задач урока, его содержания, степени сложности и травмоопасности учебного материала, уровня подготовленности учащихся, возможностей негативных и позитивных сторон формы организации, особенностей собственной профессиональной подготовленности и дисциплины коллектива класса.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. В чем состоит различие технологии и методики учебно-воспитательного процесса?
2. Дайте определение технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
3. Назовите компоненты структуры технологии (обучения) в учебно-воспитательном процессе по предмету «Физическая культура».
4. В чем заключается суть понятий «технология преподавания» и «технология учения»?
5. Как осуществляется целеполагание в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»?
6. Опишите порядок действий учителя в целеполагании.
7. Что должно быть результатом целеполагания в технологии преподавания предмета «Физическая культура»?
8. Назовите виды целей в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
9. В чем состоит сущность отбора и обоснования оптимального содержания и методов реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе? Что подлежит отбору?

# ПРОГРАММИРОВАНИЕ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПРЕДМЕТЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

## 7.1. Сущность и содержание программирования и планирования в системе предмета «Физическая культура»

*Программирование* понимается как процесс, интеграция, характеризующие работу по достижению конечной и промежуточной целей учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

Планирование характеризуется документами программирования по конкретным вопросам.

Программируются: цели циклов технологии; содержание образования; формы организации учебной деятельности учащихся и учителя; средства и методы взаимодействия субъектов программирования, которые отобраны в соответствии с целевой ориентацией конкретных циклов его реализации.

Термин «программирование» применительно к управлению учебно-воспитательным процессом обусловлен своеобразием содержания и структуры технологического подхода.

Понятие «программирование» почти заменяет «планирование» — инвариантную составляющую методического подхода к преподаванию физической культуры в школе.

Оба термина имеют много общего, они ориентированы на достижение определенной цели в установленные сроки в рамках конкретных реальных возможностей.

Программирование рассматривается как проекция в ожидаемое будущее, образ которого обозначен целью цикла технологии, или как процесс преобразования информации о будущем в директивы для целенаправленного учебно-воспитательного процесса.

Следовательно, программирование в рассматриваемом аспекте — это важный компонент технологии, сущность которого — предварительное осмысление учителем предстоящего учебно-воспитательного процесса в целом, его этапа (учебный год, полугодие, семестр, чет-

верть, период, месяц, неделя, урок) с установлением последовательности его осуществления с ориентацией на достижение цели преподавания.

Результатом программирования должны быть четко сформулированная цель, конкретно определенные задачи, этапы реализации, средства, формы и методы их достижения.

Поскольку научно обоснованное программирование базируется на анализе итогов функционирования процесса обучения в предыдущем цикле, то начальный момент, определяющий содержание программирования, — это:

- анализ результатов учебно-воспитательного процесса в истекающем учебном году (если составляется план на год);
- период (или четверть) учебного года (если речь идет о полугодовых или четвертных планах);
- предыдущий урок (если речь идет о поурочном плане).

На программирование влияют условия, в которых будет проходить учебно-воспитательный процесс (в новом учебном году, полугодии, четверти, на уроке), и много других факторов.

Назначение программирования учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» — объединение в целостное явление физкультурного образования учащихся общеобразовательных учреждений, осуществляемое на протяжении всего периода пребывания детей в школе.

**Функции программирования** заключаются в следующем:

- обеспечение целенаправленности учебно-воспитательного процесса по дисциплине по годам обучения школьников в общеобразовательной школе;
- установление целесообразной последовательности, непрерывности изучения разделов (блоков) учебной программы по ступеням школы, годам обучения и периодам учебного года;
- определение рациональной взаимосвязи образования, воспитания, развития учащихся, укрепления их здоровья, формирования здорового образа и стиля жизни для достижения личной физической культуры в соответствии с особенностями роста и развития детей и подростков.

Таким образом, программирование как компонент технологии учебно-воспитательного процесса, его назначение и функции в управлении данным явлением имеют большое значение для преподавания предмета «Физическая культура». Программирование позволяет педагогу видеть перспективу и динамику процесса, прогнозировать возможные затруднения и выбирать эффективные средства и методы их профилактики. Если затруднения все же возникли, нужно обосновать пути их преодоления. Отсюда программирование — важнейший инструмент эффективного функционирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе.

## 7.2. Виды, формы и методы программирования учебно-воспитательного процесса

Программирование осуществляется в виде документов планирования, различных по форме и содержанию. Чаще используются три вида: перспективное, текущее и оперативное.

Разработка документов планирования — дело учителя физической культуры, который определяет их наименование, номенклатуру, количество. Учитель не только разрабатывает документы планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре, но и стремится их реализовать на практике. Не следует вводить большое количество документов планирования, это может усложнить учителю его работу. Будущему бакалавру во время учебы в вузе нужно помочь в разработке этих материалов и рекомендовать их разумную номенклатуру.

Целесообразно разрабатывать документы планирования, в которых учебный материал программируется на учебный год, четверть, на каждый очередной урок (план-конспект).

Программирование учебно-воспитательной работы по физической культуре значительно отличается по своему содержанию от данного вида работы по другим учебным предметам. Это обусловлено спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программного материала и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие учащихся.

При планировании по предмету «Физическая культура» используются следующие основные документы:

- 1) компонент федерального государственного стандарта общего образования;
- 2) базисный учебный план;
- 3) программа по физическому воспитанию;
- 4) годовой план-график учебного процесса по физической культуре;
- 5) рабочий план на четверть (триместр, полугодие) — тематический, поурочный;
- 6) план-конспект или план урока.

**Перспективное программирование.** В практике работы учителей необходимо выделить перспективное программирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Имеются в виду предвидение и предварительное осмысливание учителем учебной работы по предмету в общих (основных) ее аспектах на учебный год в целом. Учитель представляет структуру и содержание предмета и проектирует его обучение (преподавание и учение). Одновременно он представляет наиболее значимые фрагменты учебно-воспитательного процесса.

Обычно учителя физической культуры самостоятельно разрабатывают план работы на учебный год на основе учебно-тематического плана (сетки часов) программы по физическому воспитанию. При его составлении используется графический способ изображения разделов программы, поэтому он имеет название «Годовой план-график учебного процесса в \_\_\_ классах» (приложение 1).

Назначение плана-графика определяется тремя пунктами.

1. Определение цели и ведущих педагогических задач на учебный год для каждой параллели классов.

2. Установление рационального (в условиях данной школы) объема учебного времени для каждой параллели классов.

3. Выбор педагогически оправданной последовательности в изучении программного материала в течение учебного года по классам.

Приведем пример определения цели и задач на период освоения основной ступени общего образования (5—9 классы).

Цель: освоить основную образовательную программу основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Задачи:

1) осознать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, здорового образа жизни, укреплении здоровья;

2) овладеть системой специальных знаний;

3) сформировать умения и навыки организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

4) расширить опыт организации и проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности; сформировать умения вести наблюдения за воздействием физических нагрузок на организм, определять личностную динамику развития физических качеств;

5) сформировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

6) овладеть основами технических действий базовых физкультурно-спортивных видов, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

7) расширить двигательный опыт, повысить функциональные возможности основных систем организма.

К составлению плана на год предъявляются такие **требования**: конкретность, вариативность, преемственность, содержательность, компактность, наглядность. Перспективный годовой план должен быть составлен на основе глубокого анализа результатов предыдущего учебного года, оценки материально-технических и природно-климатических условий места расположения школы и учебных возможностей школьников и учителя. Должна быть обеспечена реальность выполнения плана.

**Конкретность плана.** Годовой план должен иметь четкую структуру, конкретизирующую содержание его конкретных частей: цель,

основные задачи, основные средства их достижения в виде разделов программы (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, плавание, лыжная подготовка, теоретические сведения и др.), последовательность их прохождения, четко ограниченные временные интервалы, их взаимосвязь.

**Вариативность плана.** Заключается в возможности внесения в него некоторых корректив в соответствии с изменением условий, в рамках которого будет функционировать учебно-воспитательный процесс (изменение последовательности изучения разделов, акцентов на формирование умений или на развитие двигательных качеств и др.).

**Преимственность плана.** Обеспечивается определением последовательности обучения с учетом сходства структурных компонентов движений и распределением учебного материала по урокам с учетом развивающего и воспитывающего эффекта предыдущих уроков.

**Содержательность плана.** Это его соответствие своему назначению и выполнение учителем поставленных в нем задач, соответствие местным условиям.

**Компактность плана.** Это возможность восприятия и осознания содержания плана без излишних усилий, относительная простота составления, краткость, сжатость.

**Наглядность плана.** План должен быть красочно оформлен и вывешен на видном месте в школе, доступен для ознакомления с ним.

Приступая к составлению годового плана-графика изучения программного материала по физической культуре, педагог должен исходить из следующих условий:

- требований программы и других нормативных документов органов управления образованием;
- состояния здоровья школьников;
- уровня физического развития и двигательной подготовленности учащихся;
- интересов учащихся;
- климато-географических условий места расположения школы;
- материальной базы школы;
- материала программы по физической культуре не только для данного класса, для которого планируется материал, но и предыдущего;
- результатов анализа и оценки итогов предыдущего года;
- возможностей учителя и пр.

Техника составления годового плана-графика предполагает определенный порядок действий:

- определяются и формулируются цель и задачи обучения (оздоровительные, образовательные и воспитательные) в соответствии с требованиями ФГОС общего образования;
- составляется сетка часов, в которой указываются изучаемые разделы программы и отводимое на них количество часов в году



(в программе В. И. Ляха (2011 г.) это называется учебно-тематическим планом). В соответствии с сеткой часов учебный материал распределяется по четвертям с учетом сезонно-климатических условий, наличия, состояния и комплектации материально-технической базы и инвентаря;

- составляется поурочная сетка учебных занятий по четвертям;
- графически указываются последовательность и продолжительность прохождения каждого раздела программы.

Решение этой задачи требует от учителя творческого подхода к применению полученных им знаний на практике с учетом конкретных условий. Некоторые авторы понимают планирование только как распределение физических упражнений на то количество времени, которое указано в сетке часов. В действительности, распределяя упражнения, учителя планируют и задачи, и время, и средства (те же упражнения), и методы, и формы организации учебной деятельности на уроках. Учитель, таким образом, планирует учебный процесс на один год, чтобы последовательно выполнить ведущие (для каждого класса) педагогические задачи.

С учетом возможностей и педагогической целесообразности приемлемо и комбинированное программирование, когда одновременно изучается материал из двух разделов программы, например, гимнастика и спортивные игры, спортивные игры и легкая атлетика и др.

Таким образом, перспективное программирование ориентирует педагога на достижение цели и задач предмета «Физическая культура» в относительно законченных (завершенных) годовых циклах.

**Текущее программирование.** Нацелено на достижение промежуточных результатов путем последовательной реализации цели, задач перспективных планов с учетом конкретно складывающейся обстановки. В педагогической практике текущие планы нацелены на достижение запланированных для данного отрезка времени (четверти, месяца) уровня знаний, умений и навыков, норм, видов физической деятельности. Это одно из важных условий улучшения планирования — ориентация на конечные результаты, которые помогают выстроить систему целей и задач, разных по масштабам и срокам их выполнения и обуславливающих дальнейшее совершенствование учебно-воспитательного процесса.

Временной интервал функционирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в текущем плане в практике общеобразовательной школы — учебная четверть — определенный этап, логически взаимосвязанный с предыдущими и последующими этапами учебного года. Обнаруживается сходство между циклами спортивной тренировки и учебного процесса по физической культуре, который имеет много общего со спортивной тренировкой (и по части развития двигательных качеств, двигательных умений и навыков, и воспитания морально-волевых качеств и др.).

Поэтому возможно приблизить содержание текущего, четвертного плана к содержанию циклов учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура», подчинив их закономерностям обучения по данной дисциплине. Имеется в виду специфика формирования знаний, двигательных навыков, качеств, умения школьников использовать знания и навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от особенностей своего морфофункционального развития.

Документ текущего программирования по названию соответствует его назначению и содержанию:

«Календарно-тематическое планирование учебной работы по физической культуре для \_\_\_\_\_ классов (наименование образовательного учреждения) на \_\_\_ четверть \_\_\_\_\_ учебного года» (приложение 2).

Составляется он на основе годового плана-графика учебного процесса и учебного материала программы. Целевое назначение четвертного плана — это дальнейшая конкретизация цели и педагогических задач и учебного материала. Если в плане на год учитель определил последовательность изучения отдельных разделов программы, то здесь он устанавливает последовательность изучения учебного материала из каждого раздела программы.

Например, в годовом плане предусмотрено изучение в первой четверти упражнений из разделов «Легкая атлетика, подвижные игры и баскетбол». Составляя план на четверть, необходимо определить круг физических упражнений из этих разделов для изучения, закрепления, совершенствования именно в этой четверти; нормативные требования, которые должны быть выполнены учащимися именно в этот период учебного года, и т. д.

Требования к плану на учебную четверть:

- 1) конкретность педагогических целей и задач;
- 2) строгое соответствие логике развертывания учебно-воспитательного процесса в микроцикле (учебном году), т. е. плану-графику изучения программного материала;
- 3) наглядность (компактность);
- 4) доступность для восприятия без излишних интеллектуальных усилий;
- 5) всесторонность воздействия каждого урока на учащихся;
- 6) системность уроков, посвященных темам, педагогическим задачам (формированию двигательных навыков: инструктивных умений, знаний, развитию двигательных качеств и т. д.);
- 7) вариативность;
- 8) логичность динамики объема и интенсивности физической нагрузки;
- 9) взаимосвязь обучения, воспитания и развития.

**Оперативное программирование.** Это составление плана на каждый очередной урок, конечный документ планирования, кульминаци-

онный момент подготовки учителя к уроку. В общеобразовательных школах составляют план урока и план-конспект урока. Целесообразность того или иного документа определяется уровнем методической подготовленности самого учителя. Педагогу, имеющему достаточный опыт работы, видимо, нет необходимости составлять подробный план-конспект урока (достаточно плана урока). А молодым учителям это необходимо.

Многие учителя ограничиваются составлением простой схемы, где указаны физическое упражнение (а иногда и вид спорта), части урока и методы обучения двигательным действиям. Анализ уроков, проведенных по таким планам, в большинстве своем подтвердил их низкое качество.

Главный недостаток подобных поурочных планов — отсутствие конкретных педагогических целей и задач. А ведь конкретные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи определяют содержание урока физической культуры, методы его проведения.

Другой недостаток — это когда в качестве содержания указывают его части и описание физических упражнений. Не формальные три части (подготовительная, основная, заключительная) определяют структуру урока, как это считают некоторые учителя, а конкретные элементы урока (организация учащихся, подготовка их организма к предстоящей основной работе по усвоению учебного материала, подготовка места занятий, задание на дом и т. д.), из которых состоят упомянутые части.

Поурочный план по физической культуре от текущего отличает уровень детализации его цели, педагогических задач и содержания. Здесь необходимо конкретизировать ведущие дидактические задачи данной дисциплины, и затем задачи по развитию двигательных и воспитанию морально-волевых качеств, решение которых обеспечивается в тесной связи с укреплением здоровья и морфофункциональным развитием школьников.

Кроме оперативного плана основанием для конкретизации педагогических задач урока служат результаты анализа и оценки самим учителем итогов предыдущего урока, особенности коллектива конкретного класса, его готовности к решению намеченных на очередном, предстоящем уроке педагогических задач, условия, где будет проведен урок, и др.

В практике работы учителей и в методической литературе используются разные формы планов, планов-конспектов и конспектов уроков физической культуры.

Записи в плане могут быть краткими, с использованием принятой формы сокращений (например, исходное положение — и. п.) в языке, на котором ведется обучение в школе, и принятой в научно-методической литературе терминологии.

Наиболее распространенной и используемой является следующая форма план-конспекта урока.

## План-конспект урока физической культуры № \_\_\_\_\_

(номер урока смотреть в рабочем плане на четверть) для учащихся \_\_\_\_\_ класса.

Дата проведения \_\_\_\_\_

Раздел программы: \_\_\_\_\_

Задачи урока: \_\_\_\_\_

Число учащихся по списку \_\_\_\_\_ Число занимающихся \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование: \_\_\_\_\_

Часть урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания

**План-конспект** в отличие от плана урока более детально отражает содержание урока. Сюда записываются все физические упражнения (общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные) в той последовательности, в которой они будут представлены в содержании и структуре урока. План-конспект позволяет лучше ориентироваться в построении урока, а следовательно, быстрее выявлять его достоинства и недостатки. Планом-конспектом пользуются студенты-практиканты, молодые учителя (работающие первые 3—5 лет) и педагоги, дающие открытые и показательные уроки (приложение 3).

В первой графе («Части урока») указываются названия частей урока, и желательно указывать их ориентировочную продолжительность.

Во второй («Содержание») записываются содержание урока по его элементам, о которых уже говорилось, и видам деятельности, из которых они состоят. Физические упражнения записываются в соответствии с очередностью их выполнения, начиная с построения, деятельность учителя и учащихся — в виде определенных действий.

В третью графу («Дозирование нагрузки») входит все, что связано с дозировкой содержания урока, особенно физических упражнений. Указываются продолжительность выполнения физических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений, игр и т. д.); число повторов двигательных действий (число раз); расстояние (м, км), отягощения (кг и количество повторов).

Назначение данной графы состоит в том, чтобы, во-первых, указать очередность вида деятельности, основываясь на показателях

второй графы, во-вторых, помочь учителю управлять объемом и интенсивностью физической нагрузки и их динамикой на уроке.

Четвертая графа («Организационно-методические указания») требует особого внимания педагога, так как сюда записывается все то, что представляет определенную ценность для него: способы построений, перестроений, размещения, порядок перемещений, возможные затруднения и ошибки учащихся при обучении технике двигательных действий, меры по их профилактике и исправлению, способы использования средств наглядности, словесных воздействий. Словом, деятельность педагога по управлению уроком раскрывается именно в этой графе. Желательно, чтобы после урока учитель на основе самоанализа записывал в конце каждого поурочного плана критические замечания, выводы и рекомендации к очередному уроку.

**Конспект урока** физической культуры — это полное воспроизведение его содержания. Здесь должны быть записи, отражающие деятельность педагога и ожидаемую деятельность учащихся на уроке, — от приветствия, с которого учитель начинает его, до заключительных слов. Конспект используют только студенты-практиканты на своих первых пробных уроках.

В вопросах программирования учебного процесса в годичном цикле (четверти, месяц, неделя, уроки) много сходного с построением спортивной тренировки (макро-, мезо- и микроциклы тренировочного занятия). Это открывает возможность для совершенствования физического воспитания школьников.

### 7.3. Контроль в технологии учебно-воспитательного процесса

Контрольная деятельность учителя физической культуры выступает как элемент, который в совокупности с другими элементами (целеполагание; отбор и обоснование оптимального содержания обучения, форм его организации и методов реализации; программирование дидактических процессов; непосредственное дидактическое взаимодействие педагогов и учащихся) составляет технологию учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине.

Функции контроля заключаются в определении соответствия учебно-воспитательного процесса ожидаемым результатам. Благодаря наличию в структуре педагогической технологии такого компонента учитель имеет возможность получать конкретную информацию о том, насколько реальный учебно-воспитательный процесс соответствует запланированному (планирование и контроль — основные функции управления).

Отсюда цель контроля — получение конкретной информации, которая характеризует признаки конечного результата функционирования учебно-воспитательного процесса, определение типичных

и индивидуальных затруднений учащихся в усвоении конкретного учебного материала и подготовку рекомендаций по устранению негативных тенденций в дидактическом взаимодействии учителя и учащихся. Вместе с тем контрольно-коррекционный компонент должен быть элементом и учебной деятельности школьника. В противном случае контрольная функция преподавателя может быть воспринята учеником как проявление его воли, его единоличного мнения.

Учащиеся могут воспринимать смысл двигательной задачи, если учителю удастся предложить соответствующую мотивацию и создать позитивное отношение к уроку в целом, усвоению изучаемого на данном уроке двигательного действия. При этом у учащихся важно сформировать наряду с умением воспринимать словесные воздействия, наблюдать за наглядными воздействиями умение контролировать качество выполнения физического упражнения, оценивать результаты своей учебной деятельности. Таким образом, **контрольно-коррекционная составляющая деятельности преподавания и учения** представляет собой компонент их структуры:

- деятельность учителя: контроль, подготовка дидактического материала для его осуществления, программирование его реализации, организация непосредственного контроля, получение конкретной информации о параметрах ожидаемого результата, оценка полученного материала, анализ оценочных суждений (выявление позитивных и негативных тенденций с определением причин последних), обоснование рекомендаций для коррекционных воздействий;

- деятельность учащихся — понимание необходимости контролировать результаты учебной деятельности на уроке, формирование цели самоконтроля, подготовка к контролю, самоконтроль (включая выполнение контрольных заданий учителя), получение информации о параметрах (признаках) результатов своей учебной работы, самооценка (взаимооценка), самоанализ (взаимоанализ), самокоррекция (взаимокоррекция), саморегулирование познавательной деятельности по предмету «Физическая культура».

Учащиеся должны понимать не только важность контроля, но и критерии их знаний, умений, навыков, достижений. Если контрольная функция будет представлена лишь как нечто, присущее учителю, то деятельность учения в связи с отсутствием в ее структуре этого важного компонента окажется лишенной внутренней направляющей и мотивирующей основы. Оценка и отметка педагога теряет для ученика содержательный смысл.

Становится очевидной важность формирования у школьников собственных критериев и эталонов оценки техники выполнения двигательных действий, а также нормативов и требований при выполнении ими контрольных тестов и других физических упражнений. Оценивая технику выполнения двигательных действий, учитель передает учащимся знания об эталонах и способах оценивания результатов их учебной деятельности. «...В дальнейшем, по мере того как

школьник овладевает теми или иными группами эталонов, педагог все больше опирается на них, вынося оценочные суждения, и одновременно помогает ребенку самому корректировать свою учебно-познавательную деятельность. Завершающей стадией может быть такая готовность школьника, когда он владеет этими эталонами и способами оперирования ими и может в полной мере включать это умение в учебно-познавательную деятельность, превращая ее тем самым в самостоятельную\*.

Таковыми критериями на уроках физической культуры могут быть отдельные показатели временных, пространственных и динамических характеристик техники изучаемого двигательного действия. Параметры должны быть подобраны так, чтобы учащиеся прочувствовали их. Например, внешние ориентиры, некоторые также поддающиеся восприятию учащимися кинестетические чувства, результаты физических упражнений (число повторений; меры массы: г, кг; времени: мин, с; пространства: м, км).

Обоюдное понимание учителем и учащимися различных сигналов, поступающих из внутренней (для учащихся) или внешней среды и воспринимаемых ими по каналам обратной связи, в качестве носителей контролирующей информации о ходе решения двигательной задачи позволило бы обеим сторонам, участвующим в контрольной деятельности, реализовать данную функцию в виде кратких указаний («да», «нет»; «больше», «меньше»; «выше», «ниже»; «резче», «медленнее»; «сильнее», «слабее» и т. д.).

Особенно важна срочная контрольно-корректировочная информация, основанная на обоюдных оценочных суждениях и критериях оценки на этапах закрепления двигательного навыка и формирования умения применить знания и двигательные навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой. На этих этапах большое место занимает повторное выполнение изучаемых двигательных действий, учебная деятельность связана с взаимо- и самоанализом правильности решения двигательной задачи. Здесь большое значение приобретает сформированность критериев, эталонов самооценки, на основе которых учащиеся реализуют собственную контрольную функцию, воспринимают и осмысливают контролирующее воздействие учителя.

**Успешность контрольной деятельности учителя** зависит от познания учителем проблем теории и практики контроля в преподавании дисциплины, его методов, средств, способов получения и регистрации контрольной информации, анализа, обсуждения и оценки данного материала, места и значения контроля в процессе обучения и управления им, его особенностей на разных этапах обучения и уровня управления им.

---

\* Амонашвили Ш. А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьников. Экспериментально-педагогическое исследование. — М., 1984. — С. 39.

**Учитель должен уметь:** обеспечить реализацию контроля; обобщить материал, полученный в результате контроля, выявить позитивные и негативные проявления в ходе обучения, правильно определить направления основных и второстепенных усилий, чтобы придать объекту управления необходимую и своевременную ориентацию; правильно оценить достигнутое и обосновать рекомендации для коррекции процесса обучения, чтобы были достигнуты его общественные цели и задачи в данном (конкретно управляемом) цикле обучения.

В теории и методике преподавания предмета «Физическая культура» в целях контроля ведутся учет успешности усвоения учащимися учебного материала программы (успеваемости), контрольные срезы сформированности основных двигательных умений и навыков, системы знаний, контрольные испытания (тесты), характеризующие уровень физической подготовленности.

## 7.4. Виды и формы контроля учебно-воспитательного процесса

Контроль в управлении процессом обучения и воспитания в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового.

**Предварительный контроль** проводят в целях определения исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра. Предметом контроля служат показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовленности, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году. Результаты предварительного контроля используются для конкретизации целей и задач соответствующих циклов технологии учебно-воспитательного процесса, определения сдвигов в уровне фактической обученности школьников в учебной четверти, семестре, году.

Показатели предварительного контроля используются для обоснования содержания, форм и методов подготовительного (первого) этапа обучения. С подобными материалами следует ознакомить и учащихся. Им должны быть известны их учебные возможности. Например, учитель дал контрольное задание, связанное с лазаньем по канату, обнаружил, что некоторые учащиеся владеют техникой выполнения данного упражнения способом «в три приема». Это обстоятельство позволит дифференцировать содержание деятельности учителя и коллектива класса на этапах обучения двигательному дей-



ствию. В частности, тем учащимся, которые уже умеют выполнять данную двигательную задачу, не следует задерживаться на этапах ознакомления и разучивания, они могут переходить к этапу совершенствования при условии уверенного выполнения задач предыдущих этапов. Они могут быть в качестве помощников учителя, необходимо подготовить для них индивидуальные задания, пересмотреть ранее намеченные формы организации их деятельности на уроке. Соответственно должна быть скорректирована работа со слабыми и средними учащимися.

Таким образом, контроль, нацеленный на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы, реализуемый в виде предварительного учета, крайне необходим. Без него затрудняется правильное построение процесса обучения на уроках физической культуры и управление им.

Материалы предварительного контроля могут представить большой интерес и для руководителей педагогических коллективов школ.

**Текущий, или периодический, контроль** — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на получение информации о достижении промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах учебного года («срезовой» контроль).

Задачи текущего контроля следующие:

- выявить характер освоения учащимися отдельных разделов программы — гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др.), плавания, лыжной подготовки и др.;

- определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности;

- определить подготовленность учащихся к выполнению учебных норм и требований программы.

Текущий контроль проводится после изучения логически законченной части раздела программы или в конце определенного этапа годового цикла обучения. Этот вид контроля необходим для проверки учебной деятельности учащихся и учителя по освоению большего объема программного материала.

Результаты текущего контроля могут быть выражены в оценивании показателей физической подготовленности (метры, секунды, масса, количество повторений и т.д.), технической подготовленности (баллы), уровня сформированности знаний и методических умений (баллы) учащихся.

Содержание текущего контроля связано с планированием учебного материала по четвертям. Так, в сентябре рекомендуется контролировать усвоение техники и результатов из легкоатлетического раздела программы: бега, прыжков и метаний, в октябре — выполнение игровых приемов по спортивным играм, умение играть в подвижную

игру, в ноябре-декабре — умения и навыки по спортивной и художественной гимнастике, борьбе, а в январе-феврале — по разделу лыжной подготовки и т.д.

**Оперативный контроль** проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного контроля успеваемости как компонент управления процессом обучения. Оперативный контроль нацелен на повышение эффективности учебного процесса. Для получения материалов оперативного контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащиеся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать. В любом случае им сообщают результаты контроля. Оценка учителя достигает желаемых результатов только тогда, когда обучаемый внутренне согласен с ней. В действительности же учащиеся не всегда согласны с оценкой учителя, самостоятельно оценивают свои успехи, и лишь в 50 % случаев их самооценка совпадает с оценкой педагога. У хорошо успевающих школьников совпадение самооценки и оценки учителя бывает в 46 %, а у слабоуспевающих — в 11 % случаев.

Отметка за успеваемость по физической культуре, как и по другим предметам, выставляется по пятибалльной системе. Иногда в процессе контроля применяется десятибалльная шкала оценок и последующий их перевод в пятибалльную систему. Важно объяснять, за что ставится соответствующий балл, за что снижается отметка, т.е. должны быть сформированы единые оценочные суждения, их критерии, эталоны, как об этом уже говорилось. Учитель и учащиеся должны знать эталон техники изучаемых двигательных действий.

Эталон техники должен быть адаптирован к возрастным возможностям учащихся, их подготовленности к восприятию и осознанию критериев эталона. Поэтому необходима предварительная разработка учителем критериев оценки техники в баллах. Только тогда он сможет аргументированно обосновать свои контрольно-оценочные суждения, их объективность, и они приобретут статус объективных критериев для контроля учебной деятельности учащихся.

При анализе и интерпретации результатов оперативного контроля должны быть использованы материалы предварительного и текущего контроля для сопоставления, сравнения исходного, текущего и достигнутого на данном этапе состояния объекта управления.

В итоге в присутствии классного руководителя и представителей родительской общественности озвучиваются позитивные и негативные стороны учебного процесса, причины, которые их обусловили, обоснованные рекомендации по улучшению показателей, обеспечению решения поставленных задач и достижению цели.

Оперативный контроль существует как в управленческой деятельности учителя, так и на вышестоящих уровнях управления. Он позволяет своевременно выявить и устранить негативные стороны обучения.

**Итоговый контроль** проводится в конце определенного этапа, периода (четверть, семестр) или отдельных циклов учебного года. Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В конце каждого этапа учебного года, по истечении которого администрация школы и органы управления образованием анализируют и оценивают работу, подводят промежуточные итоги. Для школ и органов образования такими этапами являются учебная четверть, полугодие (семестр), год.

Итоговый контроль проводится в конце четверти, учебного года. Он заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годичного учебного процесса. По итогам такого анализа выявляются позитивные и негативные стороны достижений, определяются факторы, обусловившие успехи и негативные проявления, обосновываются коррекционные воздействия педагога, нацеленные на устранение выявленных недостатков на последующих этапах учебного года.

**Формы организации контроля.** Контрольная деятельность осуществляется во фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

**Фронтальная форма** рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. Например, в подготовительной или заключительной части урока учитель решил определить сформированность знаний по тем или иным темам. Для этого он обращается к классу с вопросом, требующим кратких ответов. Такие ответы могут быть даны учащимися прямо в строю. Всему классу или группе учащихся может быть предложено выполнить какой-либо элемент техники ранее изученного двигательного действия. Наблюдение за его выполнением дает учителю нужную информацию в кратчайшее время. Так, во время разминочного медленного бега учитель предлагает по его сигналу выполнить остановку прыжком и фиксировать баскетбольную стойку.

При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

**Групповая форма контроля** используется в тех случаях, когда на уроке решаются две-три педагогические задачи и учащиеся организованы по группам. Возникает возможность проверить итоги учебной работы или ход реализации двигательной задачи частью учащихся класса, получивших групповое задание. Задачи ставятся перед этой группой, и в их решении принимают участие все учащиеся группы. Групповая форма может быть использована для контроля

знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т. д.

**Индивидуальная форма контроля** применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов-опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

**Самоконтроль** учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках. Формирование навыков самоконтроля — важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Существует ряд требований к контролю:**

- соответствие целевой ориентации цикла технологии учебно-воспитательного процесса, компонентом которого является контроль;
- индивидуальность, которая обуславливает контроль за учебной деятельностью каждого школьника, не допуская при этом подмены результатов учения отдельных учащихся итогами работы класса в целом, и наоборот;
- систематичность контроля, его присутствие во всех циклах технологии учебно-воспитательного процесса;
- всесторонность контроля с охватом всех разделов и тем учебной программы (знания, двигательные навыки и умения, инструктивные навыки и умения, нормы, требования);
- разнообразие форм и методов его осуществления;
- объективность и гласность контроля, гарантия исключения преднамеренных, субъективных и ошибочных оценочных суждений и выводов учителя.

Отражение этих требований в целях, содержании, формах организации и методах контроля и соблюдение их в процессе контрольной деятельности субъектов образовательного процесса обеспечивают выполнение функций контроля в целостном процессе обучения и управления им.

Таким образом, контроль наряду с программированием представляет собой одну из главных функций управления, содействующих достижению целей и задач обучения предмету «Физическая культура».

Результаты итогового контроля анализируются на различных уровнях управления учебным процессом. Для этого в обсуждении участвуют лица, причастные к решению анализируемой проблемы. В результате обсуждения материалов итогового контроля дается оценка образовательному процессу, его достижениям, обосновываются цель, задачи, содержание, формы и методы рекомендаций для планирования и контроля на новых управленческих циклах.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какое место занимает программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре?
2. Что подлежит программированию?
3. В чем сущность программирования?
4. Назовите и охарактеризуйте виды программирования в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
5. Обоснуйте место педагогического контроля в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
6. Назовите элементы содержания контрольного компонента деятельности учителя физической культуры.
7. Какие методы применяет учитель, реализуя свою контрольную деятельность на уроках физической культуры?
8. Перечислите формы организации педагогического контроля на уроках физической культуры.
9. Каковы требования к контролю в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе?

# УРОК В ДИДАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

## 8.1. Урок как форма организации дидактических процессов

Урок физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

История развития урочной системы обучения насчитывает много веков. Так, в средние века формируется классно-урочная система обучения, опыт которой теоретически обоснован выдающимся средневековым славянским мыслителем, философом и педагогом Я. А. Коменским (1592 — 1670) в трудах «Великая дидактика», «Законы благоустроенной школы» и др.

В упрочении урока как формы организации занятий физическими упражнениями свой вклад внес Я. Линг (1799 — 1888), который вместе с учениками создал спортивные снаряды: шведскую стенку, бревно, трамплин для прыжков, бревно и скамью с седлом, обосновал планы уроков. Организация и содержание уроков базировались на принципах непрерывности занятий, постепенности нарастания физической нагрузки и взаимной работы учителя и учащихся.

*Гимнастическую систему* Фридриха Людвиг Яна (1778 — 1852) применительно к школе развил Адольф Шпис (1810 — 1858). Его урок состоял из двух частей и содержал физические упражнения пяти разновидностей: порядковые, вольные, на снарядах, народные физические упражнения, игры. На уроках А. Шписа широко применялись гимнастические снаряды, которые позволяли одновременно заниматься большому числу учащихся. Такие уроки достигали сравнительно высокой моторной плотности, обеспечивали развитие мускулатуры, воспитание двигательных и волевых качеств — выдержки, воли, мужества; укрепляли здоровье занимающихся.

В середине XIX в. в восточноевропейских государствах большое распространение получила *сокольская гимнастика*, основанная

Мирославом Тыршем (1832—1884). Урок по сокольской гимнастике состоял из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Содержание урока отличалось разнообразием средств физического воспитания.

Велика роль в становлении теории и методики школьного урока физического воспитания русского ученого и общественного деятеля П. Ф. Лесгафта (1837—1909). Его работы, среди которых особое место занимает «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», конкретизировали цель и задачи урока физического воспитания, его структуру, содержание, формы организации деятельности педагога и учащихся. Труды П. Ф. Лесгафта поставили физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ России на научную основу.

**Структура урока физической культуры**, разработанная одними из первых советских специалистов по теории и методике урока А. А. Зикмундом и В. В. Белиновичем в 1950—1960-е гг., предусматривала 6—8-частное его построение. Каждая часть подчинялась решению конкретной педагогической задачи, и содержание частей составляли определенные комплексы физических упражнений, которые последовательно сменяли один другой в течение 45 мин. Комплексы упражнений составлялись с учетом характера их воздействий на организм занимающихся.

Большую роль в конкретизации содержания урока физической культуры сыграло создание Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО, 1931). Программы, разработанные на основе этого комплекса, ориентировали школу на формирование и развитие двигательных умений и навыков в ходьбе на лыжах, скоростном беге, прыжках, метаниях, гимнастических упражнениях, играх, двигательных действий прикладного характера.

В 1930—1940-е гг. интенсивно развивались научно-методические основы системы физического воспитания. Особое внимание обращалось на ее школьное звено. В научно-методических положениях по проблемам обучения в физическом воспитании того периода все более стала подчеркиваться познавательная сторона. Основное содержание урока физической культуры составляла совместная деятельность педагога и коллектива учащихся класса. Учитель добивался формирования у учащихся представления о структуре изучаемого двигательного действия. Например, рекомендовалось вначале показать изучаемое движение, затем описать его, вслед за тем вторично показать. Только после этого начиналось практическое выполнение изучаемого двигательного действия учащимися. В случае допущенной неточности такая последовательность повторялась (объяснение, показ, команды, инструкции). Из методов упражнений практиковалось целостное выполнение двигательного действия. Такой метод назывался ускоренным изучением и считался наиболее рациональным. Многократное повторение двигательных действий в целях усвоения

и закрепления все еще продолжали рассматривать как «дрессуру». Это считалось отступлением от дидактического принципа сознательности.

Одновременно наметилась тенденция к дифференцированию уроков по видам учебного материала, составляющего наибольший объем содержания урока («урок с акцентом» на спортивные игры, гимнастику, лыжную подготовку и др.), и по направленности («комплексный урок физической подготовки», «тренировочный урок» и др.). Возникла необходимость классификации уроков физической культуры.

В 1935 г. Народный комиссариат просвещения РСФСР утвердил схему урока по физической культуре, состоящую из четырех частей, но начиная с 1960-х гг. доминирующие позиции занимает трехчастная структура.

Понятие «урок физической культуры» определяется как ограниченная во времени единица учебно-воспитательного процесса, ориентированная на достижение завершенной, но частичной цели предмета «Физическая культура». Такая трактовка урока физической культуры согласуется с тенденцией, наметившейся в общей дидактике, определяющей урок как элемент процесса обучения.

Урок физической культуры отличается от уроков по другим дисциплинам специфичностью функций, цели, задач данного предмета, связанной с этим особенностью содержания, формами организации деятельности учащихся, методами обучения, воспитания и развития, комплексным характером их применения. На уроках физкультуры реализуются во взаимосвязи и взаимозависимости образовательно-инструктивные, оздоровительно-рекреационные и воспитательно-развивающие задачи. Учебно-воспитательный процесс проходит дифференцированно с учетом особенностей возраста, пола, физического развития, состояния здоровья, двигательной подготовленности учащихся. Уроки могут быть организованы на площадках, в спортивных залах, бассейне, на местности при различных температурных режимах с использованием специального инвентаря и оборудования.

Таким образом, урок физической культуры, будучи основной формой организации учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине, выступает как один из элементов дидактической системы, представленный в структуре дидактических процессов.

С 2011 г. в учебные планы общеобразовательных учреждений введен обязательный третий час физической культуры, проведение которого регламентируется следующими нормативными документами.

1. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 г. № 889. 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».



2. Письмо Минобрнауки России от 8 октября 2010 г. № ИК1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПин 2.4.2.2821—10, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, где даны подробные разъяснения по возможным местам занятий и формам организации урока физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ по физической культуре, в которых четко обозначена **обязательность** урока физической культуры.

## 8.2. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательном учреждении

**Содержание урока физической культуры.** Это понятие, заслуживающее специального внимания и анализа. Несмотря на то, что вопросы содержания урока физической культуры изложены в учебниках и учебных пособиях, учителя физической культуры нередко под данным понятием подразумевают лишь физические упражнения, выполнение которых составляет предмет деятельности учащихся. Последнее выражается хотя бы в том, что часть поурочного плана, где написано «Содержание», обычно посвящается описанию физических упражнений.

Основываясь на взаимосвязях процесса обучения и формы его организации (урока), содержание урока рассматривается как совокупность сторон процесса обучения, куда входят:

- деятельность учителя и учащихся;
- результаты, на достижение которых ориентировано взаимодействие педагога и учащихся, выраженные в знаниях, навыках (умениях), а также морфологических и функциональных изменениях в организме учащихся;
- физические упражнения и другие действия, выполнение которых обеспечивает достижение намеченной цели урока.

Деятельность учителя — важнейший компонент содержания урока физической культуры. Она предшествует активной познавательной деятельности учащихся и направляет ее. Наиболее значимые моменты деятельности учителя:

- определение и конкретизация цели урока;

- обоснование педагогических задач урока, решение которых обеспечивает достижение соответствующей цели;
- подготовка места проведения урока;
- организация учащихся для активной учебной деятельности;
- постановка перед учащимися учебной задачи;
- обеспечение ее восприятия;
- осознание учебной задачи;
- психофизиологическая подготовка учащихся к решению задач основной части урока;
- организация активной учебной деятельности;
- получение конкретной информации о качестве учебной деятельности школьников;
- оценка полученной информации;
- анализ и обсуждение результатов учебной деятельности с учащимися;
- коррекция собственных педагогических воздействий на коллектив учащихся класса (группы учащихся или на отдельных из них);
- определение содержания самостоятельных учебных заданий для учащихся;
- помощь и страховка при выполнении практических учебных действий;
- регулирование учебной нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;
- организованное завершение урока определением групповых, общих и индивидуальных заданий на дом.

Данный перечень элементов деятельности учителя и их последовательность могут варьировать.

Наибольшую трудность испытывают учителя при постановке цели и задач перед коллективом класса, т. е. переводе собственных целей и задач в цели и задачи коллектива класса. Это может затруднить учащихся и выполнение изучаемого двигательного действия.

Деятельность учащихся, реализуемая в соответствии с деятельностью учителя, имеет следующее содержание:

- подготовка к уроку (приобретение формы, одежды, обуви, соблюдение норм личной и общественной гигиены, выполнение домашних заданий, психологической настройки к активной деятельности на уроке);
- явка на место проведения урока;
- сосредоточение внимания на его педагогических воздействиях (словесных, зрительных и др.);
- выполнение команд, распоряжений, заданий учителя;
- восприятие и осознание учебных заданий (задач);
- проектирование собственных действий;
- активная интеллектуальная и практическая познавательная работа;
- само- и взаимоконтроль за результатами практической работы;

- получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности;
- самооценка учебной деятельности (взаимооценка);
- само- и взаимонализ оценочных суждений;
- обсуждение результатов учебной деятельности с другими учащимися и учителем;
- внесение корректив в собственную учебно-познавательную деятельность и др.

В результате совместной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году. Здесь учитываются педагогические, физиологические и психологические закономерности процесса обучения во взаимосвязи с заранее намеченной дидактической целью урока. Деятельность учащихся на уроке по данной дисциплине сопряжена с выполнением физических упражнений (до 90 % общего времени).

Моторная плотность урока физической культуры тесно связана с его типом. Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки по повторению и совершенствованию пройденного материала и смешанные (около 65 — 85 %), и наименьшей плотностью — уроки по изучению нового материала и контрольные (менее 65 %), занимающие немного места в годичной программе. Это свидетельствует о том, что физические упражнения составляют важнейший по объему и значимости компонент содержания урока физической культуры.

Результаты взаимодействия учащихся с педагогом, регламентируемого задачами урока и его предметным содержанием, зависят от определенных функциональных процессов, происходящих в различных системах организма. Сдвиги в психофизиологических процессах и изменения в состоянии занимающихся обуславливают последующие сдвиги в развитии функций различных систем организма, сформированность конкретных знаний, двигательных и инструктивно-методических умений школьников.

Все перечисленные составляющие содержания урока тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены, эта взаимосвязь характеризует другой значимый признак урока физической культуры — его структуру.

**Структура урока физической культуры.** Школьный урок физической культуры включает такие основные структурные элементы: организация внимания, подготовка организма, изучение нового, повторение, совершенствование, оценка степени усвоения, организация условий, снижение нагрузки, итоги урока и задание на дом. Из этих основных элементов складывается та или иная часть школьного урока физической культуры, которые отражают особенности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

Части урока физической культуры сформировались в соответствии с логикой учебно-воспитательного процесса, т. е. постепенного во-

влечения учащихся в познавательную деятельность, достижение требуемого уровня психофизического состояния занимающихся; поддержание уровня достижений учащихся на протяжении времени урока; сочетание коллективных видов работы класса в соответствии с режимом учебного дня школы. Требуется четкая структура и строгий переход от одной части к другой в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений, навыков и развития двигательных качеств. Это также сопряжено с соблюдением оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока.

Основные элементы урока следующие:

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

Эти элементы составляют подготовительную, основную и заключительную части урока физической культуры, обеспечивают реализацию его педагогической цели и задач.

Под структурой урока физической культуры следует понимать взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и коллектива класса, осуществляемые в соответствии с логикой достижения его цели.

В общеобразовательных школах используется преимущественно трехчастная структура урока физической культуры.

**Подготовительная часть урока** создает предпосылки для основной учебно-воспитательной работы. Цель этой части урока физической культуры — обеспечить психологическую и морфо-функциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки. Достижение цели осуществляется решением следующих педагогических задач:

- организовать коллектив учащихся класса, овладеть их вниманием;
- дать учащимся установку на активную познавательную деятельность;

- создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия деятельности преподавания и учения;
- организовать постепенное включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата учащихся;
- сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части урока.

По мере необходимости можно решать некоторые образовательные и воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции — введению учеников в работу.

Средства — разнообразные физические упражнения, техника которых уже хорошо освоена занимающимися или же поддается быстрому усвоению:

- различные построения и перестроения;
- варианты ходьбы, бега и прыжков, выполняемых в рамках постепенно повышающихся, но относительно умеренных нагрузок;
- хорошо знакомые игры (не связанные с большим напряжением или длительными паузами в деятельности отдельных учеников).

**Основная часть урока** призвана достигнуть результатов, предусмотренных учебной программой, документами текущего и оперативного программирования.

Цель — обеспечить активную учебную работу учащихся класса для получения конкретных знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся.

Достижению цели основной части способствует решение следующего комплекса педагогических задач:

- общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также воспитание и поддержание хорошей осанки, закаливания организма;
- вооружение учащихся специальными знаниями;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- развитие основных и специальных двигательных (физических) качеств;
- воспитание проявляемых в двигательной деятельности моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Одновременно решаются задачи нравственного и эстетического воспитания.

Средства — разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение перечисленных задач.

В основную часть могут включаться и упражнения, характерные для вводной и заключительной частей, если необходимо создать какие-либо дополнительные предпосылки для проведения основных

упражнений, восстановить временно снизившуюся работоспособность и т. п.

**Заключительная часть урока:** цель — приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создание по возможности установки на предстоящую учебную деятельность.

Наиболее характерные задачи этой части:

- снижение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем до нормы;
- снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- подкрепление навыка правильной осанки;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов учебной деятельности, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов поведения учащихся;
- задания на дом.

Средства:

- варианты ходьбы и других естественных движений, направленные на постепенное снижение напряжения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- упражнения на расслабление и осанку;
- специальные упражнения на внимание;
- танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера;
- художественные формы передвижений под музыкальное сопровождение.

Время и содержание рассмотренных частей урока зависят от состояния занимающихся, задач для данного занятия, специфики избранных средств, общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов.

В начальной школе объем времени урока (1 класс — 35 мин, 2—4 классы — 45 мин) равномерно распределяется на вводную и заключительную части — по 20—25%. Основная часть урока физической культуры в младших (1—4) классах занимает 50—60% общего времени.

Младшим школьникам в силу известных особенностей возрастного развития по сравнению с учащимися из 5—11 классов требуется больше времени для организации их к учебной деятельности и психофизической адаптации к познавательной деятельности, сопряженной с использованием физических упражнений.

Кроме того, объяснение и показ подготовительных физических упражнений в младших классах ведутся учителем в несколько замедленном темпе по сравнению со старшими классами.

Начиная с пятого класса, опытные учителя физической культуры выделяют сравнительно меньше времени на подготовительную и особенно заключительную части урока, одновременно увеличивая объем основной части.

### 8.3. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры

На уроке физической культуры осуществляется коммуникативная деятельность — общение субъектов обучения: педагога (субъект преподавания) и учащихся (коллективный субъект учения). Коммуникативная деятельность играет огромную роль в основных видах человеческой деятельности, поэтому общение субъектов обучения происходит в тех же формах, что и общение людей в жизни.

Общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия, в общей дидактике получило название **формы организации деятельности**. В связи с тем, что деятельность двух сторон обучения, реализуемого непосредственно на уроках, осуществляется во взаимосвязи, целесообразно называть данный педагогический процесс **формой организации деятельности учителя и учащихся на уроке**.

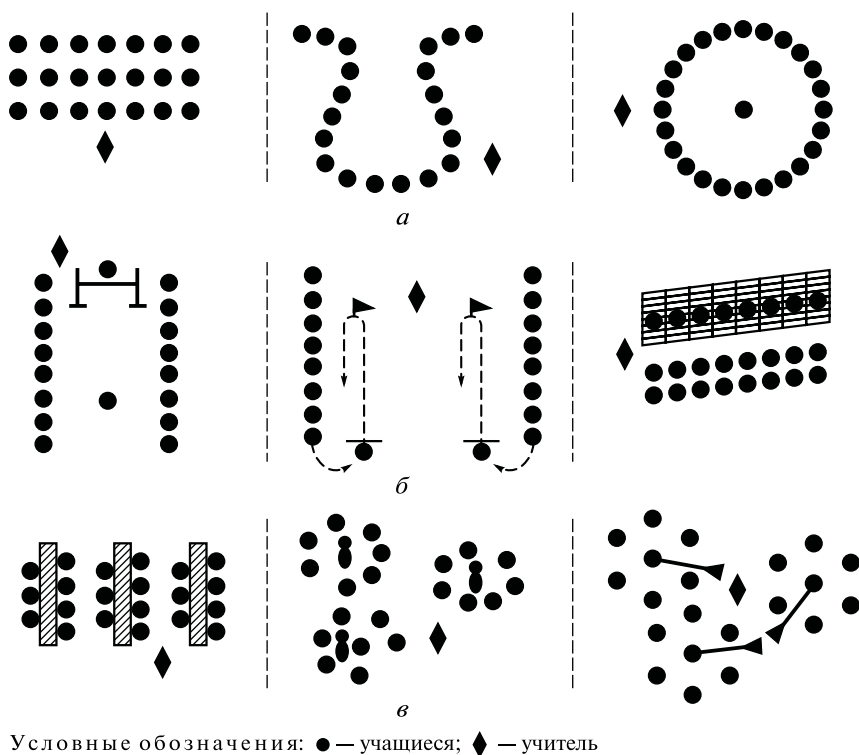
В настоящее время на уроках физической культуры в общеобразовательных школах учителя применяют следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена особая организационно-методическая форма проведения упражнений — круговая тренировка, которую иногда называют методом.

**Фронтальная форма** организации предусматривает выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя. Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т. е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу учащихся непосредственно или косвенно (опосредованно).

Одинаковые задания могут выполняться одновременно всем классом (рис. 8.1, *а*) или поочередно, потоком (рис. 8.1, *б*). Потоком можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку.

Физические упражнения можно выполнять в группах, отделениях, всем классом (рис. 8.1, *в*). Несмотря на наличие групп, форма организации остается фронтальной, т. е. учащиеся всего класса выполняют одинаковое задание, общее для всех учебное задание, в данном случае — физические упражнения у гимнастических скамеек тремя группами или с мячом в тех же трех группах под общим руководством учителя.

Педагог осуществляет прямое, непосредственное психоэмоциональное воздействие на коллектив класса, побуждает ответную реак-



Условные обозначения: ● — учащиеся; ◆ — учитель

Рис. 8.1. Разновидности фронтальной организации работы на уроке физической культуры в школе:

*а* — одновременно всем классом; *б* — поочередно, потоком; *в* — одновременно все в группах

цию (мысли, чувства, переживания, практические действия). Здесь учитель имеет возможность взаимодействовать со всем классом.

Эффективной фронтальной формой организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех учащихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная — здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым учеником, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением учащихся. Фронтальная форма особенно рациональна на уроках физической культуры в 1—4 классах, поскольку младшие школьники отличаются большей подвижностью и не могут подолгу



оставаться в бездеятельном состоянии. Кроме того, содержание обучения состоит из сравнительно несложного материала, учитывающего учебные возможности данного контингента учащихся.

Фронтальная форма успешно применяется и в работе с учащимися основной и средней (полной) школы, особенно в подготовительной и заключительной частях урока. Однако это не исключает возможности применения фронтальной формы и в основной части урока, если такая необходимость обусловлена его педагогической целью и конкретными задачами.

Общий предмет обучения, общая цель и непосредственное общение учителя с коллективом класса способствуют возникновению взаимопонимания между педагогом и коллективом учащихся.

**Групповая форма организации** предусматривает временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя и с помощью подготовленного им еще задолго до этого урока актива учащихся.

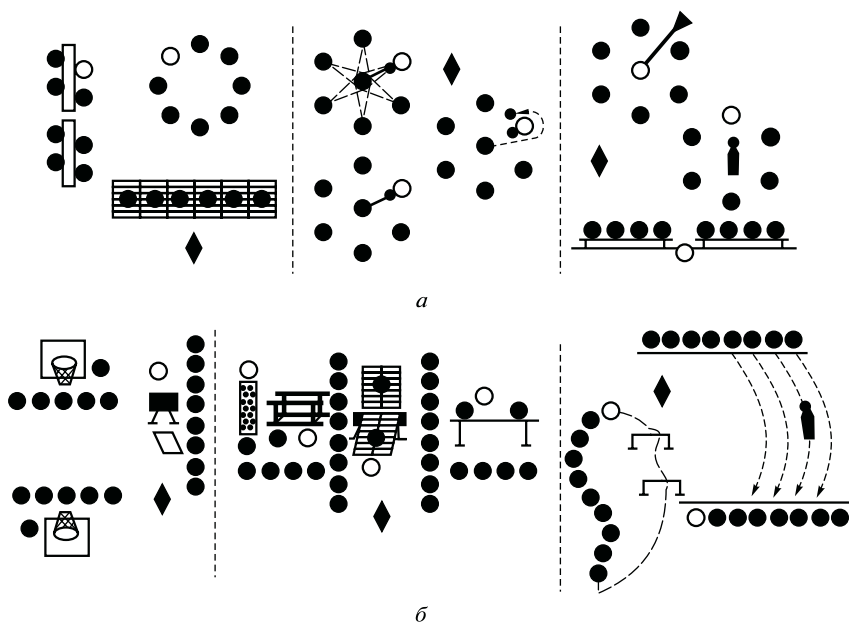
Группы не должны быть постоянными, поскольку в их составе учащиеся разного уровня успеваемости (подготовленности), что в последующем может затруднить реализацию принципа единства обучения, равное право на образование и развитие способностей. Учебная деятельность учащихся при этом выполняется группами — одновременно всей группой (рис. 8.2, *а*) и в группе — поочередно (рис. 8.2, *б*).

По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнения.

Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что очень важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

Когда на уроке повторяются ранее изученные упражнения, учитель может, наблюдая за всем классом, переходить от одного отделения к другому. Если же в классе нет подготовленного актива и коллектив учащихся все еще не приучен к самостоятельной работе, то не рекомендуется создавать более двух групп или временно не использовать данную форму организации учащихся. В этом случае необходима систематическая и целенаправленная подготовка коллектива к групповой форме занятий:

- постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;
- обсуждение и составление плана учебного задания в группе;
- определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;
- организация работы по выполнению учебного задания;



Условные обозначения:

● — учащиеся; ◆ — учитель; ○ — учащийся — помощник учителя в группе

Рис. 8.2. Варианты организации деятельности учащихся с использованием групповой формы на уроке физической культуры в школе:

*а* — одновременно всем классом; *б* — поочередно

- наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных учащихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;
- краткие сообщения учащихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;
- оценка работы групп и коллектива класса в целом.

**Индивидуальная форма организации:** каждый ученик получает индивидуальное задание, которое он должен выполнить независимо от других. Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных учащихся (хорошо успевающих, среднеуспевающих, слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например в развитии двигательных качеств. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого учащегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизи-

зации деятельности каждого учащегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед учащимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи, это содействует формированию самостоятельности.

Индивидуальная форма может быть применена на уроках физической культуры всех типов. Особую ценность она представляет на подготовительном этапе, когда в процессе самостоятельных занятий формируются двигательные и инструктивно-методические умения. В структуре школьного урока физической культуры индивидуальная форма организации используется во всех трех его частях в 1—4, 5—9 и 10—11 классах.

Способы выполнения заданий учителя:

- одновременно всеми учащимися, получившими разрешение (или задание) в течение определенного времени (30 с — 1,5 мин) свободно бегать, прыгать, лазать, бороться, играть и т.д. (рис. 8.3, а);

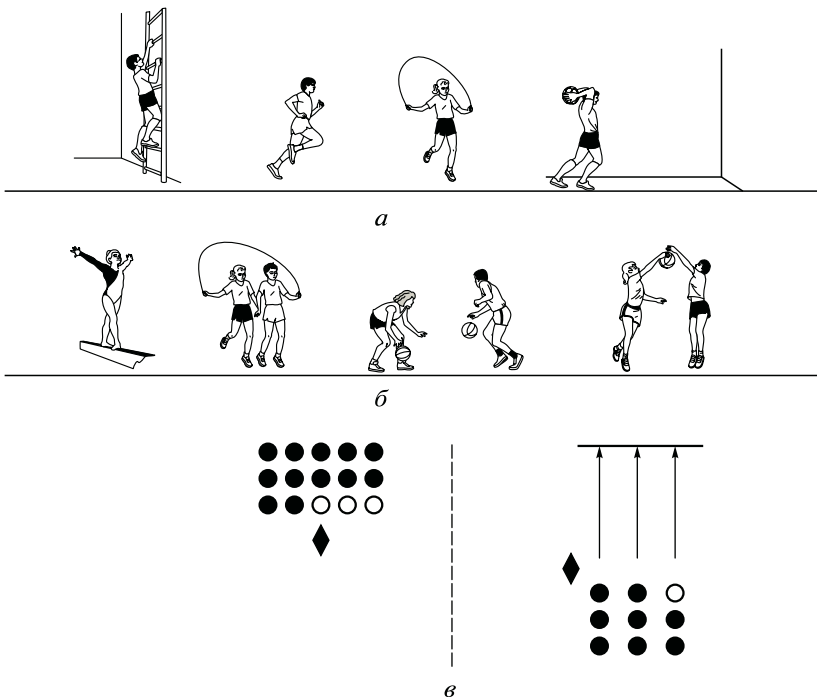


Рис. 8.3. Вариант индивидуальной формы организации работы учащихся на уроке физической культуры в школе:

а — одновременно всей группой; б — поочередно; в — индивидуально

- одновременно всеми учащимися, получившими разрешение (или задание) в течение определенного времени заняться любым из предложенных учителем физических упражнений (рис. 8.3, б);

- отдельными учениками по особым заданиям (облегченным или усложненным с учетом индивидуальных особенностей детей) учителя (рис. 8.3, в). Выполнение индивидуальных заданий начинается и заканчивается по команде учителя.

Используя индивидуальную форму на уроках, учитель полностью удовлетворяет запросы и интересы учащихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их учебным возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

**Круговая тренировка** представляет собой наиболее эффективную ступень групповой формы организации. В нашей стране данная форма возникла в 1960-х гг., описание получила в трудах специалистов Германии как «крайстреннинг». При круговой тренировке имеют место одновременно групповая и индивидуальная форма органи-

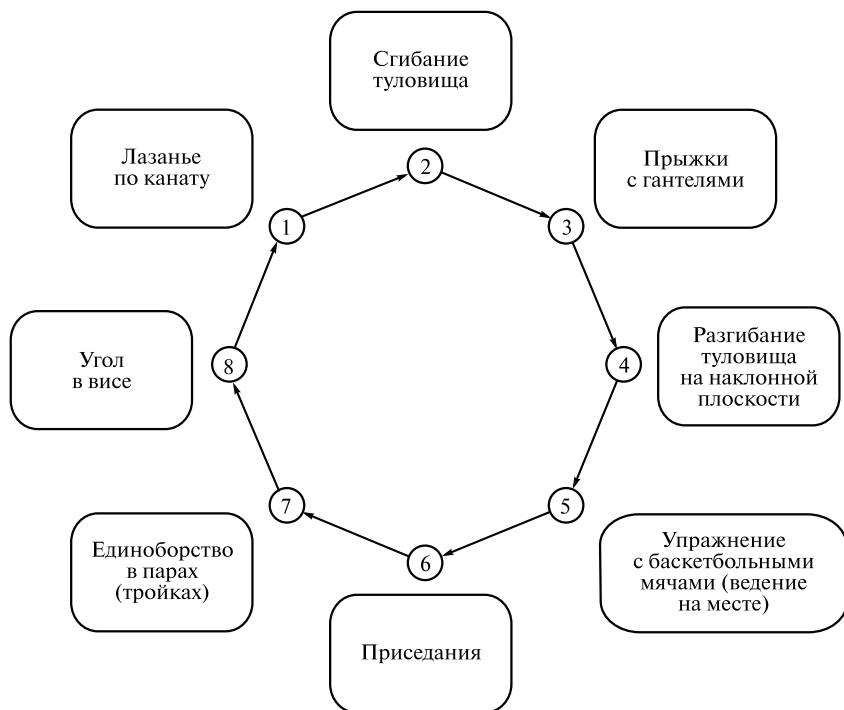


Рис. 8.4. Вариант круговой тренировки на уроке физической культуры в школе:

1—8 — «станции»

зации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и обучающихся (рис. 8.4).

Круговая тренировка рекомендуется для систематического использования на уроках физической культуры в основной и средней (полной) школе.

В литературе описаны несколько разновидностей круговой тренировки, чаще применяются «станционные занятия». Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность одновременно всего коллектива класса с четкой индивидуализацией физической нагрузки каждому обучающемуся.

В зависимости от конкретных задач урока круговая форма организации применяется преимущественно в подготовительной и основной частях урока. Включение круговой формы в подготовительную часть урока считается целесообразным в тех случаях, когда предстоит еще более интенсивная работа в его основной части, требующая большого напряжения, в освоении определенных умений и навыков различных движений. Комплекс подготовительных упражнений подготавливает учащихся к предстоящей работе. Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и при оптимальных условиях нагрузки. В заключительной части круговая форма применяется редко.

Сущность круговой формы организации заключается в том, что коллектив класса разделяется на несколько групп по четыре-шесть учащихся. Группы распределяются учителем по местам занятий (станциям), в зале или на площадке, где расставлены снаряды, инвентарь или специальное оборудование для таких занятий. На «станциях» очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. Например, если на одной «станции» преимущественное воздействие оказывается на мышечную систему нижних конечностей, то на последующих — на другие мышечные группы: туловища, верхних конечностей и др. (рис. 8.4).

В начале урока учитель знакомит учеников со всеми заданиями на «станциях». Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде учителя. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объему и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на очередное место занятий. Учащиеся по команде учителя начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции». Есть вариант, когда обучающийся, выполнив на станции «свою» дозу физической нагрузки, переходит на следующую станцию и т. д. Для хорошо подготовленных (например, старшеклассников) возможно прохождение «двух кругов»

без перерыва. Можно использовать вариант, когда устанавливается время «работы» и время «отдыха», например 15 с и 30 с, соответственно.

Круговая форма организации требует предварительной подготовки учащихся. После того как учащиеся прочно усвоили используемые в комплексах круговой формы физические упражнения, их знакомят с организацией работы (деятельности) на станциях (их расположение, последовательность выполнения физических упражнений, порядок перехода к очередным «станциям», формы учета результатов деятельности и представление их учителю). На следующем уроке учащиеся вместе с учителем определяют максимальный результат тестирования выполнения упражнений на каждой «станции». Физическая нагрузка регулируется в процентах от максимума (25, 50, 75 %) в зависимости от уровня развития учебных возможностей учащихся, в частности уровня их физической подготовленности.

В цикле уроков (3—8) объем нагрузки устанавливается с последующим его увеличением в процентах на каждом уроке. Уже на седьмом или восьмом уроке определяется новый «максимум» с индивидуализацией нагрузки. Переход к новому циклу может быть и раньше, если комплекс, подобранный для учащихся, исчерпал себя или, наоборот, будет продолжен. Использование круговой формы организации занятий возможно в гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, плавании, борьбе, спортивных играх.

Физические упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся, не требовать подстраховки, избирательно воздействовать на определенные системы организма, соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся.

При составлении комплексов упражнений учитель должен стремиться к тому, чтобы на «станциях» в работу поочередно включались основные мышечные группы.

Программа ориентирует учителя на то, чтобы уроки физической культуры проводились по возможности на открытом воздухе. В этом случае целесообразно использовать мишени для метания в цель, прыжковую яму, оборудование гимнастического городка школы, полосу препятствий и другие специальные сооружения и особенности рельефа местности.

На уроках физической культуры некоторые учителя практикуют сочетание групповой формы с выполнением отдельными учащимися дополнительных заданий (заполнение ожидания в очереди).

При фронтальной форме организации интенсивность нагрузки должна быть рассчитана на средние показатели, характерные для данного классного коллектива. При этом первыми прекращают деятельность учащиеся с низкими возможностями, затем со средними и т. д. В каждой части урока рекомендуется предусмотреть такой набор физических упражнений, который позволит чередовать их в зависимости от воздействия на занимающихся.

Физическую нагрузку можно регулировать путем изменения исходного положения упражнения, массы снаряда, направления движения, степени нервно-мышечного напряжения, координационной сложности выполняемого упражнения.

После выполнения физических упражнений, вызывающих усиление частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД), не рекомендуются упражнения на силу и координационную точность.

Регулирование физической нагрузки в играх и единоборствах достигается увеличением или уменьшением времени встречи, перерывов между встречами, количества повторений, увеличением или уменьшением размеров площадки и количества участников.

Качество урока физкультуры во многом зависит от того, насколько он интересен для занимающихся. Опыт работы лучших преподавателей показывает: для того чтобы урок был интересным, учитель должен знать подход к детям, понимать их запросы, учитывать силы и возможности. Приемы, способствующие повышению интереса учащихся к уроку физкультуры:

- использование элементов новизны;
- умелое варьирование (взаимосочетание) физических упражнений;
- подвижные игры с последовательным усложнением их правил;
- применение разнообразных форм организации занятий;
- создание проблемно-поисковых ситуаций;
- использование ТСО, упражнений максимальной, но обязательно выполнимой трудности;
- включение элементов состязаний при выполнении физических упражнений (например, соревнования между отделениями, группами на лучшую оценку, на качество выполнения физических упражнений, демонстрацию лучших количественных и качественных показателей).

Кроме того, урок может быть интересным, если использовать музыкальное сопровождение, что в настоящее время не является проблемой. Во многих случаях на эмоциональность урока влияют показ упражнения учителем, его объяснения, манеры, команды, внешний вид, окружающая среда и др.

#### **8.4. Требования к уроку физической культуры в начальной, основной, средней (полной) школе. Подготовка учителя к уроку**

В связи с тем, что урок физической культуры — основная форма организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, от его качества и результативности во многом зависит

успешное решение большого перечня задач, поставленных перед школой и системой физического воспитания. Поэтому существует ряд требований, предъявляемых к уроку. Они могут быть дополнены, изменены в соответствии с целями и задачами деятельности школьного звена государственной системы физического воспитания. Основные требования следующие:

- соответствие содержания урока принципам дидактики и системы физического воспитания;
- содержание обучения должно быть научным, доступным, тесно связанным с социальной практикой общества, систематичным и последовательным;
- на уроках должны быть обеспечены активность и сознательность усвоения школьниками учебного материала;
- в преподавании следует оптимально сочетать словесные, наглядные и практические, репродуктивные и поисковые методы;
- обучение должно обеспечить прочность усвоения изучаемого, единство обучения, воспитания и развития школьников.

Поэтому для современного урока, прежде всего, характерно комплексное планирование задач формирования знаний, практических умений, воспитания идейно-нравственных качеств личности, развития интеллекта, воли, эмоций, способностей школьников. Учитель физической культуры должен намечать на уроке задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Частнодидактические требования к уроку физической культуры состоят в следующем.

1. **Образовательная направленность**, обеспечение физкультурной образованности школьников при обязательной воспитательной направленности. Это значит, что процесс формирования системы теоретических сведений (знаний), двигательных навыков, умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и развития двигательных качеств одновременно направлен на укрепление здоровья учащихся и формирование их мировоззрения и убеждений.

2. **Планомерность реализации цели, образовательных, воспитательных и оздоровительных задач**, т.е. на каждом уроке решаются конкретные и заранее намеченные задачи, отражающие систему задач для достижения конечной или поэтапной цели обучения, воспитания и оздоровления детей в соответствии с программой. Учебно-воспитательная работа дифференцируется с учетом коллективных и индивидуальных особенностей учащихся класса: быть доступной для выполнения, в меру индивидуализированной и требующей определенных усилий, вызывать положительные эмоции. Результаты урока, так же как его цели и задачи, должны быть доведены до учащихся и осознаны ими.

3. **Урок физической культуры** независимо от его педагогических целей и задач **должен быть подчинен целям нравственного воспитания**, конкретные задачи которого решаются в единстве



со специфическими, в соответствии со складывающимися условиями (или специально созданными). Аналогичным путем решаются задачи эстетического воспитания.

4. **Учебная деятельность** учащихся **должна быть разнообразной по содержанию и по форме** проявления. Физические и интеллектуальные усилия должны варьироваться по интенсивности так, чтобы обеспечить максимально возможную занятость, оптимальный уровень работоспособности занимающихся на протяжении всего урока.

5. **Содержание урока должно соответствовать конкретным особенностям каждого класса.** Отсюда вытекает необходимость систематически изучать учащихся. Если учитель располагает сведениями о состоянии здоровья, физическом развитии, физической подготовленности своих учеников, ему следует дополнительно выяснить, каковы их общественная активность, отношение к учебе вообще и физической культуре в частности, ведущие интересы, склонности, навыки учебного труда, успеваемость, волевые и моральные качества, работоспособность и влияние на них микро- и макросреды и др., т. е. все основные компоненты структуры личности школьников. Без систематического изучения учащихся невозможно конкретизировать цели, задачи, содержание, методы урока физической культуры.

6. **Разнообразие приемов организации урока, методов обучения и воспитания** в рамках цели и задач каждого урока. Недопустимы шаблон, использование узкого круга приемов организации, средств и методов обучения и воспитания.

Подготовка к уроку физической культуры тесно связана с целеполаганием и программированием. В общей и частной дидактике вопрос о необходимости подготовки к уроку не дискутируется.

Известный педагог В. А. Сухомлинский говорил, что к хорошему уроку учитель готовится всю жизнь. Один из старейших специалистов по теории и практике школьного урока физической культуры К. Х. Грантынь подчеркивал, что даже высококвалифицированные учителя не могут пренебрегать подготовкой к уроку. Действительно, систематическая подготовка к уроку — одновременно одна из наиболее эффективных форм и методов повышения педагогической квалификации самого учителя.

Структурно-логическая схема процесса обучения на уроках физической культуры также обуславливает этапность подготовки учителя к уроку по данной дисциплине, предварительная работа включает сложную деятельность учителя, о которой говорилось ранее. Например, два этапа: общая подготовка к преподаванию учебного предмета и подготовка к каждому уроку.

Подготовка учителя к уроку требует значительного времени. Планы многие учителя составляют за 1 — 2 нед до начала нового учебного года (общая подготовка). Важно, чтобы еще до окончания текущего учебного года педагоги знали, в каких классах конкретно они будут

работать в следующем учебном году. Если классы — новые для учителя, необходимо за оставшееся время изучить их, выявить индивидуальные особенности детей: направленность общих и физкультурно-спортивных интересов, дисциплинированность, отношение к урокам физической культуры и внеклассным физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям и др.

Полезной информацией располагают учитель, который работал с ними ранее, классный руководитель и физкультурный актив школы. В ходе подобного изучения могут быть обнаружены пробелы в подготовленности учащихся, которые затруднят усвоение программного материала в будущем году.

Изучая коллективы классов, с которыми предстоит работать, педагог определяет не только негативные моменты, но и их причины. Такие материалы позволят конкретизировать цели, задачи, содержание и методы организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в новом учебном году.

Одна из главных задач подготовки — определить цель и задачи на учебный год (полугодие), четверть (месяц) и на отдельный урок. После составления плана урока, который представляет собой модель организации учебно-воспитательного процесса, необходимо подготовить к работе себя, актив класса, место для проведения занятия, состояние оборудования и учебного инвентаря и т. д.

Подготовка (проектирование) содержания урока начинается с обоснования, определения и конкретизации его педагогических целей и задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Наибольшую трудность испытывают учителя при конкретизации образовательных (дидактических) целей и задач.

Приводим примеры их конкретизации для педагога и учащихся (в более доступной форме), например задачи при обучении технике бега:

- сформировать представление о беге с высокого (или низкого) старта;
- научить правильному движению рук в беге на скорость, выносливость и т. д.;
- научить правильному положению туловища и головы в беге;
- научить правильной постановке стопы.

Если в следующем классе также предстоит обучать технике бега, более сложной ее разновидности, то здесь формулируются иные образовательные задачи:

- научить сохранять правильное положение туловища в беге, ставить ногу с передней части стопы;
- учить быстро и плавно увеличивать скорость движения в стартовом разгоне.

При обучении технике прыжка в длину с разбега:

- научить разбегу в четыре шага, с попаданием толчковой ноги в зону отталкивания;

- научить сочетанию отталкивания с высоким выносом вперед-вверх бедра маховой ноги;
- научить правильному попаданию на брусок толчковой ногой с пяти шагов разбега и т. д.

Конкретная формулировка образовательной задачи позволит более глубоко разработать содержание урока: подобрать рациональные виды деятельности учителя, задания-задачи для учащихся, разновидности методов (словесный и наглядности), обеспечить их единство и взаимосвязь.

В соответствии с намеченными целью и задачами урока подбираются действия, формы организации деятельности учащихся, устанавливается их взаимосвязь с деятельностью педагога, уточняются типичные для данного этапа обучения и конкретного двигательного действия затруднения занимающихся, их причины, меры профилактики возможных ошибок, пути исправления.

Для этой цели широко используются картотеки физических упражнений. Особенно помогает картотека при подборе средств для подготовительной части и начала основной части урока: общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление основных мышечных групп; подводящие и подготовительные упражнения, связанные с содержанием основной части.

Наиболее рационален вариант, когда один и тот же комплекс общеразвивающих упражнений выполняется на 2—3 уроках, если он состоит из 6—8 упражнений; на 4—5 уроках, если в комплексе их 12—13. Вначале проектируется, моделируется основная часть урока, а затем подготовительная и заключительная.

При подготовке к уроку педагог должен обратить внимание на свою речевую и двигательную подготовленность. Заранее должны быть продуманы разновидности словесного метода (рассказ или беседа), чтобы заинтересовать школьников и добиться сознательного отношения к выполнению цели урока; сформулированы предложения, с помощью которых учащимся будет сообщена цель (задачи) урока; подготовлено грамотное, доходчивое объяснение техники выполнения физического упражнения. В плане (плане-конспекте, конспекте) должны быть отмечены возможные ошибки при выполнении физического упражнения на всех этапах усвоения техники. Такие ошибки и затруднения изучены, обобщены и описаны в методических пособиях.

В поурочном плане должны быть указаны средства и методы профилактики возможных неточностей, искажений изучаемой техники.

Педагогу полезно проверить себя в подаче (произношении) команд, заранее сформулировать определения, указания, рекомендации, которые должны быть восприняты и осознаны учащимися, форму вводной беседы, описания игры; определить интонации, смысловые акценты; продумать другие речевые приемы, связанные с использованием словесных методов.

Для учителя физической культуры важно иметь требуемый уровень двигательной подготовленности. Значение имеет внешний облик (одежда, манера держаться, умение пользоваться жестики и др.).

Подготовка актива класса, на который можно опираться в организации различных видов учебной деятельности, заключается в их инструктивно-методическом просвещении. Учащиеся должны знать назначение различных физических упражнений, ошибки и уметь их подмечать; уметь устранять ошибки, оказывать помощь и поддержку одноклассникам при выполнении ими двигательных действий, страховать, судить подвижные и спортивные игры. Такой подготовке следует придавать опережающий характер, т. е. актив класса должен состоять из учащихся, успешно усваивающих программный материал по физической культуре, отличающихся дисциплинированностью и способных поддержать ее в классе.

Важное место в подготовке к уроку занимает дозировка объема и интенсивности физической нагрузки, отчего зависит и дифференцированный подход к учащимся по результатам углубленного медицинского осмотра, контрольным испытаниям двигательной подготовленности и итогам текущего учета успеваемости.

В поурочном плане должно быть предусмотрено, когда из общей работы исключаются учащиеся со слабым уровнем физической подготовленности, и какая дополнительная физическая нагрузка предусматривается для выполнения сильными. Намечается, когда пройдет предварительная подготовка к усвоению сложных двигательных действий, обучение которым предстоит через 4—8 уроков. Эта работа начинается с подбора общеразвивающих, подготовительных упражнений, а за 3—4 урока — с подводящих упражнений.

Например, прежде чем приступить к разучиванию техники опорного прыжка, в подготовительную часть предшествующих уроков включают упражнения на преодоление прыжком препятствий различной высоты (гимнастические скамейки, гимнастическое бревно). Учитель определяет, какие технические средства обучения он будет использовать. В подготовительной части может быть применено музыкальное сопровождение (магнитофон, музыкальный центр). Можно записать музыку, команды, методические указания. Это позволяет учителю контролировать качество выполнения общеразвивающих упражнений.

У творчески работающих учителей физической культуры спортивные залы оборудованы проекционной аппаратурой для изучения техники наиболее сложных упражнений. Воссоздавая трудные фазы упражнений, можно облегчить их зрительное восприятие, осознание, чтобы сформировать точную схему двигательного образа.

Эти и другие возможности (магнитная доска для размещения макетов игроков на футбольном поле, баскетбольной, волейбольной и гандбольной площадках, тактических комбинаций, которые активизируют познавательную деятельность школьников) должны быть отражены в поурочном плане.

Полезно для большей наглядности и формирования навыков самостоятельной работы использовать карточки. На плотном листе бумаги размером А4 схематически изображается разучиваемое на данном уроке двигательное действие, а под ним — подготовительные и подводящие упражнения. Это своеобразные задания. Каждое задание пронумеровано. Учитель указывает в поурочном плане номер задания и время его выполнения, а на уроке он называет номер задания, и ученики начинают его самостоятельно выполнять при взаимопомощи, страховке и контроле. После определенного количества повторений учащимся предлагается выполнить упражнение в целом, сверяя правильность друг у друга по рисунку на картинке.

Рисунки может сделать учитель, если владеет навыками графического изображения движений. Еще проще найти нужную схему в книгах и перефотографировать ее, сканировать на компьютере. Карточки готовят по темам «Бег», «Прыжки», «Метания», «Акробатика», «Висы», «Упоры» и др.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите основные этапы становления урока как формы организации занятий физической культурой в школе.
2. Какое место занимает урок в структуре педагогической системы учебного предмета «Физическая культура»?
3. Что составляет содержание урока физической культуры?
4. Что называется структурой урока физической культуры?
5. Назовите элементы структуры урока физической культуры по их частям.
6. Опишите формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.
7. Назовите основные компоненты содержания подготовки учителя к уроку.
8. Каковы сущность и содержание подготовки учителя к уроку? Назовите этапы подготовки и дайте их характеристику.
9. В чем состоят сущность и содержание подготовки учащихся к уроку?
10. Определите взаимосвязь целей и задач урока при подготовке учителя к уроку.

# АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ, ОСНОВНОЙ, СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ) ШКОЛЕ

---

### 9.1. Цели и методы анализа урока физической культуры в общеобразовательном учреждении

Анализ урока — необходимая составная часть комплекса мер, направленных на повышение результативности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в школе. Формирование у студентов профессиональных умений и навыков проведения анализа урока физической культуры имеет большое значение. Назначение анализа урока — выявление позитивных и негативных сторон непосредственного дидактического взаимодействия учителя и учащихся.

Цель анализа урока: знакомство с работой учителя, контроль качества работы по предмету «Физическая культура», подготовленности учителя, выявление передового опыта решения конкретных педагогических задач на уроке (активизация познавательной работы учащихся; повышение общей или моторной плотности; развитие двигательных качеств; реализация образовательной, воспитательной или оздоровительной направленности; оценка знаний учащихся; руководящая роль учителя на уроке; состояние дисциплины и др.).

При посещении урока и его последующем анализе определяются положительные и отрицательные стороны в организации и проведении урока. Такую работу проводит администрация образовательного учреждения или методическое объединение учителей конкретной местности (района, города, области и т. д.). Арсенал умений, который признан полезным, распространяется в практике работы учителей данной территории. Одновременно учителю указывают на слабые стороны его методической подготовленности, обосновывают рекомендации по их устранению. При проведении аттестации учителей результаты анализа урока приобщаются к содержанию аттестационных материалов.

Наиболее активно анализ урока используется в педагогической практике студентов учреждений среднего и высшего профессионального образования в области физической культуры. В этом случае цель

анализа урока — формирование частнодидактических умений учителя в сфере образования, воспитания, развития учащихся с соблюдением принципа оздоровительной направленности национальной системы физического воспитания.

В «Методике обучения “Физической культуре”» используются следующие методы анализа урока: педагогическое наблюдение, хронометраж (хронометрирование), пульсометрия, метод рейтинга. Каждый учитель обязан знать методы анализа урока по своей дисциплине и уметь их использовать в работе.

**Метод педагогического наблюдения** — один из самых распространенных в практике анализа урока физической культуры, как метод исследования он широко применяется в педагогике и психологии.

В методических материалах данный метод называется: «методический анализ урока», «педагогический анализ урока», «педагогическая оценка урока», «педагогическое наблюдение», «полное педагогическое наблюдение и анализ урока физической культуры» и др.

Педагогическое наблюдение как метод анализа урока физической культуры — это целенаправленный и планомерный процесс сбора, обобщения и оценки 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).

Учителя физической культуры, студенты, преподаватели физкультурных учебных заведений педагогическое наблюдение называют *анализом урока по схеме*, потому что выявление и регистрация требуемой информации для лица, выполняющего функции наблюдателя, — процесс сложный и трудоемкий. Эффективность этой работы во многом зависит от предварительной подготовки.

Сущность педагогического наблюдения заключается в планомерном анализе, оценке деятельности учителя физического воспитания по реализации им цели и задач урока, определении позитивных и негативных сторон этой деятельности, выявлении их причин и обосновании рекомендаций для дальнейшего повышения учебной деятельности учителя на уроках.

Данный вид наблюдения отличается от повседневных наблюдений наличием четкого плана, в котором обозначены объект наблюдения, цель, задачи, время наблюдения, деятельность и предполагаемый результат, ожидаемые изменения в учебно-воспитательном процессе и его результатах, документы, в которых фиксируются результаты наблюдения, выводов, основанных на субъективных и объективных данных, полученных в ходе наблюдения, и рекомендаций, нацеленных на улучшение наблюдаемого процесса. План наблюдения отвечает на вопросы: что наблюдать, для чего наблюдать, когда и сколько времени наблюдать и что можно ожидать в результате проведенных наблюдений?

Этот метод относительно сложен, поскольку надо держать в поле зрения все стороны учебно-воспитательной деятельности (поведение

педагога и учащихся, условия и результативность педагогической деятельности). Сложность эта обусловлена еще тем, что все то, что воспринимает наблюдающий, он обязан осмыслить, классифицировать, оценить и к концу урока подготовить рекомендации для учителя.

В ходе анализа урока методом педагогического наблюдения необходимо собрать конкретный фактический материал, который позволит оценить подготовку учителя к уроку, организацию учащихся, содержание и структуру урока в целом и по частям с точки зрения рациональности, целесообразности построения. Этому помогает составление схемы анализа урока. Опишем пример схемы анализа урока.

1. Качество (содержание) плана (плана-конспекта или конспекта) урока:

- место урока в структуре малого цикла учебно-воспитательного процесса по дисциплине;
- наличие цели и задач, их взаимосвязь с целями и задачами предшествовавшего и последующего урока;
- соответствие места проведения цели и задач;
- отражение в плане содержания урока;
- соответствие содержания учебной программе для данного возраста учащихся (класса);
- рациональность форм организации деятельности учащихся;
- степень готовности учителя (внешний вид), состояние места проведения урока, оборудования и инвентаря (их соответствие гигиеническим нормам).

2. Начало урока — его своевременность.

3. Проведение урока:

а) подготовительная часть (продолжительность \_\_\_ мин):

- организация класса к началу урока (характер построения, умение управлять вниманием и дисциплиной);
  - четкость сообщения задач урока и их доступность для учащихся;
  - правильность названия, объяснение упражнений с учетом возраста учащихся;
  - умение четко и красиво показывать упражнения;
  - выбор места преподавателем, рассредоточение внимания на весь класс;
  - своевременность замечаний, указаний по ходу выполнения упражнений;
  - работа по формированию осанки;
  - соответствие нагрузки подготовленности школьников;
  - регулирование нагрузки с учетом пола и возраста учащихся;
- б) основная часть (продолжительность \_\_\_ мин):
- работа над правильным дыханием;
  - владение методом показа на уроке;
  - использование словесных методов на уроке, терминологическая грамотность;
  - соответствие объяснения возрасту учащихся;



- взаимосвязь методов обучения, используемых учителем, и их соответствие цели и задачи урока;

- характеристика метода обучения (в целом, по частям, комбинированный) и результативность его использования, его влияние на развитие двигательных качеств учащихся;

- использование соревновательного, игрового метода, а также различных методов самостоятельной работы учащихся на уроке физической культуры;

- образовательная ценность урока;

- исправление ошибок;

- современность и ценность указаний;

- привлечение учащихся к анализу своих движений;

- активизация познавательной деятельности класса;

- контроль за работой отделений (групп);

- соответствие нагрузки месту проведения, условиям урока и особенностям занимающихся;

- учет внешних признаков утомления;

- оздоровительная ценность урока;

- умение провести игру: объяснить, показать, судить, определить результат;

- связь игры с содержанием урока;

- воспитательное значение игры;

- проверка и оценка знаний учащихся;

- организация текущего учета успеваемости;

- применение домашних заданий и их проверка;

в) заключительная часть (мин):

- соответствие заключительных упражнений содержанию урока;

- подведение итогов;

- завершение урока, уход учащихся;

- своевременность окончания урока (причины задержки учащихся на перемену);

- воспитательная ценность урока.

4. Оценка и анализ деятельности обучающихся:

- интерес к уроку в целом и к упражнениям;

- учебная дисциплина (причины ее нарушения);

- отношение к учителю и уроку физической культуры;

- выполнение указаний и распоряжений учителя;

- познавательная активность, сознательность, инициативность;

- оценка выполнения упражнений школьниками;

- выполнение ими обязанностей старосты и дежурного, руководителей групп, помощников учителя, спортивных судей, физорга класса.

5. Характеристика и оценка деятельности учителя на уроке:

- руководящая роль (уверенность, настойчивость, внимательность, чуткость, требовательность; манера держаться, управлять учащимися во время передвижений и перестроений);

- внешний вид (опрятность одежды, подтянутость, осанка);
  - речь (командный голос, правильность команд);
  - взаимоотношения с учащимися (стиль управления взаимодействием с коллективом класса, педагогический такт);
    - индивидуальный подход к учащимся (активным, пассивным, уверенным, неуверенным, успевающим, отстающим);
    - проведение воспитательной работы на уроке (формирование внимания и интереса к упражнениям, дисциплины, смелости, упорства, решительности, силы воли, мужества, толерантности, культуры межличностного общения, товарищества, коллективизма и др.);
    - умение использовать на уроке методы нравственного воспитания (разъяснение, убеждение, наказание и др.), их целесообразность и эффективность;
    - работа по воспитанию физкультурного актива класса;
    - работа с учащимися по установке и уборке снарядов, раздаче и сбору инвентаря, проведение построений и перестроений во время урока;
    - установление типа и вида урока, определение степени соответствия его содержания и структуры классификационным особенностям (как осуществлена взаимосвязь частей урока).
6. Выводы и предложения (в какой мере удалось учителю выполнить задачи и достичь цели урока).

Логическим завершением анализа урока будет протокол его обсуждения теми, кто выполнял данную работу, в присутствии учителя, чья работа оценивается. Рекомендуются следующая форма такого документа.

### **Протокол обсуждения урока физической культуры, проведенного учителем**

\_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество)

Образование: высшее профессиональное, среднее профессиональное, общее среднее (нужное подчеркнуть).

Стаж педагогической работы \_\_\_\_ лет.

Урок проводился в \_\_\_\_ классе \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

школы \_\_\_\_\_,

города \_\_\_\_\_ области \_\_\_\_\_

Педагогическое наблюдение осуществляли:

1. \_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

2. \_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

3. \_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

При обсуждении урока присутствовали (фамилия, инициалы, должность, место работы каждого).

Слушали: обсуждение урока, проведенного

---

(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Выступили:

1. \_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Краткое содержание, или сущность, его высказывания \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя, отчество, должность, место работы)

Краткое содержание, или сущность, его высказывания \_\_\_\_\_

Выводы по обсуждению урока.

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_

Оценка за урок \_\_\_\_\_  
(Протокол составил: подпись, расшифровка подписи)

**Метод хронометрирования (хронографирования)** заключается в определении времени, затраченного на выполнение различных видов учебной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры, и на этой основе определение и оценка его плотности, общей и моторной.

Общая плотность — это отношение педагогически оправданного или целесообразно использованного учителем времени к общей продолжительности урока или его частей, выраженное в процентах. К рационально использованному времени относится время, затраченное на организацию учащихся, использование словесных методов (и слушание учащихся), на обеспечение наглядных воздействий (наблюдение учащихся), выполнение упражнений, отдых, за исключением вынужденного простаивания.

Двигательная (или моторная) плотность — это отношение времени непосредственного выполнения физических упражнений, включая строевые, к продолжительности всего урока или его отдельных частей, выраженное в процентах.

Хронометрирование ведется в процессе наблюдения за деятельностью одного из учащихся данного класса. Для большей объективности наблюдать следует за учеником со средней активностью. Он не должен ни пропускать свою очередь для выполнения упражнения, ни опережать ее. В случае снижения им активности или ее чрезмерного повышения наблюдение ведется за другим учеником. Поэтому

нужно заранее определить таких учеников. Можно хронометрировать деятельность и педагога и учащегося одновременно или раздельно. Процедура хронометрирования требует заполнения протокола соответствующей формы.

### Протокол хронометрирования урока физической культуры

Учитель \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ место проведения \_\_\_\_\_

Число учащихся \_\_\_\_\_, из них мальчиков \_\_\_\_\_, девочек \_\_\_\_\_

Число групп \_\_\_\_\_ Наблюдаемый ученик \_\_\_\_\_

Номер урока с начала учебного года \_\_\_\_\_

Задачи урока: \_\_\_\_\_

Содержание урока	Время окончания деятельности, мин	Наблюдаемые компоненты деятельности					Примечания
		Выполнение физических упражнений	Выступление педагога	Действия по организации	Отдых	Простой	
1	2	3	4	5	6	7	8
Приход учеников на место проведения урока	1'						
Построение	2' 20"						
Рапорт и т. д.	2' 55"						

С бланком протокола и секундомером наблюдающие занимают удобное место в зале или на спортивной площадке (местности, бассейне и т. д.), но так, чтобы не мешать учителю. Важно запомнить: 1) секундомер (хронометр) запускается одновременно со звонком на урок (если звонки не слышны, то по времени, согласованному заранее с учителем) и не останавливается до конца урока; 2) на уроке заполняются графы 1 — 2 данной формы протокола. Причем отмечается время окончания деятельности (в минутах и секундах).

После урока протокол хронометрирования обрабатывается следующим образом. Устанавливается точная продолжительность каждого вида деятельности учителя или учащихся, занесенных в графу 1. Например, нужно определить продолжительность построения, для чего

от времени завершения построения вычитается время прихода учащихся на место проведения урока (2,2 — 1 мин), разность между двумя величинами и составляет искомое время, т.е. 1,2 мин. Эту разность необходимо занести в соответствующую графу протокола (в данном случае — в графу 6). Так устанавливается время, затраченное на каждый наблюдаемый компонент. Определяется общее количество времени (сумма цифр в каждой из граф), затраченного на все наблюдаемые компоненты. Вычисляется плотность урока (приложения 4 и 5).

Для хронографирования школьного урока физической культуры предназначен хронограф. Батарейка постоянного тока приводит в движение лентопротяжный механизм, с помощью которого с заданной скоростью прокручивается разграфленный лист бумаги. К примеру, 1 см за 1 с (или 1 мм за 6 с). На хронометре столько кнопок (клавиш), сколько компонентов деятельности берется под наблюдение. Хронографист, наблюдая за учеником, включает кнопку во время соответствующей работы. В конце урока подсчитывается, сколько времени и на какую работу затрачено.

**Применение хронокарты.** По хронометру устанавливается продолжительность деятельности, которая фиксируется на хронокарте. В конце наблюдения подсчитывают время, затраченное на ту или иную деятельность. Этот вариант может быть выполнен одним наблюдателем. Каждое деление хронокарты соответствует 10 или 20 с. На уроке хронокарта заполняется пульсовыми данными урока. Отдельные записи, отражающие различные особенности урока и имеющие значение для анализа, заносятся в таблицу, помещенную под хронокартой с правой стороны. После урока заполняется таблица, помещенная внизу под хронокартой с левой стороны листа.

**Метод пульсометрии** предназначен для определения умения учителя регулировать физическую нагрузку на уроке в целом, в отдельных его частях или физических упражнениях, изменяя ее объем или интенсивность. Он основан на регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) учащихся на занятиях по физической культуре с составлением протокола, форма которого приведена далее. Данный метод позволяет выявить характер соответствия физической нагрузки на уроке возрасту и индивидуальным особенностям отдельных учащихся, а также содержанию и условиям проведения урока.

### **Протокол учета пульсовых данных (ЧСС) на уроке физической культуры**

в \_\_\_\_\_ классе \_\_\_\_\_ школы

Дата проведения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Наблюдаемый(ая) ученик(ца) \_\_\_\_\_  
(Фамилия, имя)

Пульсометрию проводил \_\_\_\_\_  
(Фамилия, инициалы, должность)

Виды деятельности на уроке	Время окончания деятельности, мин	ЧСС за 10 с, уд.	ЧСС, уд/мин
<b>Подготовительная часть урока</b>			
Приход учеников в спортивный зал	1	12	72
Построение класса	3	13	78
Рапорт	4	12	72
<b>Основная часть урока</b>			
Бег «змейкой» с низкой интенсивностью и т. д. ...	5,3	25	150
<b>Заключительная часть урока</b>			
... Подведение итогов урока, домашнее задание	40	18	108

По материалам обработки этого протокола строится пульсовая кривая (пульсограмма), на основе которой определяется целесообразность ее динамики или умение учителя регулировать физическую нагрузку на уроке (приложение 6).

Метод пульсометрии помогает получить показатели, характеризующие воздействие учебной нагрузки на учащихся, опосредованно, через регистрацию частоты сердечных сокращений (ЧСС), так как с повышением физической нагрузки этот показатель возрастает. Вместе с тем метод дает лишь приближенную к реальности информацию, однако повышает объективность материалов анализа урока, полученных другим путем.

Особо следует рассмотреть *технику получения данных о ЧСС*. До начала урока подготавливаются протокол пульсометрии, секундомер и определяется учащийся, за которым будет вестись наблюдение: из основной медицинской группы, дисциплинированный и с уровнем активности на уроке, характерным для данного класса. Его ЧСС до урока должна быть в пределах возрастной нормы. Показатели ЧСС должны регистрироваться после выполнения физических упражнений.

За 2—3 мин до построения класса на месте проведения урока у наблюдаемого учащегося замеряется пульс в состоянии относительного покоя. Для этой цели лицо, измеряющее ЧСС, накладывает подушечки четырех пальцев правой руки на лучевую артерию левой руки (около лучезапястного сустава) школьника. Результаты записываются в протокол учета пульсовых данных. Продолжительность одной пробы (одноразового измерения) равна 10 с. Последующие пробы выполняются сразу после выполнения упражнения.

**Метод рейтинга.** В середине 1970-х гг. предпринималась попытка обосновать такой метод педагогического анализа урока физической культуры, который бы минимизировал субъективизм в оценочных суждениях. Таким стал рейтинговый метод как инструмент объективной оценки отдельных сторон дидактических процессов.

Сущность метода состоит в том, что в изучаемых явлениях выявляются такие их элементы, которые поддаются измерению и оценке. В данном случае это педагогическая деятельность учителя на уроке физической культуры. Ее элементы — методические навыки и умения, возможность проявления которых на уроке наиболее вероятна. Определяются оценочная шкала и критерии оценки выделенных навыков и умений. Ведется подготовка экспертов, привлекаемых в качестве судей для оценки степени выраженности элементов деятельности на уроке.

Так, выделены 34 частнодидактических навыка и умения, которые в совокупности и взаимосвязи составляют деятельность учителя на уроке физической культуры. Разработана 6-балльная шкала оценки компонентов: «большая» (соответствует оценке «5»), «достаточная» («4»), «удовлетворительная» («3»), «небольшая» («2»), «минимальная» («1») и «не проявляется» («0»).

Разработаны критерии, соответствующие каждой из шести степеней. Все это вносится в протокол (табл. 9.1).

**Первый этап анализа урока.** На уроке экспертные судьи делают записи произвольных формы и содержания, где фиксируют позитивные и негативные стороны деятельности учителя.

После урока протокол заполняется каждым экспертом, включая учителя, чья деятельность является предметом анализа и оценки. Степень выраженности всех 34 умений фиксируется (точками, крестиками, любыми знаками). Рекомендуем обозначить степень выраженности в точках пересечения умения и степени его выраженности. При соединении прямой линией точечных обозначений получается квалиграмма урока физической культуры.

**Второй этап анализа урока.** Начинается с усреднения баллов, выставленных учителем, каждым из экспертов, путем суммирования оценок по каждому умению и вычисления средней арифметической величины.

**Третий этап анализа урока.** Вычисляется коэффициент выраженности педагогических умений на уроке ( $K$ ) по формуле

$$K = \frac{a}{n},$$

где  $a$  — сумма усредненных оценочных баллов, выставленных экспертами и учителем;  $n$  — сумма максимально возможных баллов.

В данном случае такой постоянной величиной и является 170 (произведение 34 навыков и умений и высшего балла 5). Например,  $a$  равно 145, тогда  $145/170 = 0,85$ .

На этом этапе коэффициент выраженности педагогических навыков и умений переводится в отметку за урок в целом. Для этого адаптирована балльно-оценочная шкала.

Коэффициент выраженности педагогических навыков и умений переводится в оценку за урок:

<i>Коэффициент</i>	<i>Оценка (баллы)</i>
0,9 – 1 .....	5
0,8 – 0,89 .....	4
0,7 – 0,79 .....	3
Меньше 0,7 .....	2

Данный метод анализа урока позволяет определить уровень сформированности конкретных педагогических умений и степень их проявления в преподавании.

Это обстоятельство облегчает обоснование рекомендаций для учителя или студента-практиканта (стажера), помогает установить рейтинговую систему определения участников конкурсов на лучший урок, проводить аттестацию учителей физической культуры, кафедр и факультетов учреждений профессионального физкультурного образования. Наилучшим методом будет комплексный подход к анализу урока физической культуры, когда материалы данного метода подтверждаются пульсометрией и хронометражем.

Таблица 9.1. **Протокол оценки педагогических умений и навыков проведения уроков физической культуры в общеобразовательной школе**

№ п/п	Навыки и умения	Степень проявления (баллы)					
		В большей степени (5)	В достаточной степени (4)	Имеет место (3)	В небольшой степени (2)	В минимальной степени (1)	Не проявляется вообще (0)
1	Организовать учащихся к уроку						
2	Объяснить задачи урока доступно для учащихся						
3	Правильно подобрать общеразвивающие физические упражнения						
4	Правильно подобрать подготовительные физические упражнения						



№ п/п	Навыки и умения	Степень проявления (баллы)					
		В большей степени (5)	В достаточной степени (4)	Имеет место (3)	В небольшой степени (2)	В минимальной степени (1)	Не проявляется вообще (0)
5	Правильно подобрать подводящие физические упражнения						
6	Определить последовательность подготовительных и подводящих упражнений						
7	Подобрать формы организации деятельности учащихся в подготовительной части урока						
8	Подготовить место проведения урока						
9	Целесообразно расставить учащихся в основной части урока						
10	Правильно использовать инвентарь и оборудование						
11	Определить рационально этап обучения методы упражнения						
12	Использовать словесные методы в соответствии с этапом обучения						
13	Обеспечить наглядность в соответствии с целью и задачами						
14	Правильно сочетать методы обучения на уроке						
15	Осуществить профилактику возникновения ошибок в технике выполнения двигательного действия						
16	Определить наиболее характерные для всего класса ошибки						

№ п/п	Навыки и умения	Степень проявления (баллы)					
		В большей степени (5)	В достаточной степени (4)	Имеет место (3)	В небольшой степени (2)	В минимальной степени (1)	Не проявляется вообще (0)
17	Найти правильные средства и методы исправления ошибок						
18	Концентрировать внимание учащихся на собственных воздействиях						
19	Обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств						
20	Обеспечить взаимосвязь обучения и воспитания морально-волевых качеств						
21	Обеспечить оздоровительно-рекреационную направленность урока						
22	Использовать на уроке помощников (учащихся)						
23	Правильно индивидуально подходить к учащимся						
24	Использовать приемы страховки и помощи						
25	Активизировать деятельность учащихся						
26	Поддерживать интерес учащихся к уроку						
27	Переключать внимание учащихся с одного задания на другое						
28	Поддерживать рабочую дисциплину на уроке						
29	Выполнять контрольные функции в процессе урока						

№ п/п	Навыки и умения	Степень проявления (баллы)					
		В большей степени (5)	В достаточной степени (4)	Имеет место (3)	В небольшой степени (2)	В минимальной степени (1)	Не проявляется вообще (0)
30	Подвести итоги урока						
31	Объяснить доступно задания на дом						
32	Обеспечивать соответствие урока его плану						
33	Обеспечить соответствие поурочного плана плану учебной работы на четверть						
34	Завершить урок (организационно)						

## 9.2. Формирование умений анализа урока физической культуры, тренировочных занятий у студентов в процессе педагогической практики в школе, ДЮСШ (СДЮШОР)

Педагогическая практика на факультете физической культуры является важнейшим связующим звеном между обучением будущих бакалавров и их самостоятельной учебно-профессиональной деятельностью в образовательных учреждениях различного типа.

Педагогическая практика, являясь видом производственной практики, направлена на отработку профессионально-педагогических умений, овладение навыками и умениями самостоятельного ведения учебно-воспитательной работы, входящих в состав профессиональных компетенций бакалавров.

Становление профессиональной готовности студентов посредством различных видов практик осуществляется в процессе единства теоретической и практической сторон обучения, направленного на формирование у учащихся системы профессионально значимых умений и навыков, развитие их личностных качеств и интереса к профессии.

В деятельности преподавателей и студентов по овладению профессиональными компетенциями можно выделить несколько основных позиций:

- постановку перед студентами задачи овладения практическими умениями и навыками, перспектив предстоящей деятельности, что создает целевую установку на формирование профессионально значимых компетенций;
- раскрытие системы профессиональных умений и навыков, которыми необходимо овладеть, и содержания каждого умения, как совокупности определенных действий и операций;
- разработку программы формирования профессионально-значимых компетенций и выполнение упражнений по их овладению;
- контроль и оценку (самооценку) уровня сформированности компетенций и результатов деятельности студентов.

Интегративный подход к процессу профессиональной подготовки бакалавров осуществляется при обучении двигательным действиям, в котором принимают участие преподаватели профилирующих дисциплин. В данном процессе студент выступает в роли обучаемого, осваивающего двигательные действия, и в роли обучаемого педагогической технологии, средствам и методам обучения двигательным действиям.

Этот процесс является двуединым: с одной стороны выступает преподаватель с его уровнем квалификации и технологии профессиональной подготовки студентов, с другой — студент с его уровнем способностей, теоретико-практической подготовленности, технологией освоения профессии.

К видам деятельности, осуществляемым студентами в период педагогической практики и в наибольшей степени способствующим формированию профессионально значимых компетенций, относятся:

- проведение уроков физической культуры, учебно-тренировочных занятий по видам спорта, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- все виды педагогических наблюдений, проведение анализов и самоанализов проведенных занятий (включая рейтинговую оценку);
- научно-исследовательская деятельность и др.

Важное место в системе формирования профессиональных компетенций занимает постановка учебных задач, адаптированных к реальной деятельности бакалавров физической культуры, в процессе которой студенты выполняют проектировочную, организаторскую, гностическую, диагностическую, коммуникативную и рефлексивную функции. Задания формулируются в соответствии с уровнями формирования знаний и умений (репродуктивным, эвристическим и творческим), что позволяет студентам постепенно и осмысленно решать поставленные задачи.

Формирование умений анализа урока физической культуры происходит поэтапно в соответствии с задачами педагогической практики. Так, в начале прохождения практики студенты выполняют ряд педагогических наблюдений, позволяющих сформировать умения анализа отдельных сторон образовательного процесса по предмету

«Физическая культура». Например, студентам предлагается задание по анализу и оценке правильности формулировки задач, организации урока, дисциплины учащихся в процессе занятия. Другим примером является задание по анализу и оценке взаимосвязи отдельных частей урока и т.д.

Следующим этапом формирования профессиональных умений и навыков является проведение описательного педагогического анализа (по предлагаемой схеме), пульсометрии, хронометража уроков физической культуры, овладение методом рейтинговой оценки.

На заключительном этапе педагогической практики студенты должны научиться выполнять качественный «полный» педагогический анализ уроков физической культуры по предлагаемым схемам. При этом особое внимание уделяется выводам, рекомендациям и предложениям, сформулированным в результате данной работы.

В системе педагогического образования, переподготовки и повышения квалификации следует распространять опыт лучших учителей. Педагогическая практика студентов профильных вузов и стажировки уже работающих педагогов должны проходить на базе школ, успешно реализовавших свои инновационные программы, прежде всего, в рамках приоритетного национального проекта «Образование».

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое анализ урока физической культуры?
2. Назовите цель и задачи анализа урока, тренировочного занятия.
3. В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?
4. Объясните назначение, сущность и методику использования метода хронометрирования урока, тренировочного занятия.
5. Какой метод используется для определения рациональности регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры?
6. Каковы сущность, назначение и особенности использования рейтингового метода для анализа урока физической культуры?

# ОЦЕНОЧНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

## 10.1. Место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебно-воспитательного процесса

Качество образования существенно влияет на эффективность образовательного процесса. Должное качество образования обеспечивается работой в следующих направлениях:

- совершенствование государственной системы оценки деятельности образовательных учреждений и организаций, комплекса показателей на уровне аттестации и аккредитации образовательных учреждений;
- развитие новых форм и механизмов оценки и контроля качества деятельности образовательных учреждений по реализации образовательных программ, определение критериев учебной деятельности обучающихся;
- повышение доступности профессионального образования, объективность вступительных испытаний, обеспечение преемственности общего и профессионального образования, государственный контроль и управление качеством образования на основе независимой оценки уровня подготовки выпускников;
- создание общероссийской системы оценки качества образования, направленной на создание механизмов объективной оценки качества образования на всех уровнях и ступенях образования, что, в конечном счете, позволит обеспечить качество и доступность образования.

Система оценки эффективности развития образования в масштабах страны предписывает разрабатывать систему оценивания на уровне образовательного учреждения и управленческих образовательных структур.

Можно выделить следующие факторы, обуславливающие успешность, эффективность физкультурного образования:

- цель и разукрупнение ее на задачи;

- содержание предмета «Физическая культура», дисциплины «Методика обучения «Физической культуре», спортивной подготовки;
- технологии — обучение предмету «Физическая культура», дисциплине «Методика обучения «Физической культуре», подготовки спортсменов, здоровьесформирования учащейся молодежи;
- преемственность и последовательность применительно к выделенным категориям;
- система оценивания качества видов образования.

Важное значение имеет получение информации как в отношении процесса физкультурно-спортивной многолетней подготовки в целом, так и отдельных частей, составляющих этот процесс: начальная, основная, средняя (полная) школа; уроки физической культуры, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, спортивный результат. Значение имеет количественное выражение различных показателей и качественная характеристика, что необходимо для объективной оценки успешности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Критерии количественно-качественные охватывают знания, двигательные навыки, физические качества, физическое развитие, состояние здоровья — отдельного обучающегося, группы (класса), образовательного учреждения; экзамен по предмету «Физическая культура» — 11 класс; показатели тренировочно-соревновательной деятельности школьников, обучающихся в ДЮСШ; выполнение ими требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК); уровень спортивных достижений обучающихся в соревнованиях различного масштаба.

В общем значении оценка представляет собой установление соответствия результатов определенным нормам, требованиям. Процесс определения оценок называется оцениванием (подбирается шкала, в соответствии с ней результаты теста преобразуются в очки, баллы, которые сравнивают с нормами и получают итоговую оценку и отметку).

На основе факторов успешности образования выделяют предметы оценивания: задачи, знания, двигательные навыки и умения, уровень развития двигательных качеств (физической подготовленности), интегрированное совершенствование двигательных навыков и качеств, сформированность видов физкультурной деятельности школьника (методических, инструктивных умений). По результатам оценивания устанавливается соответствие уровня фактической обученности учащихся по признакам, которые были заложены в формулировках целей, педагогических задач в конкретизированных циклах технологии учебно-воспитательного процесса.

В табл. 10.1 представлены структурные компоненты физкультурного образования, составляющие основу для определения критериев и конкретных показателей для оценивания и заключения об эффективности образовательного процесса.

Таблица 10.1. **Преимственность и последовательность предметов оценивания в структурных компонентах физкультурного образования (многолетний аспект)**

Ступени образования		Уровни обучения	Сроки обучения	Предметы оценивания							
				I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
				Задачи	Задачи	Двигательные навыки	Двигательные качества	Интеграция двигательных навыков и качеств	Физическое развитие	Здоровьесбережение	Методические умения
<b>Седьмая ступень</b> Докторантура		17-й	1—3 года	Последовательность							
		<i>Преимственность</i>									
<b>Шестая ступень</b> Аспирантура		16-й	1—3 года	Последовательность							
		<i>Преимственность</i>									
<b>Пятая ступень</b>		<i>Преимственность</i>									
Магистратура	Специалист — 5 лет	15-й	1—2 (5—6)	Последовательность							
Бакалавриат		14-й	1—4 года								
		<i>Преимственность</i>									
<b>Четвертая ступень</b> Средняя (полная) школа		13-й	11 класс	Последовательность							
		12-й	10 класс								
		<i>Преимственность</i>									
<b>Третья ступень</b> Основная школа		11-й	9 класс	Последовательность							
		10-й	8 класс								
		9-й	7 класс								



Ступени образования	Уровни обучения	Сроки обучения	Предметы оценивания							
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
			Задачи	Задачи	Двигательные навыки	Двигательные качества	Интеграция двигательных навыков и качеств	Физическое развитие	Здоровьеукрепление	Методические умения
<b>Третья ступень</b> Основная школа	8-й	6 класс	Последовательность							
	7-й	5 класс								
			<i>Преемственность</i>							
<b>Вторая ступень</b> Начальная школа	6-й	4 класс	Последовательность							
	5-й	3 класс								
	4-й	2 класс								
	3-й	1 класс								
			<i>Преемственность</i>							
<b>Первая ступень</b> Предшкольное образование	2-й	2 года	Последовательность							
	1-й	1 год								

**Преемственность**, 7 ступеней — вертикаль, на которой расположены ступени образования: 1 — предшкольное образование, 2 года; 2 — начальная школа, 4 года; 3 — основная школа, 5 лет; 4 — средняя (полная) школа, 2 года; 5 — высшая школа (бакалавриат, 4 года, магистратура, 2 года; специалист, 5 лет); 6 — аспирантура, 3 года; 7 — докторантура, 3 года.

**Преемственность** — связь между явлениями в процессе развития в природе, обществе и познании; передача и усвоение социальных и культурных ценностей от поколения к поколению.

Преемственность дифференцирует образование по ступеням, определяя требования «на входе и на выходе» сообразно нормативным документам и типам образовательных учреждений.

Принципиальное значение имеют пограничные зоны между ступенями: дошкольное образование — переход в начальную школу; начальная школа — переход в основную; основная — переход в среднюю (полную); среднее (полное) — поступление в вуз; вуз — поступление в аспирантуру; аспирантура — поступление в докторантуру.

Образование должно обеспечивать, создавать предпосылки и условия для продвижения по ступеням.

*Последовательность* (непрерывно следующие один за другим элементы любой природы) — 17 уровней — дифференцирует компоненты образования внутри ступеней по годам обучения, обеспечивая преемственность предыдущей ступени и создавая благоприятные условия для продолжения последовательности на следующей ступени на должном уровне.

В графах I—VIII табл. 10.1 представлены предметы оценивания компонентов образования, по результатам которых проводится анализ и формирование заключений о качестве образовательного процесса на уровне отдельного обучающегося, группы (класса), образовательного учреждения, региона. По каждому компоненту по вертикали информация представляется с учетом концепции преемственности и последовательности.

*Вертикаль из 17 уровней* представляет собой спираль, восходящую от исходного уровня (1) до последнего (17): каждый виток спирали — отдельный уровень по конкретному компоненту. Комплекс спиралей 1—17 символизирует системное единство образовательного пространства: преемственности ступеней 1—7 и уровней 1—17 по позициям I—VIII.

Отправными требованиями к обучающимся в общеобразовательных учреждениях служат «Требования к уровню подготовки выпускников» и разработанные на этой основе «контрольно-измерительные материалы» для государственной аттестации выпускников на ступенях основного общего и среднего (полного) общего образования по учебным предметам федерального компонента государственного стандарта общего образования. Требования на уровне государственной аттестации (11 класс) (в табл. 10.1 это уровень 13) служат основанием для определения требований для уровней 12—7, 6—3, 2—1, при этом акцент делается на «выпускных» уровнях 6 и 2 (4-й год начальной школы и последний год дошкольного учреждения).

Таким образом, требования совпадают с границами преемственности ступеней образования, а между ними располагаются требования по уровням — последовательности требований.

В совокупности и взаимосвязи эти вопросы составляют важный компонент технологии обучения (преподавания-учения) учебному предмету «Физическая культура».

Логическое завершение обучения на определенных этапах учителем — оценивание им результатов учебной деятельности учащихся в конкретном цикле: урок; комплекс уроков, посвященных определенной теме или разделу учебной программы; учебная четверть, триместр, семестр, учебный год в целом. Материалы, отражающие итог оценивания, фиксируются в классном журнале отметками по 5-балльной шкале: 5, 4, 3, 2, 1. Параллельно с классным журналом опытные учителя физической культуры ведут свои документы учета успеваемости учащихся, особенно показателей двигательной подготовленности — протоколы контрольных испытаний (тестирования).

Оценивание и отметка символизируют уровень достижений школьника в усвоении им содержания образования (или его порции) по физической культуре. Оценивая, учитель устанавливает соответствие уровня фактической обученности учащихся по признакам, которые были заложены в формулировках целей, педагогических задач в отдельных циклах технологии учебно-воспитательного процесса.

Из истории: правомочность включения отметки по предмету «Физическая культура» в документы об общем образовании, которые выдаются по завершении обучения в основной и полной (средней) ступенях, относится к 1970 г.\* В Положении об оценке по этому предмету предписывалось, чтобы на каждом уроке проводился текущий учет, при этом оценивались параметры учебной деятельности школьников (знания и техника движений).

Итоговая оценка за освоение темы, если по ней не предусмотрено выполнение учебного норматива, выставлялась только на основании текущих отметок. При выведении итоговой отметки за усвоение законченных тем программы принималось во внимание знание теоретических сведений, связанных с выполнением двигательных действий, входящих в данную тему.

Без сдачи учебного норматива оценка должна выставляться за усвоение следующих тем:

- из раздела гимнастики — строевые упражнения, основные движения руками, ногами, туловищем, танцевальные и акробатические элементы, равновесия, опорные прыжки, преодоление препятствий, поднимание и переноска груза, упражнения в сопротивлении;
- из раздела лыжной подготовки — способы передвижения на лыжах, подъемы и спуски с гор, повороты;
- из раздела спортивных игр — перемещения и стойки, передачи, подачи, ведение мяча, ловля и броски мяча, тактические действия;
- из раздела плавания — освоение в воде, движения рук, ног, сочетание движений рук и ног с дыханием при изучении способа «кроль на груди».

---

\* Устав средней общеобразовательной школы, одобренный постановлением Совета Министров СССР 8 сентября 1970 г.

С учетом сдачи учебного норматива оценивалось усвоение таких разделов: прыжки в высоту и длину, метание мяча, бег, лазанье по канату, висы и упоры (норматив по подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа). Выполнение нормативов по лыжной подготовке и плаванию имело значение при выведении оценки за усвоение всего раздела программы. Результат, показанный в кроссе, влияет на оценку по легкой атлетике в четвертой четверти.

Невыполнение учебных нормативов по независящим от школьника причинам (непропорциональное физическое развитие, отставание в физическом развитии, длительные пропуски занятий по уважительным причинам) при положительных текущих оценках за технику движений и усвоение знаний не служит основанием для снижения итоговых оценок.

Итоговая оценка за период учебного года (учебная четверть, триместр, семестр) выводится на основании всех оценок, полученных учениками за данный период. При этом приоритет имеют отметки за освоение завершенных тем и разделов учебной программы.

Годовая оценка в классах, завершающих ступень общеобразовательной школы (4, 9, 11 классы), выставляется в соответствии с требованиями ФГСОО к уровню подготовки обучающихся (4 класс) и выпускников (9 и 11 классы) и включает в себя количественные и качественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

В остальных (невыпускных) классах годовая оценка выводится на основе четвертных, триместровых и семестровых оценок. Оценка должна стимулировать активность ученика, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Вместе с тем двойку как итоговую отметку следует рассматривать как явление чрезвычайное. Нет необходимости ждать конца учебного года, чтобы объявить о двойке, выставляемой учащемуся его родителям, классному руководителю и администрации школы.

## **10.2. Оценка и отметка в оценочно-аналитическом компоненте технологии учебно-воспитательного процесса**

В работе по физическому воспитанию, как уже говорилось, используются термины *оценка* и *отметка*. Первым термином мы

обозначаем процесс — оценивание, вторым — фиксацию в документах достигнутых результатов — отметку, которая символизирует качественные показатели успешности учебной работы школьников. Оценивание результатов учения школьников по физической культуре — это важный момент технологии преподавания.

Анализ оценочных суждений — еще один значимый элемент технологии учебно-воспитательного процесса. Аналитическая работа ведется в целях выявления тенденций в динамике учебно-воспитательного процесса. В этом плане анализ рассматривается как действенный метод «сопровождения» (постоянного наблюдения) учебно-воспитательного процесса в целях установления соответствия полученного результата ожидаемому, который был запрограммирован. Анализу подвергаются оценочные суждения учителя путем их сопоставления с тем, что было запланировано для класса в целом, отдельных групп (отделений), команд и индивидуально каждого учащегося.

Оценка результатов учебной деятельности учащихся в совокупности с анализом образуют важный компонент технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

Оценочно-аналитический компонент выполняет в технологии информационно-прогностическую и коррекционно-регулирующую функции. Благодаря этому компоненту контрольная деятельность учителя приобретает системный характер, трансформируется в важный элемент управления обучением предмету. Учитель получает конкретную информацию о динамике образования, воспитания и развития учащихся; он имеет возможность изменить параметры взаимодействующих видов деятельности, чтобы обеспечить достижение целей преподавания дисциплины по циклам ее технологии; планомерно и диагностично регулировать обучение знаниям, двигательным и инструктивным навыкам и умениям; развивать двигательные, волевые и морально-нравственные качества учащихся.

Важно вовремя увидеть проблемы в учебной деятельности учащихся, определить причину неуспеваемости или слабой подготовки. К такой аналитической работе могут быть привлечены учащиеся, классный руководитель, школьный врач, родители.

### **10.3. Критерии эффективности учебно-воспитательного процесса и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры**

Ранее были обоснованы параметры предмета «Физическая культура», которые подлежат оцениванию. Традиционно эти подходы сложились лишь по одному из компонентов оценивания — нормативным требованиям по физической подготовке. Положение измени-

лось с введением Государственного стандарта общего среднего образования, утверждения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» и примерных учебных программ. В требованиях к уровню подготовки обучающихся по физической культуре указано, что надо знать, уметь, демонстрировать (выполняя минимальные нормативы быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации).

При *оценке техники выполнения двигательного действия* руководствуются следующими критериями.

**Оценка «5»:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко — учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила;

**Оценка «4»:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким;

**Оценка «3»:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил;

**Оценка «2»:** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде);

**Оценка «1»:** отказ выполнить двигательное действие без уважительной причины или учащийся не смог выполнить упражнение.

Для оценки текущей успеваемости могут быть применены и иные варианты. Например, при оценивании техники выполнения упражнений по гимнастике на уроках применяют десятибалльную шкалу с последующим переводом результатов в пятибалльную отметку. Например, выполнение контрольного упражнения с результатом ниже 6 баллов оценивается на оценку «2»; 6—7,5 баллов — на «3»; 7,6—8,9 баллов — на «4»; 9—10 баллов — на «5».

При оценке контрольных упражнений целесообразно предоставлять учащимся не менее двух попыток (если за первую попытку ученик не получил высший балл), а также учащиеся должны знать требования к выполнению контрольного двигательного действия. Результаты оценки в баллах сообщаются сразу после выполнения упражнения. Каждое оценочное суждение должно быть обоснованным. Оценивая технику контрольного двигательного действия, необходимо сравнивать его с «образом», доступным для данного класса (возраста) эталоном выполнения.

Оценивая текущую успеваемость, учитель должен учитывать этап обучения. На этапе формирования умения выполнить двигательное

действие допустимы упрощенные требования, а на этапе формирования навыка (в комбинациях, игре, соревновательной обстановке) — усложненные.

При оценке знаний руководствуются следующими критериями:

оценка «5»: глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использование примеров из практики или своего личного опыта;

оценка «4»: при признаках, характерных для оценки «5», допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки;

оценка «3»: основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности ее представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики;

оценка «2»: не знает существа излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах;

оценка «1»: отказ отвечать, полное незнание темы, вопроса.

**Оценка промежуточной** (периодовой) **успеваемости** проводится по завершении изучения определенных тем: прыжки, метания, бег, способы передвижения на лыжах, стиль плавания, узловые моменты изучения учебного материала по спортивным играм: передачи, подачи, броски или комбинации с использованием приемов игры и т.д., разделов учебной программы (знания, навыки и умения по базовым средствам двигательной деятельности), а также по истечении периода учебного года (четверть, триместр, семестр).

Такая оценка проводится с учетом результатов, параметры которых содержатся в целевой ориентации цикла технологии учебно-воспитательного процесса. Учителю необходимо помнить, что приоритет должен отдаваться отметкам, выставленным в конце учебно-воспитательного процесса. Эти отметки и следует заносить в классный журнал и дневник учащегося.

Итоговая оценка успеваемости отражает результаты учебной деятельности за учебный год. В 4, 9 и 11 классах итоговая оценка успеваемости может проходить в форме зачета или экзамена, программа которых заранее доводится до сведения учащихся.

## **10.4. Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе. Методы ее получения и обработки. Принятие решений**

В структуре технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» оценочно-аналитический компонент особенно актуален в условиях модернизации образования. Если цель, содержание, организация и методы оценки результатов учебной дея-

тельности школьников известны, то вопрос анализа информации, содержащейся в оценках, разработан слабее. По этой причине информация, которая передается посредством отметки промежуточной (периодовой) и итоговой оценки, недостаточно полно информативна. Годовая оценка успеваемости учащегося по предмету «Физическая культура», выраженная в 5-балльной системе, выведенная из показателей промежуточной (периодовой) оценки успеваемости путем сложения и деления, имеет недостатки. Так, увидев в журнале четвертную или годовую оценку «3», трудно установить, какие именно параметры по физической культуре усвоены учеником посредственно, какова причина, которая обусловила данную отметку, какое количество уроков физической культуры необходимо для усвоения учебного материала.

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно определить уровень фактической обученности школьников. Термин «фактическая обученность» возник как альтернатива формализованному учету результатов учебной деятельности школьников в официальных документах (классный журнал, дневник учащегося, табель учета успеваемости и др.) по традиционной пятибалльной системе. При трансформации текущих оценок в отметки за усвоение разделов учебной программы, а также в периодовые (четвертные, триместровые, семестровые) и годовые показатели успеваемости школьников их информативность снижается. Данное обстоятельство вынуждает учителя искать иные подходы к оценочно-аналитической работе, получению новой информации, отражающей причинно-следственные связи между результатами дидактического взаимодействия и другими факторами, которые обусловили конкретные оценочные суждения.

В. П. Симонов обученность человека характеризует пятью последовательно возрастающими показателями.

1. Различение (распознавание) — уровень знакомства с данным процессом, объектом или явлением, что соответствует обученности до 4 %.

2. Запоминание — показатель количества усвоенной информации (механическое, неосознанное воспроизведение текста, правил, формулировок и т. п.), что соответствует обученности от 5 до 16 %.

3. Понимание — как характеристика осознанно усвоенной информации. «Запоминание» и «понимание» вместе характеризуются термином «воспроизведение», т. е. запоминание — это неосознанное воспроизведение (магнитофон, попугай, ученик «зубрилка»), а понимание — это осознанное воспроизведение. При этом показателе обученность находится в пределах от 17 до 36 %.

4. Элементарные умения и навыки — репродуктивный уровень применения теоретических познаний на практике (выполнение практических работ по шаблону, по образцу, по аналогии и т. п.). В этом случае обученность особенность обучающегося находится в пределах от 37 до 64 %.



5. Перенос — творческий уровень реализации усвоенного теоретического материала на практике (выполнение любых практических работ в пределах программных требований). При этом показателе обученность человека составляет от 65 до 100 %.

Для получения оценочно-аналитической информации учитель выделяет конкретный учебный материал, который в последующем будет предметом оценки: знания, двигательные навыки и умения, инструктивные навыки и умения, нормы и требования. В дальнейшем он разрабатывает эталон, который составит основу оценочных суждений. Если предметом оценки служат знания, то определяются количество единиц устной информации, которую должны воспроизвести учащиеся, и последовательность ее представления. Если предмет оценки — практические действия, то устанавливается количество операций, которое образует их структуру; описываются признаки, последовательность выполнения; выделяются возможные ошибки с их внутренней дифференциацией в зависимости от воздействия на результат выполнения. Устанавливается значимость действий, входящих в структуру оцениваемого физического упражнения или их комплекса.

Например, в 4 классе оценивается прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Устанавливается последовательность движений, которые входят в его состав: разбег, отталкивание, движения фазы полета, приземление. Выделяются возможные ошибки: существенные (отсутствие ускорения в разбеге; недостаточное выпрямление толчковой ноги, приземление на толчковую ногу, приземление на прямые ноги, наклон туловища вперед или назад в момент отталкивания) и мелкие недочеты (непараллельное расположение ступней, направление приземления не совпадает с направлением бега).

Ошибки могут быть дифференцированы и на три группы: существенные («стоимостью» 5, 4, 3, 2 балла), грубые (от 0,5 до 1) и незначительные (0,1 — 0,2). Например, в 1 классе оценивается перекат назад из упора присев. Возможные ошибки: существенные (падение на спину — минус 5 баллов, выполнение переката без группировки — минус 2 балла), грубые (откинута назад голова — 1 балл, неплотная группировка — 1 балл, широко разведенные ноги — 0,5 балла) и незначительные (чуть прогнутая спина — 0,2 балла, некоторое нарушение плотности группировки, невытянутые носки — 0,1, чуть разведенные ноги — 0,1 балла).

Аналогично оцениваются элементы техники других физкультурно-спортивных видов.

Для получения оценочно-аналитической информации используются методы контроля — способы, с помощью которых определяется результативность учебно-познавательной деятельности учащихся и учителя.

Основные методы контроля системы знаний: устный опрос, письменные контрольные испытания, метод педагогического наблюдения,

метод экспертных судей, контрольные испытания по физической подготовленности (тесты).

При **устном опросе** учитель задает краткие, конкретно сформулированные вопросы, на которые учащиеся должны дать адекватные ответы. Устный опрос проводится и в вводной, и в основной, и в заключительной частях урока физической культуры. Как правило, такой опрос носит индивидуальный характер.

**Методы письменного контроля** отличаются большей экономичностью времени и индивидуальностью. Из разновидностей методов письменного контроля по физической культуре применимы домашние задания в виде письменных ответов на вопросы, составление комплексов физических упражнений для утренней гимнастики, физкультурных пауз во время самоподготовки. Учащиеся перегружены письменными заданиями по другим дисциплинам, поэтому их желательно предлагать в форме анкеты с альтернативными ответами типа «да» или «нет».

**Метод контрольных испытаний (тестирование)** — один из основных методов контроля за физической подготовленностью учащихся. Осуществляется по упрощенным правилам спортивных соревнований по легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию. Тестовая методика относительно проста и требует незначительных затрат учебного времени.

**Метод педагогического наблюдения**, рассмотренный ранее, реализуется как самим учителем, так и группой лиц, специально подготовленных. Сущность метода — определить успеваемость по пятибалльной системе на основе описанной системы критериев оценки по предмету «Физическая культура».

**Метод экспертной оценки** связан с реализацией учителем элементов исследовательской деятельности. Применяется для установления уровня фактической обученности школьников по предмету «Физическая культура». Метод востребован в практике работы учителя. Именно для метода экспертных судей необходимо описанное разложение двигательных действий на элементы с последующим установлением (обоснованием) «стоимости» каждого элемента и возможных неточностей, ошибок.

По завершении данной процедуры заполняется протокол изучения техники выполнения оцениваемых двигательных действий, который может иметь различную форму в зависимости от целей и задач изучения.

Число ошибок, допущенных каждым учащимся, фиксируется в протоколе точкой или иным условным обозначением, если существенные ошибки равноценны. Такими по значимости, т.е. одинаковой «стоимости» в баллах, должны быть ошибки и грубые, и незначительные. В противном случае (если «стоимость» ошибок неодинаковая) для каждой из трех групп ошибок устанавливается свое условное обозначение.

## Протокол оценки фактической обученности учащихся общеобразова- тельных школ по предмету «Физическая культура»

Школа \_\_\_\_\_ города \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Учитель \_\_\_\_\_

Раздел учебной программы \_\_\_\_\_

Контрольное двигательное действие \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия и имя учащегося	Характер ошибок			Всего	Примечания
		Сущест-венные	Грубые	Незначи-тельные		
1						
2						
3						

В зависимости от цели оценочно-аналитической работы в качестве экспертного судьи выступает учитель или специально подготовленная группа не менее чем из трех человек. В обоих случаях требуется целенаправленная подготовка к оценке техники выполнения двигательных действий, изучению состава, структуры, контролируемого физического упражнения, возможных ошибок, определению признаков их проявления и формированию умения фиксировать в протоколе. Такую работу поручают специалистам физической культуры.

Каждый экспертный судья заполняет свой протокол. По завершении работы показатели каждого судьи обсуждаются коллегиально, чтобы объективизировать субъективные оценочные суждения.

Простейший способ — сложение баллов, выведенных каждым, с последующим делением полученной суммы на количество судей. Таким образом, получается усредненная оценка результатов учебной деятельности школьников.

В связи с рассматриваемыми вопросами важное значение имеют методы контроля за результатами учебной деятельности школьников на уроках физической культуры. Составление протокола наблюдения начинается с описания элементов техники и возможных ошибок. Последовательность расположения в протоколе элементов техники двигательного действия и возможных ошибок при их выполнении диктуется возможностями контролирующего наблюдать в однократно исполненном действии не более чем за двумя элементами, причем выполняемыми с достаточным разрывом во времени.

Контроль по данной методике требует от «наблюдателя» определенных навыков.

## Протокол регистрации ошибок при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Попытки	Элементы техники	Возможные ошибки	Реальные ошибки
			1, 2, 3, 4, 5-й и т.д.

Примечание. В графе «Реальные ошибки» цифрами обозначены порядковые номера проверяемых учеников.

Для большей объективности в протокол вводится шкала оценки. Каждая ошибка получает соответствующее количество штрафных баллов, сумма которых при окончательном результате вычитается из 5 баллов.

С помощью тестовой методики контролируются количественные показатели результатов учебной деятельности. Их использование требует качественной характеристики каждого индивидуального результата. Это осуществимо лишь при сравнении количественного достижения с заранее установленным стандартом (образцом), принятым за обоснованный критерий оценки результатов соответствующей группы учащихся.

Для создания таких стандартов статистическими методами обрабатываются количественные результаты по каждому тесту определенной группы детей школьного возраста, однородной по возрасту, полу, физическому развитию и месту жительства. Затем в каждой половозрастной группе выделяются пять категорий, характеризующих различные уровни физической подготовленности (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий) и составляются оценочные таблицы.

Наблюдение — наиболее распространенный метод контроля. Он используется для оценки усвоения техники двигательного действия и уровня сформированности тактических действий, обучение которым составляет значительную часть учебного материала программы. Именно этим методом определяются умения и навыки игровых действий в подвижных и спортивных играх, единоборстве и др.

Наблюдение может вестись за одним или несколькими учащимися. При этом должны быть определены цель, объект, способ регистрации результатов наблюдения и их фиксации в соответствующих документах.

Анализируется информация, которая получается путем сопоставления результатов фактической обученности с показателями различных сторон структуры личности учащегося (состояние здоровья и физического развития, включая показатели функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем). Практикуется использование показателей развития реальных учебных возможностей школьников в общепедагогическом и частнодидактическом аспектах.

Методика изучения состояния здоровья, физического развития и функций нервной системы описана в курсах физиологии, основ медицинских знаний, спортивной метрологии, основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.

Методика изучения реальных учебных возможностей Ю. К. Бабанского\* применительно к предмету «Физическая культура» представляет собой программу, которая предусматривает изучение:

- бытовых влияний (условия для занятий физическими упражнениями, воспитательное влияние и воздействия семьи, воспитательное влияние микросреды, сверстников, отношение родителей к занятиям ребенка физической культурой и спортом);

- показателей состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности (общего состояния здоровья, выносливости), интеллектуальных способностей (памяти общей и двигательной, умения сравнивать двигательные действия и выделять главные элементы, умения комментировать двигательные действия, выполняемые одноклассниками, умения воспринимать словесные воздействия учителя, умения выделить главное при показе техники двигательного действия, умения заниматься физическими упражнениями самостоятельно);

- умений и навыков учебного труда (самостоятельной работы учащихся с учебными пособиями, включая компьютерную технику, умения планировать ими свою учебную работу, систематизировать занятия физической культурой и спортом);

- отношения к учению и воспитательным воздействиям учителей (переживаний неудач на уроках физической культуры, желания улучшить показатели учебного труда, отношения к советам и замечаниям учителя, отношения к замечаниям коллектива класса, общественной активности);

- ведущих жизненных интересов и планов;

- волевых качеств (целеустремленности, настойчивости);

- дисциплины на уроках физической культуры и др.

Изучив содержание программы, учитель разрабатывает (или пользуется уже разработанной) оценочную шкалу.

Далее приведены примеры 3- и 5-балльной шкал оценок отдельных показателей по предмету «Физическая культура» (цифры-отметки в баллах, которые отражают оценочные суждения).

### **Пример 3-балльной оценочной шкалы.**

#### ***Умение работать в темпе класса:***

4 — темп выполнения основных учебных действий, связанных с усвоением двигательных умений и навыков выше, чем у большинства учащихся класса;

3 — темп выполнения, как у большинства учащихся класса;

2 — темп выполнения ниже, чем у большинства учащихся класса.

\* Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды. — М., 1989.

**Умение планировать свою деятельность:**

4 — обдумывает предстоящее действие, сосредотачивается и планирует приемы к выполнению действия;

3 — в основном выполняет требования учителя, допуская отклонения, не сказывающиеся на результатах работы;

2 — не обладает большинством признаков организации в учебной работе.

**Умение заниматься физическими упражнениями самостоятельно:**

4 — проявляет самостоятельность, активно участвует в овладении знаниями, вносит свои элементы в содержание движения, проявляет оригинальность в выполнении упражнения, может сам поставить задачи;

3 — обнаруживает средний уровень развития самостоятельности, стремится сам выполнить упражнения, показанные учителем, аналогичные задачи;

2 — ученик не обладает самостоятельностью, стремится обратиться за помощью к учителю или товарищу.

**Способность воспринимать объяснения учителя на уроках физической культуры:**

4 — проявляет быструю сообразительность, хорошую реакцию и быстро выполняет упражнение после объяснения;

3 — в основном обладает вышеперечисленными качествами с незначительной задержкой в выполнении;

2 — не воспринимает объяснения.

**Умение выделить главное при показе двигательных действий учителем:**

4 — ученику легко и быстро удастся выделить существенное в изучаемом движении, проанализировать его;

3 — в основном справляется с выделением существенного в изучаемом движении, допуская незначительные ошибки, не сказывающиеся на усвоении движения;

2 — обычно не справляется с выделением существенного в движении, концентрирует внимание на отдельных элементах.

**Умение комментировать двигательные действия, выполняемые одноклассниками:**

4 — правильно анализирует действия товарищей, выделяет допущенные ошибки и объясняет, как их исправить;

3 — в основном анализирует выполнение действия, выделяет ошибки, но не знает методов и средств их исправления;

2 — не умеет комментировать двигательные действия, выполняемые одноклассниками.

**Пример 5-балльной оценочной шкалы.**

Восприимчивость личности учащегося к влияниям и воздействиям семьи — **свойство личности учащегося реагировать на них:**

5 — обращается к родителям и старшим членам семьи за советами, серьезно их воспринимает, учитывает и четко выполняет в своей учебной деятельности;

4 — слушает советы и пожелания родителей и старших членов семьи, обещает их выполнить и в целом выполняет в своей учебной деятельности;

3 — без выраженного интереса и желания слушает советы и пожелания членов семьи в сфере учебной деятельности и удовлетворительно их выполняет (с некоторыми отступлениями от предписаний и советов);

2 — пожелания и советы родителей слушает без желания, обещает выполнить, а на практике игнорирует;

1 — пожелания и советы не воспринимает и в учебной деятельности их не выполняет, не сформировано позитивное отношение к влияниям и воздействиям семьи.

**Восприимчивость личности учащегося к влияниям и воздействиям со стороны сверстников в школе и по месту жительства** — свойство личности учащегося реагировать на влияния и воздействия, возникающие в ходе его общения с субъектами своего ближайшего окружения (школа, класс, двор):

5 — обращается к сверстникам за советами по вопросам своей учебной деятельности, серьезно их воспринимает и четко выполняет те из них, которые, по его мнению, позитивны, и избегает негативные;

4 — обращается к сверстникам за советами по вопросам семьи, учебной деятельности, выполняет те из них, которые считает положительными ;

3 — прислушивается к советам и пожеланиям сверстников относительно своей учебной деятельности, по их инициативе удовлетворительно выполняет те из них, которые позитивны для учебной деятельности;

2 — пожелания и советы сверстников слушает без желания, обещает выполнить, но игнорирует;

1 — пожелания и советы не воспринимает и в учебной деятельности ими не пользуется, не сформировано позитивное отношение к влияниям и воздействиям, которые направлены на реализацию прилежной учебной деятельности.

**Целеустремленность** — характер направленности личности учащегося на конкретный результат, на достижение которого ориентирована его деятельность:

5 — осознает жизненные профессиональные интересы, в общем, представляет пути их осуществления, проявляет упорство и стремление к цели посредством прилежного учения и психофизического самосовершенствования;

4 — осознает необходимость определяться в жизненных интересах, но ориентируется на ближайшие из них, представляет область деятельности и учитывает это в учебной сфере, проявляет усилия

в плане достижения жизненных целей посредством приобретения знаний и практических навыков;

3 — ориентируется в жизненных интересах, не имея конкретных представлений о содержании, отличительных признаках объекта устремлений и требованиях к личности их носителя, усилия по их достижению мало связаны с учебной деятельностью;

2 — отсутствуют выраженные ориентации в жизненных интересах, переключается с одних целей, мотивов на другие, учебная деятельность лишена связи с ведущими интересами;

1 — отсутствие жизненных интересов, безразличие к ним, а также к учебной деятельности.

**Работоспособность** — показатель совокупности психофизических функций организма, обеспечивающих способность ребенка длительное время успешно выполнять умственную и физическую работу:

5 — слушает объяснения учителя, наблюдает за наглядными воздействиями, выполняет учебные задания;

4 — достаточная степень проявления работоспособности на протяжении всего урока, выражающаяся в несущественных признаках утомления в конце урока;

3 — некоторые признаки утомления: не всегда слушает словесные воздействия учителя, отмечаются проявления вялости, сонливости, раздражительности;

2 — не проявляет активности ни на одном из этапов урока;

1 — не слушает учителя, не выполняет учебных заданий, не наблюдает за наглядными воздействиями.

Полученный цифровой материал подвергается математической обработке. В одних случаях это может быть средняя арифметическая величина, в другом — стандартное отклонение от средней, в третьем — стандарты на основе этих двух величин с выделением выше и ниже средних, высоких и низких результатов.

В зависимости от целей и задач аналитической работы вычисляются показатели корреляционной зависимости между отметками фактической обученности и теми факторами, которые, возможно, влияют на первые. Аналитическая работа завершается рекомендациями по устранению причин неуспеваемости школьников по предмету «Физическая культура» и их профилактике. Рекомендации в одних случаях распространяются на учебный класс в целом, а в других — на отдельных учащихся.

Материалы, представляющие результаты функционирования оценочно-аналитического компонента, составляют основу для принятия управленческих решений, целеполагания очередного цикла технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Определение критериев эффективности физического воспитания находят отражение в спортивной подготовке детско-юношеских кон-



тингентов в общеобразовательных учреждениях, особенно в системе дополнительного образования: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), училища олимпийского резерва (УОР — образовательное учреждение, в котором сочетается общее, профессиональное образование и подготовка спортивных резервов при наличии интерната).

Система многолетней подготовки спортсменов на уровне детско-юношеского контингента включает два направления: первое — содействовать повышению эффективности физического воспитания в общеобразовательных учреждениях; второе — готовить квалифицированный резерв для спорта высших достижений. Каждое из этих направлений имеет особенности и много общего, в частности, по вопросам оценивания показателей уровня двигательных качеств, двигательных навыков, физического развития и др.

В табл. 10.2 приведены по аналогии с табл. 10.1 ступени «спортивного» образования — девять этапов многолетней подготовки юных спортсменов с продолжением «спортивной карьеры» в спорте высших достижений (в табл. 10.2 — пример из игровых видов спорта).

Подготовка детско-юношеского контингента осуществляется в названных выше типах школ; на уровне спорта высших достижений работа со спортсменами представлена в двух аспектах: первый — олимпийский, второй — профессиональный, коммерческий спорт.

Деятельность на всех этапах регламентируется положениями о типах спортивных школ и спортивных клубах для спортсменов высокой квалификации, программами, в которых представлено содержание тренировочно-соревновательной деятельности, даны установки по технологии спортивной подготовки, нормативные требования по компонентам тренировочно-соревновательной деятельности.

Преимуществом требует «плавного» перехода от одного этапа к другому (1 — 9) через «контрольно-переводные» нормативы («выпускные» и «приемные»), определяет специфику и основу содержания подготовки на этапах, а последовательность (1 — 19 уровней) — содержание по временным отрезкам (годам) подготовки внутри этапов, обеспечивая «витки спирали» освоением учебного материала, усложнением требований, «подводя» на должном уровне к следующему этапу.

По горизонтали (группы I — VIII) представлены предметы оценивания эффективности компонентов тренировочно-соревновательной деятельности, показатели для анализа, формирования заключений для принятия решений о соответствии выполненной работы принятым установкам в начале учебного года, тренировочного цикла и пр.

Сочетание содержания этапов по вертикали (от первого до девятого), уровней (от 1 до 19-го) и позиций граф I — VIII по горизонтали, результатов оценивания дает представление о системном единстве

Таблица 10.2. **Преимственность и последовательность в структуре многолетней спортивной подготовки, предметы оценивания структурных элементов**

Этапы подготовки	Уровни обучения	Сроки обучения, годы	Предметы оценивания							
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
			Задачи	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Физическое развитие	Интегральная подготовка	Соревновательная подготовка
<b>Девятый этап</b> Сборные команды России	19-й	4 года (олимпийский цикл)	Последовательность							
			<i>Преимственность</i>							
<b>Восьмой этап</b> Чемпионат России суперлига	18-й	4—5 лет	Последовательность							
			<i>Преимственность</i>							
<b>Седьмой этап</b> Чемпионат России высшая лига	17-й	3—4	Последовательность							
			<i>Преимственность</i>							
<b>Шестой этап</b> Чемпионат России первая лига	16-й	2—3	Последовательность							
			<i>Преимственность</i>							
<b>Пятый этап</b> Школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ)	15-й	2	Последовательность							
	14-й	1								
	<i>Преимственность</i>									
<b>Четвертый этап</b> Группы спортивного совершенствования СДЮШОР, УОР	13-й	43	Последовательность							
	12-й	2								
	11-й	1								
	<i>Преимственность</i>									
<b>Третий этап</b> Группы учебно-тренировочные ДЮСШ, СДЮШОР	10-й	5	Последовательность							
	9-й	4								
	8-й	3								

Этапы подготовки	Уровни обучения	Сроки обучения, годы	Предметы оценивания							
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
			Задачи	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Физическое развитие	Интегральная подготовка	Соревновательная подготовка
<b>Третий этап</b> Группы учебно-тренировочные ДЮСШ, СДЮШОР	7-й	2	Последовательность							
	6-й	1								
			<i>Преемственность</i>							
<b>Второй этап</b> Группы начальной подготовки ДЮСШ	5-й	3	Последовательность							
	4-й	2								
	3-й	1								
			<i>Преемственность</i>							
<b>Первый этап</b> Спортивно-оздоровительный ДЮСШ	2-й	2	Последовательность							
	1-й	1								

и эффективности спортивной подготовки по всем ее составляющим. В спортивной подготовке более широкий набор контрольных упражнений (тестов) по физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной подготовке, важное место занимают результаты участия в спортивных соревнованиях.

Требуется научное, опытно-экспериментальное обоснование контрольно-измерительных средств для получения информации по каждому показателю оценивания и, в конечном счете, разработка критериев, показателей интегрального оценивания, приведения к традиционной 5-балльной отметке по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях и в системе дополнительного физкультурно-спортивного образования.

Последующие этапы работы предусматривают определение подходов для опытно-экспериментального обоснования вариантов решения проблемы критериев, обеспечивающих успешность учебной деятельности по предмету «Физическая культура» в начальной, основной, средней (полной) школе и в подготовке спортсменов. Основное внимание будет направлено на следующие вопросы:

- интерпретация оценочных данных в аспекте суждений об успешности (неуспешности) обучающихся в освоении программного содержания и решения образовательных задач;
- индивидуализация критериев оценивания уровня физического развития, подготовленности и здоровья, знаний, умений, навыков — на уровне предмета «Физическая культура» и в спортивной тренировке;
- построение оценивания уровня подготовленности юных спортсменов;
- практические рекомендации по применению критериев эффективности в образовательном пространстве «Физическое воспитание и спорт». Результаты оценивания отдельных составляющих физкультурно-спортивной деятельности обучающихся; в интегральном аспекте; выведение дифференцированной отметки в баллах.

## **10.5. Тенденции развития новых форм оценивания образовательных результатов обучающихся в аспекте физического воспитания и спорта.**

### **Мониторинг эффективности методики обучения в общеобразовательных учреждениях**

В подразд. 10.1 показано, какая значимость придается системе оценки деятельности образовательных учреждений и организаций, развитию новых форм и механизмов оценки и контроля качества этой деятельности, определению критериев учебной деятельности обучающихся. В связи с этим важное значение имеют новые подходы и разработки в области образования, представляющие интерес для системы физкультурного образования\*.

**Компетентностный подход как перспективное направление современного образования.** Компетентность в научной и методической литературе определяется как интегральное качество личности, характеризующее способность решать проблемы и типичные задачи, возникающие в реальных жизненных ситуациях, с использованием знаний, учебного и жизненного опыта, ценностей и наклонностей. Имеется положительный опыт включения компетентностного подхода в систему оценивания образовательных результатов учащихся, особенно на этапах завершения обучения в основной и средней школе.

---

\* *Конасова Н. Ю.* Новые формы оценивания образовательных результатов учащихся: учеб. пособие для администраторов и педагогов общеобразовательной школы. — СПб.: КАРО, 2006. — 112 с.

Цель компетентностного подхода заключается в формировании ключевых компетентностей учащихся в различных сферах деятельности: самостоятельной познавательной, гражданско-общественной, социально-трудовой, бытовой, физкультурно-спортивной, оздоровительной, культурно-досуговой. Формирование компетентностей осуществляется на всех этапах школьного образования. Предполагается, что формирование компетентностей происходит постепенно, от класса к классу.

На компетентностном подходе основана концепция образованности, которая выделяет две основные характеристики результатов образования: уровень образования и уровень образованности.

Образованность предполагает способность самостоятельно решать проблемы, опираясь на освоенный социальный опыт. Выделяют уровни образованности: элементарная и функциональная грамотность — в начальной и основной школе и компетентность — в средней школе.

Элементарная грамотность характеризует возможность использования учебно-познавательной деятельности для решения практических проблем образовательной, коммуникативной деятельности.

Функциональная грамотность характеризует способность решать стандартные жизненные задачи в различных сферах деятельности на основе преимущественно прикладных знаний. Компетентность, характеризует способность решать задачи в различных сферах деятельности, опираясь на теоретические знания: научные понятия, принципы, законы, теории, методы науки.

При компетентностном подходе в оценивании учащихся выделяют следующие приоритеты:

- ориентирование на индивидуальные нормы: у каждого человека свой уровень компетентности;
- переход от оценки отдельных, изолированных умений к интегрированной и междисциплинарной оценке — компетентность интегральна по своей сути;
- внедрение деятельностных методов (в форме проектов, деловых игр), что связано с изменением понятий «знающий» и «умеющий», отход от рассмотрения этих понятий как некоторого накопления фактов и умений и новое наполнение применения и использования знаний;
- использование заданий, в которых содержание учебного материала соотнесено с реальными проблемами жизненной практики.

На первый план выдвигаются следующие характеристики оценивания: того, что более значимо, знаний и умений, представляющих основу предметной области; того, что знают учащиеся, их готовности к самоконтролю — каждый должен оценить свой уровень компетентности; использования различных методов и форм оценки, — компетентности различны, как различны умения, необходимые для их формирования.

**Оценка функциональной грамотности обучающихся в сфере физического воспитания и спорта.** Процесс самооценки — важный этап в ориентации учащихся и педагогов на новые виды образовательных результатов, выявления «проблемных зон» в освоении тех или иных результатов, выделение наиболее значимых умений.

Методики самооценки функциональной грамотности разрабатываются в форме опросников для учащихся и педагогов, результаты опросов используются для составления программ развития функциональной грамотности. Такие программы могут реализовываться на этапе обучения как в основной, так и в средней школе. Состав функциональных умений согласовывается с содержанием учебной программы, рассматриваются с позиций их значимости для решения прикладных проблем. Методика, разработанная в форме анкеты, выявляет функциональные умения, которые педагоги считают наиболее значимыми, результаты анкетирования помогают в разработке программ развития функциональной грамотности.

*Оценка функциональной грамотности учащихся с помощью ситуационных задач и заданий.* Разрабатываются ситуационные задачи и задания на основе содержания предмета «Физическая культура». Задания от задач отличаются комплексным характером, они включают подробное описание ситуации, содержат несколько вопросов. Такие задачи и задания можно использовать для оценки функциональных физкультурно-спортивных умений.

*Оценка функциональной грамотности учащихся в форме школьных проектов.* Целью подготовки школьных проектов может быть улучшение школьной физической культуры («Здоровый образ, стиль жизни», «Спорт и здоровье»). Для подготовки проектов целесообразно сформировать группы (команды) участников, учеников основной, средней школы. В рамках единой темы каждая из команд участников выделяет собственную проблему, решению которой и посвящает свой проект.

**Портфолио в системе оценки образовательных результатов обучающихся по предмету «Физическая культура».** Фиксирование, накопление и оценка индивидуальных достижений школьника в определенный период его обучения (четверть, полугодие, год) составляют портфолио школьника. Портфолио характеризуется как коллекция работ учащегося, отражающая его учебные результаты, достижения по предмету «Физическая культура». Портфолио позволяет учитывать результаты, достигнутые учеником в разнообразных видах деятельности — учебной, спортивной и др.

Цель портфолио:

- выпускника основной школы — помочь ученику выстроить индивидуальную программу обучения на старшей ступени средней школы;
- выпускника средней школы — определить уровень профессиональной готовности к продолжению образования в вузе, профилю трудовой деятельности.

**Конечная цель** компоновки портфолио сводится к доказательству способности учащегося решать проблемы в различных областях жизни через демонстрацию различных способов решения проблем, с которыми учащийся встретился в образовательной деятельности по физической культуре и спорту.

Виды портфолио.

«*Портфолио документов*» — документированные индивидуальные образовательные достижения по предмету «Физическая культура», в дополнительном образовании — ДЮСШ, ДЮКФП и др.

«*Портфолио работ и проектов*» — результаты прохождения элективных курсов; участие в исследовательских работах ученика; участие в олимпиадах и конкурсах по физической культуре, достигнутый учеником результат; спортивные достижения: участие в соревнованиях, наличие спортивного разряда; участие в научных конференциях, учебных семинарах и лагерях, форма участия в нем ученика.

«*Портфолио отзывов и рекомендаций*» — различные характеристики отношения школьника к различным видам деятельности, письменный анализ самого школьника своей конкретной деятельностью и ее результатов.

В портфолио принято выделять четыре раздела: «Портрет», «Коллектор», «Рабочие материалы» и «Достижения». «Портрет» — информация об ученике — авторе портфолио. «Коллектор» — материалы, которые предложены ученику или он их сам нашел (памятки, списки литературы, ксерокопии, иллюстрации) и др. «Рабочие материалы» — это материалы, которые созданы и систематизированы учеником. «Достижения» — материалы, по мнению учащегося, отражающие его лучшие результаты.

Обсуждение портфолио проходит в различной форме: «защита»; выставка; конференция; собеседование и др.

Портфолио по содержанию отражает предмет «Физическая культура» (предметное портфолио) и специфику начальной школы, основной и средней (полной). Тематическое портфолио строится на основе процесса и результата работы над темой. Различные по сложности темы предлагаются на выбор, оценка производится по качеству выполненной работы.

Так, своеобразным видом портфолио является «Паспорт здоровья школьника», разработанный по заказу Минобрнауки России. Основная задача Паспорта — воспитывая у школьника культуру здорового образа жизни, пробудить в нем осмысленный интерес к собственному здоровью, развить навыки и умения адекватно оценивать факторы, влияющие на состояние здоровья, необходимые для формирования соответствующих поведенческих стереотипов.

Актуальность данного вида работы определяется необходимостью выработать единую методологию комплексной оценки здоровья обучающихся, определить условия для сохранения и укрепления их здоровья в образовательных учреждениях (на основании ст. 32 Закона РФ «Об образовании»).

К составлению Паспорта привлекаются учащиеся, их родители, учителя физической культуры, медицинские работники, психологи, классные руководители.

На основе анализа данных Паспорта можно будет вносить необходимые изменения в условия обучения в целях обеспечения сохранения и укрепления здоровья школьников, профилактики вредных привычек, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Мониторинг в физкультурно-спортивном образовании.** Появилось достаточно много работ, в которых изучается сущность, содержание, принципы разработки и применения мониторинга в образовании. Это система организации, сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозирование ее развития.

Основная сфера практического применения мониторинга — это информационное обслуживание структуры управления в целях повышения качества физического воспитания, физического развития и подготовленности школьников региона, как важного фактора и показателя физического здоровья.

Специфика мониторинга состояния физического здоровья и физической подготовленности детей, подростков и молодежи состоит в том, что это сложная информационно-аналитическая и прогностическая система, включающая наблюдение за состоянием физического здоровья на уровне индивида и (или) социальной группы, оценку его результатов и прогнозирование состояния здоровья в будущем как индивида, так и для группы индивидов, объединенных по территориальному принципу или характеру деятельности (С. И. Изаак, 2005).

Мониторинг, осуществляемый в различных областях научно-практической деятельности, обычно включает в себя следующие процедуры:

- выявление проблемы, формулирование цели и задач;
- определение объекта наблюдения;
- обследование выделенного объекта наблюдения;
- оценка и анализ состояния объекта наблюдения;
- прогнозирование изменения состояния объекта наблюдения;
- представление информации в удобной для пользователя форме и доведение ее до потребителя.

Указанные процедуры характерны для общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи, осуществляемого согласно Постановлению Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916\*.

Для сбора информации по данному вопросу применяется система тестирования физической подготовленности школьников 1 — 11 клас-

\* Документы Минобрнауки России — [mon.gov.ru](http://mon.gov.ru)



сов. Цель организации тестирования — создание личностно-ориентированной системы мониторинга физической подготовленности и здоровья детей и учащихся.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какое место занимает оценивание результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся в структуре дидактических процессов по предмету?
2. В чем состоит сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»?
3. Охарактеризуйте понятия «оценка» и «отметка».
4. Назовите функции мониторинга в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
5. Назовите методы получения оценочной информации в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.
6. Для чего нужна аналитическая информация в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре?
7. Охарактеризуйте инновационные подходы в модернизации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

## Основная

Концепция федеральной целевой программы развития образования на 2006—2010 годы. — М. : ТЦ Сфера, 2006.

*Лях В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобр. учрежд. / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2011.

*Лях В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобр. учрежд. / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2011.

*Матвеев А. П.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобр. учрежд. / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2011.

*Матвеев А. П.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5—9 классы : пособие для учителей общеобр. учрежд. / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2011.

*Матвеев А. П.* Физическая культура. 1—11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М. : Дрофа, 2010.

*Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2008.

Документы Министерства образования и науки Российской Федерации — [mon.gov.ru](http://mon.gov.ru)

## Дополнительная

*Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. — М., 1975.

*Бабанский Ю. К.* Избранные педагогические труды / сост. М. Ю. Бабанский. — М., 1989.

*Бальсевич В. К.* Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. — М. : ТипФКС, 2006.

*Бальсевич В. К.* Педагогическая технология реализации здоровьесформирующей функции физического воспитания : учеб.-метод. пособие / В. К. Бальсевич. — М. : Диона, 2007.

*Бернштейн Н. А.* О построении движений / Н. А. Бернштейн. — М. : [б. и.], 1947.

*Беспалько В. П.* О критериях качества подготовки специалиста / Н. А. Бернштейн // Вестн. высш. шк. — 1998. — № 1. — С. 3—8.

*Бутин И. М.* Лыжный спорт : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / И. М. Бутин. — М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Бюллетень нормативных актов Минпрос СССР. — 1983. — № 10. — С. 8.

Внутришкольный контроль : Физическое воспитание : метод. рекомендации. — М.: [б. и.], 1978.

Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. — М. : Искусство, 2002.

*Грантынь К. Х.* Требования к уроку / К. Х. Грантынь, Г. Ф. Шитикова // Физ. культура в школе. — 1974. — № 11.

*Железняк Ю. Д.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк. — М. : Издательский центр «Академия», 2005.

*Железняк Ю. Д.* Концептуальные основы модернизации системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Московской области / Ю. Д. Железняк. — М. : Изд-во МГОУ, 2006.

*Железняк Ю. Д.* Модель системы физического воспитания и спорта для общеобразовательных учреждений с учетом их специфики : метод. разработка / Ю. Д. Железняк. — М. : Диона, 2007.

*Железняк Ю. Д.* Определение критериев эффективности учебного процесса по предмету «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие / Ю. Д. Железняк. — М. : Диона, 2007.

*Железняк Ю. Д.* Методические рекомендации по организации мониторинга физической подготовленности в общеобразовательных учреждениях Московской области / Ю. Д. Железняк, Е. В. Шустова, И. В. Кулишенко. — М. : Диона, 2007.

*Железняк Ю. Д.* Физическая культура. Проект программы для начальной, основной и средней (полной) школы (повышенный объем физической активности) / Ю. Д. Железняк. — М. : Диона, 2007.

*Ильин Е. П.* Психология физического воспитания : учебник для ин-тов и факульт. физ. культ. / Е. П. Ильин. — СПб. : Изд-во РГПУ, 2000.

*Корягина Л. В.* Содержание уроков физической культуры и внеклассных форм физического воспитания в сельской школе : учеб.-метод. пособие / Л. В. Корягина. — М. : Диона, 2007.

*Кузнецова З. И.* Двигательные возможности и их связь с развитием детей школьного возраста / З. И. Кузнецова // Советская педагогика. — 1967. — № 3.

*Лупандина Н. А.* Физическая подготовленность школьников г. Москвы // ученые записки МОПИ им. Н. К. Крупской. Физическое воспитание и спорт. — Т. 182. — Вып. 2. — М., 1967.

Модернизация физического воспитания в учреждениях Москвы : сб. аналит., метод. и нормативных док. — М. : Школьная книга, 2001.

*Погадаев Г. И.* Физическая культура. Проект программы для I—XI классов общеобразовательной школы (объем два-три урока в неделю) / Г. И. Погадаев. — М. : Диона, 2007.

*Симонов В. П.* Диагностика личности и деятельности преподавателя и обучаемых : учеб. пособие / В. П. Симонов. — М. : Просвещение, 2004.

Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. учеб. завед. / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М. : Издательский центр «Академия», 2010.

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В 5—9 КЛАССАХ

(на основе рабочей программы В. И. Ляха, 2011 г.)

Класс	I четверть, урок																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
9	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ

Класс	II четверть, урок																											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48							
5	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
6	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
7	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
8	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
9	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	

Условные обозначения:

Спортивные игры (б/б, в/б, г/б, ф/б) Δ Δ Δ Δ Δ
--

Легкая атлетика +++++
--------------------------

Гимнастика с основами акробатики × × × × × × ×
---

Класс	III четверть, урок																														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	△	△
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	△	△
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△

Класс	IV четверть, урок																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
5	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Условные обозначения:

Лыжная подготовка / плавание ○ ○ ○ ○ ○
--

Спортивные игры (б/б, в/б, г/б, ф/б) △ △ △ △ △
--

Легкая атлетика + + + + +
---------------------------------

Примечание. Основы знаний о физической культуре сообщаются в процессе уроков.

## ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА НА I ЧЕТВЕРТЬ

(на основе программы В. И. Ляха, 2011 г.)

Номер урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Объем, ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								планируемая	фактически
<b><i>I ЧЕТВЕРТЬ (27 ч)</i></b>									
1	Основы знаний — 1 ч	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты	Знать требования инструкций и правила безопасности	Устный опрос	Сентябрь	
2	Легкая атлетика — 15 ч	Техника спринтерского бега. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон	4	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70 м. Стартовый разгон на отрезках 10—15 м. Развитие скоростных качеств	Уметь демонстрировать высокий старт с опорой и стартовый разгон	Текущий	»	

3		Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование		Обучающий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10 м, 20 м, 30 м. Финиширование. Челночный бег 3 × 10 м. Развитие скоростных качеств	Уметь демонстрировать низкий старт и финиширование	Текущий	»	
4		Техника спринтерского бега. Низкий старт		Комплексный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10 — 15 м. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь демонстрировать бег 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий Тестирование. мальчики: «5» «4» «3» 5.0 5.2 5.6 девочки: «5» «4» «3» 5.3 5.6 6.0	»	
5		Техника спринтерского бега. Низкий старт		Совершенствование. Контрольный	ОРУ в беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением до 50 м. Бег 100 м на результат. Эстафетный бег 4 × 100 м. Развитие скоростных способностей	Уметь демонстрировать бег 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Контрольное тестирование. мальчики: «5» «4» «3» 10.2 10.8 11.4 девочки: «5» «4» «3» 10.4 10.9 11.6	»	

Номер урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Объем, ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								планируемая	фактическая
6		Техника длительного бега. Чередующий бег	3	Обучающий	ОРУ в движении. Чередующий бег 1 500 м (Д), 2 000 м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям	Уметь продемонстрировать чередующий бег	Текущий	Сентябрь	
7		Техника длительного бега. Равномерный бег		Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание гранаты. Бег 500 м (Д), 800 м (Ю) на результат. Развитие выносливости	Уметь продемонстрировать равномерный бег	Текущий	»	
8		Техника длительного бега. Длинные дистанции		Совершенствование контрольный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1 000 м (Д), 1 500 м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1 000 м (Д), 1 500 м (Ю)	Контрольное тестирование	»	



9		Техника метания гранаты (250 г) с места	2	Обучающий	Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег 3×15 м. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка выполнения техники метания гранаты	Текущий	»	
10		Техника метания гранаты (250 г) с места		Комплексный	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Развитие силовой выносливости. Встречные игровые эстафеты	Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места	Текущий	»	
11		Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки	1	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10 м. Беговые эстафеты 4×300 м, 4×400 м. Развитие скоростных качеств	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	Текущий	»	

Номер урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Объем, ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								планируемая	фактически
12		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег	3	Обучающий	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь демонстрировать разбег	Текущий	Сентябрь	
13		Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)		Комплексный	ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11 – 13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10 м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Текущий	Октябрь	
14		Техника прыжка в длину с места и разбега		Контрольный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11 – 13	Уметь демонстрировать прыжок в длину «шагом»	Контрольное тестирование (прыжок в длину)	»	

					шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом»	с разбега			
15		Техника метания малого мяча с места и разбега	2	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Развитие координационных способностей	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча	Текущий	»	
16		Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча		Контрольный	Равномерный бег до 5 м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя, ноги врозь. Эстафетный бег 4×100 м, 4×200 м. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять метание мяча на результат	Контрольное тестирование Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м 10м	»	
17	Спортивные игры — 11 ч	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	Вводный	Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие коор-	Знать правила баскетбола	Текущий	»	

Номер урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Объем, ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								планируемая	фактически
	(баскетбол)				динационных способностей. Правила баскетбола				
18		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1	Совершенствование	Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей	Уметь демонстрировать технику передвижений остановок и поворотов	Текущий	Октябрь	
19		Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	4	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать ведение мяча	Текущий	»	

20		Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3×3	Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Текущий	»	
21		Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника		Комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3×3	Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Текущий	»	
22		Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения		Контрольный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения	Уметь демонстрировать ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	Контрольное тестирование (ведение б/б мяча)	»	

Номер урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Объем, ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								планируемая	фактическая
23		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке	5	Обучающий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра 3×3	Уметь демонстрировать штрафной бросок	Текущий	Октябрь	
24		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные упражнения в движении. Броски и передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3.	Корректировка движений при броске мяча двумя руками от головы в прыжке	Текущий	»	

25		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке		Комплексный	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3	Уметь демонстрировать технику броска двумя руками от головы в прыжке	Текущий	»	
26		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке		Комплексный	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Правила судейства	Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства.	Текущий	»	

Номер урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Объем, ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								планируемая	фактические
27		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке		Совершенствование	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3.	Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства	Текущий	Ноябрь	



## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА № \_\_\_\_ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ

**Тип урока:** Общая физическая подготовка по основной гимнастике с образовательной направленностью

### **Задачи урока**

1. Ознакомить учащихся с влиянием гимнастических упражнений на развитие подвижности в суставах.
2. Разучить технику выполнения соединения акробатических упражнений (связки).
3. Сформировать навык лазания по канату.
4. Развивать гибкость и координационные способности.

**Время проведения:** число, месяц, год, начало и окончание урока.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Число занимающихся:** \_\_\_\_ чел.

**Инвентарь и оборудование:** маты, скакалки, набивные мячи массой 1 — 2 кг (по числу учащихся), канат.

Часть урока (продолжительность)	Содержание	Длительность дозирования нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная (≈ 10')	1. Организация учащихся к уроку, построение по звуковому сигналу	30''	Метод организации (МО): фронтальный (одновременный) Методические указания (МУ): учащиеся строятся в одну шеренгу в верхнем правом углу зала
	2. Рапорт дежурного, приветствие. Сообщение задач урока. Краткая беседа по основам знаний	1'	
	3. Ходьба	1'	МУ: подаются команды: «Направо!», «Налево в обход шагом — Марш!», «Шире шаг!», «Чаше шаг!»

Часть урока (продолжи- тельность)	Содержание	Длительность дозирования нагрузки	Организационно-мето- дические указания
	<p>4. Бег, упражнения в беге по заданию, бег с переходом на ходьбу</p> <p>5. Ходьба и перестроение в две колонны</p> <p>6. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами:</p> <p>1. И.п. — основная стойка, лицом к партнеру, набивной мяч перед грудью. Бросок вперед-вверх</p> <p>2. И.п. — основная стойка, лицом к партнеру, набивной мяч за головой. Бросок вперед-вверх</p> <p>3. И.п. — основная стойка, лицом к партнеру, набивной мяч внизу, наклон вперед, бросок вперед-вверх</p>	<p>1'</p> <p>30"</p> <p>8 — 10 раз</p> <p>8 — 10 раз</p> <p>8 — 10 раз</p>	<p>Команды: «Бегом — марш!» По звуковому сигналу выполнять задания: обычный бег; ходьба в полуприседе; 3 прыжка вверх с круговым вращением рук вперед</p> <p>«Шагом — марш!». МУ: при движении группы налево в обход подается команда: «В колонну по 2 налево — марш!». Дать указание об интервале и дистанции (если необходимо)</p> <p>МО: две шеренги лицом друг к другу. Вес мяча для мальчиков — 2 кг, для девочек — 1 кг, расстояние между шеренгами — до 6 — 7 м Все упражнения с набивными мячами выполняются по сигналу учителя</p>

Часть урока (продолжительность)	Содержание	Длительность дозирования нагрузки	Организационно-методические указания
	<p>4. И.п. — стоя на коленях, лицом к партнеру, набивной мяч — слева (справа). Бросок мяча вперед — вверх</p> <p>5. И.п. — основная стойка, набивной мяч на голове (держать руками). Прыжки на месте</p>	<p>6 — 8 раз с каждой стороны</p> <p>25 — 30''</p>	
Основная (≈ 31' 30'')	<p>1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Два кувырка вперед в группировке</p> <p>4. Акробатическая связка: Мальчики: два кувырка вперед в упор присев — перекат назад — стойка на лопатках — перекат вперед в упор присев кувырок назад в упор присев. Девочки: кувырок вперед в упор присев — лечь на спину — «мост» из положения лежа — поворот в упор присев — кувырок назад в упор присев — встать в основную стойку</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>МУ: уборка набивных мячей, подготовка гимнастических матов для выполнения акробатических упражнений МО: фронтальный МО: учащиеся выполняют упражнения по очереди с обеих сторон матов МУ: во время выполнения кувырков необходимо следить за самочувствием учащихся. Возможны легкие головокружения или даже тошнота</p>
	5. Лазание по канату (мальчики — 3,5 м; девочки — 3 м) изученным способом	7'	МО: групповой. Учащиеся делятся на две группы (мальчики и девоч-

Часть урока (продолжительность)	Содержание	Длительность дозирования нагрузки	Организационно-методические указания
	<p>6. Прыжки со скакалкой</p> <p>7. Упражнения для развития подвижности в суставах (гибкости):</p> <p>стойка спиной к стенке на расстоянии шага. Наклон назад, руками взяться за рейку;</p> <p>стойка на правой ноге левым боком к стенке, левым носком зацепиться за рейку, как можно выше, руки за голову, пружинистые наклоны к ноге;</p> <p>стоя на полу (или на нижней рейке) лицом к стенке, хват на высоте груди. Оттягиваясь и перехватывая руками рейки (поочередно или одновременно), опуститься вниз (в положении сидя на полу) и подняться вверх в исходное положение</p>	<p>3 × 100</p> <p>6—8 раз</p> <p>По 16 раз в каждую сторону</p> <p>6 раз</p>	<p>ки). Одна группа выполняет лазание, другая — прыжки со скакалкой</p> <p>МУ: упражнения выполняются у гимнастической стенки</p>
Заключительная (≈3' 30'')	1. Уборка мест занятий, отдых. Построение в одну шеренгу	1'	

Окончание прил. 3

Часть урока (продолжи- тельность)	Содержание	Длительность дозирования нагрузки	Организационно-мето- дические указания
	2. Подведение итогов занятия	2'	
	3. Домашнее задание: составить комплекс упражнений с гимна- стическими палками	30''	МУ: домашнее за- дание выполнить в тетради по физи- ческой культуре

## ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(образец протокола № 1)

Учитель \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Время 11.00 — 11.45

Школа \_\_\_\_\_ класс 5. Место проведения: Спорт. зал

Число учащихся 14, из них мальчиков: 9, девочек: 5

Наблюдаемый ученик: А-в Д., 13 лет

Номер урока с начала учебного года: 15

### Задачи урока

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди (б/б).
2. Совершенствование техники штрафного броска.
3. Интеграция двигательных умений и навыков и физических качеств (скоростно-силовые, координационные) в игровой деятельности.
4. Воспитание коллективных действий.

Содержание урока	Время окончания деятельности	Наблюдаемые виды деятельности					Примечания
		Выполнение упражнений	Слушание и наблюдение (объяснение и показ)	Действия по организации	Отдых и ожидание очереди	Простой	
1	2	3	4	5	6	7	8

### *Вводно-подготовительная часть*

Звонок на урок	00						
Построение	1'			1'			
Сообщение задач урока	2' 20"		1' 20"				
Перестроение	3'			40"			
Ходьба	4' 25"	1' 25"					
Бег	6' 10"	1' 45"					
Перестроение	7'			50"			
ОРУ	13' 15"	6' 15"					

### *Основная часть*

Перестроение	14' 10"			55"			
Передача б/б мяча двумя руками от груди	18' 40"	4' 30"					

Содержание урока	Время окончания деятельности	Наблюдаемые виды деятельности					Примечания
		Выполнение упражнений	Слушание и наблюдение (объяснение и показ)	Действия по организации	Отдых и ожидания очереди	Простой	
1	2	3	4	5	6	7	8
Ведение б/б мяча с передачей партнеру	23' 15"	4' 35"					
Перестроение	24'			45"			
Штрафной бросок	29'	5'					
Деление на команды	30'				6'		
Игра в б/б	43' 05"	7' 05"	30"	30"			
<b>Заключительная часть</b>							
Построение	44' 10"		50"	1' 05"			
Подведение итогов урока	45'						
<b>Итого</b>	<b>45'</b>	<b>30' 35"</b>	<b>2' 40"</b>	<b>5' 45"</b>	<b>6'</b>		

#### **Плотность урока**

№ п/п	Части урока	Общая плотность	Моторная плотность
		$ОП = \frac{t_{п.д}}{t_{общ.урока}} \cdot 100 \%$	$МП = \frac{t_{ф.у}}{t_{общ.урока}} \cdot 100 \%$
1	Вводно-подготовительная	—	20,5 %
2	Основная	—	46,9 %
3	Заключительная	—	—
4	Урок в целом	100 %	67,4 %

**Вывод.** Моторная плотность урока в целом соответствует задачам по совершенствованию учебного материала и развитию физических качеств. Общая плотность отражает рациональное использование учителем времени урока.

## ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ

(образец протокола № 2)

Учитель \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Время: 17.00 — 18.30

Школа \_\_\_\_\_ Класс 3—4. Место проведения: Спорт. зал

Число учащихся: 17, из них мальчиков — 17

Наблюдаемый ученик: У-в Д.

Хронометрирование проводил: студент С-в В.

### *Задачи учебно-тренировочного занятия (УТЗ)*

1. Совершенствование технических элементов баскетбола (передачи мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, бросок одной рукой с места по кольцу).

2. Развитие физических качеств: скоростно-силовых и координационных способностей.

3. Воспитание коллективных действий.

Содержание УТЗ	Время окончания деятельности	Наблюдаемые виды деятельности					Примечания
		Выполнение упражнений	Слушание и наблюдение (объяснение и показ)	Действия по организации	Отдых, ожидание очереди	Простой	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b><i>Подготовительная часть</i></b>							
Построение группы	1'			1'			
Рапорт, сообщение задач тренировки	2' 15"		1' 15"				
Ходьба	3' 10"	55"					
Бег	6' 35"	3' 25"					
Беговые упражнения	10' 20"	3' 45"					
ОРУ	24' 25"	13' 40"		25"			Перестроение



Содержание УТЗ	Время окончания деятельности	Наблюдаемые виды деятельности					Примечания
		Выполнение упражнений	Слушание и наблюдение (объяснение и показ)	Действия по организации	Отдых, ожидание очереди	Простой	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Основная часть</b>							
Стойка игрока в баскетболе	27' 15"	2' 20"	30"				
Ведение мяча правой, левой рукой на месте	35' 25"	7' 50"	20"				
Передача мяча в парах от груди по высокой траектории полета	37' 55"	2' 10"	20"				
Передача мяча в парах от груди с отскоком о пол	41' 15"	2' 45"	35"				
Ловля и передача мяча с перемещением	52' 05"	9' 20"	30"	40"	20"		
Ведение мяча правой, левой рукой в движении	60' 50"	7' 40"	20"		45"		
Броски по кольцу одной рукой с места	68' 55"	5' 05"	25"	30"	2' 05"		
Построение перед эстафетами	70' 10"			1' 15"			
Различные виды эстафет	85' 30"	3' 30"	1' 50"	10'			
<b>Заключительная часть</b>							
Ходьба по залу, упражнения на восстановление дыхания	88' 05"	2' 10"		25"			Уборка мячей
Построение, подведение итогов	89' 45"		1' 20"	20"			

Содержание УТЗ	Время окончания деятельности	Наблюдаемые виды деятельности					Примечания
		Выполнение упражнений	Слушание и наблюдение (объяснение и показ)	Действия по организации	Отдых, ожидание очереди	Простой	
1	2	3	4	5	6	7	8
Организованный уход из спортивного зала	90'			15''			
Итого	90'	64' 35''	6' 10''	6' 05''	13' 10''		

Общая плотность УТЗ:

$$\text{О.П.} = \frac{64' 35'' + 6' 1'' + 13' 1'' + 6' 05''}{90'} \cdot 100 \% = 100 \%$$

Моторная плотность УТЗ составляет:

$$\text{М.П.} = \frac{64' 35''}{90'} \cdot 100 \% = 71,8 \%$$

**Вывод.** Общая плотность УТЗ составляет 100 %. Это свидетельствует о том, что время использовалось тренером-преподавателем рационально, без простоев. Моторная плотность — 71,8 %, что соответствует задачам и содержанию УТЗ, возрасту и уровню подготовленности занимающихся.

**УЧЕТ ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ (ЧСС)  
НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
(образец протокола № 1)

В 8 классе школы \_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Наблюдаемый(ая) ученик(ца): Е-в К., 14 лет

Пульсометрию проводил(а) студентка М-ва О.

***Задачи урока***

1. Совершенствовать акробатическую комбинацию.
2. Совершенствовать стойку на голове и руках из положения ноги врозь с силой.
3. Развивать координацию и гибкость.

Пульс ученика в покое: 80 уд./мин

Виды деятельности на уроке	Время окончания деятельности	ЧСС за 10 с, уд.	ЧСС за 1 мин, уд./мин
1	2	3	4
<b><i>Вводно-подготовительная часть</i></b>			
До построения	0'	14	84
Построение	1'	15	90
Бег	3'	28	168
Ходьба	4'	17	102
ОРУ:			
1) движения руками и ногами	6'	18	108
2) приседания и прыжки	12'	26	156
<b><i>Основная часть</i></b>			
Кувырки вперед	13'	20	120
Кувырки назад	15'	19	114
Кувырки в прыжке	18'	21	126
Кувырки назад, в положение ноги врозь	22'	21	126
Стойка на голове	26'	22	132

Виды деятельности на уроке	Время окончания деятельности	ЧСС за 10 с, уд.	ЧСС за 1 мин, уд./мин
1	2	3	4
Акробатическое соединение	29'	23	138
Игровые упражнения	35'	25	150
<b>Заключительная часть</b>			
Построение	37'	19	114
Подведение итогов урока, выход из зала	40'	16	96

Пульс ученика через 5 мин после окончания урока 83 уд./мин.

### Образец пульсограммы



**Вывод.** ЧСС учащегося во время урока находилась в диапазоне 100—160 уд./мин; в основной части урока — в зоне низких развивающих нагрузок (120—138 уд./мин). Нагрузка распределена методически верно: возрастание ЧСС в вводно-подготовительной, «плато» — в основной и снижение ЧСС в заключительной части урока. Урок носил оздоровительный характер, тренировочного воздействия данное занятие не имело, что связано с содержанием учебного материала и видами деятельности ученика.

<b>Предисловие</b> .....	3
<b>Глава 1. Методика обучения физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования</b> ...	6
1.1. Современные взгляды на проблемы методики обучения физической культуре. Из истории становления этой учебной дисциплины.....	6
1.2. Место и значение дисциплины «Методика обучения физической культуре» в подготовке бакалавров физической культуры.....	13
1.3. Понятия и термины в методике обучения физической культуре.....	21
<b>Глава 2. Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура»</b> .....	25
2.1. Физическое воспитание, спорт и физкультурное образование для различных категорий населения России .....	25
2.2. Цель и задачи предмета «Физическая культура» в учреждениях общего образования, их связь с ФГОС.....	28
2.3. Система физического воспитания. Система подготовки спортсменов, связь с ними учебного предмета «Физическая культура» и методики обучения физической культуре.....	47
<b>Глава 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в педагогической системе образовательных учреждений</b> .....	55
3.1. Основные подходы к определению содержания учебного предмета «Физическая культура» .....	55
3.2. Реализация государственных образовательных стандартов общего образования (1 – 11 классы) в учебном предмете «Физическая культура» и дисциплине «Методика обучения физической культуре».....	56
3.3. Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в различных образовательных учреждениях .....	61
3.4. Инновационные подходы к определению содержания учебного предмета «Физическая культура».....	65
<b>Глава 4. Дидактические принципы и процессы в учебном предмете «Физическая культура»</b> .....	85
4.1. Характеристика и значение дидактических принципов .....	85
4.2. Дидактические процессы в предмете «Физическая культура», их психолого-физиологические и педагогические характеристики ...	96

<b>Глава 5. Дидактические взаимодействия субъектов в учебном предмете «Физическая культура»</b> .....	103
5.1. Субъекты обучения (обучающий — обучаемый) предмету «Физическая культура», их взаимодействия. Развитие деятельности преподавания и учения .....	103
5.2. Взаимодействие в обучении деятельности преподавания и учения	109
5.3. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств, действия субъектов обучения .....	115
<b>Глава 6. Технология и методика реализации дидактической системы учебного предмета «Физическая культура»</b> .....	127
6.1. Технология и методика преподавания и учения в системе предмета «Физическая культура» .....	127
6.2. Целеполагание в теории и практике учебного предмета «Физическая культура» (преподавание-учение). Цели учебно-воспитательного процесса .....	132
6.3. Отбор содержания и методов учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры. Оптимальность содержания физкультурного образования, форм организации, методов учебно-воспитательного процесса .....	137
<b>Глава 7. Программирование, планирование и контроль в технологии учебно-воспитательного процесса в предмете «Физическая культура»</b> .....	140
7.1. Сущность и содержание программирования и планирования в системе предмета «Физическая культура» .....	140
7.2. Виды, формы и методы программирования учебно-воспитательного процесса .....	142
7.3. Контроль в технологии учебно-воспитательного процесса .....	149
7.4. Виды и формы контроля учебно-воспитательного процесса .....	152
<b>Глава 8. Урок в дидактической системе учебного предмета «Физическая культура»</b> .....	158
8.1. Урок как форма организации дидактических процессов .....	158
8.2. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательном учреждении .....	161
8.3. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры .....	167
8.4. Требования к уроку физической культуры в начальной, основной, средней (полной) школе. Подготовка учителя к уроку .....	175
<b>Глава 9. Анализ урока физической культуры в начальной, основной, средней (полной) школе</b> .....	182
9.1. Цели и методы анализа урока физической культуры в общеобразовательном учреждении .....	182
9.2. Формирование умений анализа урока физической культуры, тренировочных занятий у студентов в процессе педагогической практики в школе, ДЮСШ (СДЮШОР) .....	195

<b>Глава 10. Оценочно-аналитический компонент технологии учебно-воспитательного процесса в учебном предмете «Физическая культура»</b> .....	198
10.1. Место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебно-воспитательного процесса .....	198
10.2. Оценка и отметка в оценочно-аналитическом компоненте технологии учебно-воспитательного процесса .....	204
10.3. Критерии эффективности учебно-воспитательного процесса и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры .....	205
10.4. Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе. Методы ее получения и обработки. Принятие решений .....	207
10.5. Тенденции развития новых форм оценивания образовательных результатов обучающихся в аспекте физического воспитания и спорта. Мониторинг эффективности методики обучения в общеобразовательных учреждениях .....	220
<b>Список литературы</b> .....	226
<b>Приложения</b> .....	228
1. Примерный годовой план-график учебного процесса в 5—9 классах .....	228
2. Примерное календарно-тематическое планирование учебной работы для учащихся 5 класса на I четверть.....	230
3. Примерный план-конспект урока № ___ по физической культуре для учащихся 6 классов .....	241
4. Хронометрирование урока физической культуры .....	246
5. Хронометрирование учебно-тренировочного занятия в секции по баскетболу.....	248
6. Учет пульсовых данных (ЧСС) на уроке физической культуры .....	251

*Учебное издание*

**Железняк Юрий Дмитриевич,  
Кулишенко Ирина Владимировна,  
Крякина Елена Валерьевна**

**Методика обучения физической культуре**

**Учебник**

2-е издание, стереотипное

Редактор *Н. В. Шувалова*  
Технический редактор *Н. И. Горбачева*  
Компьютерная верстка: *Д. В. Федотов*  
Корректоры *Н. В. Савельева, А. П. Сизова*

Изд. № 102116103. Подписано в печать 27.05.2014. Формат 60 × 90/16.  
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная № 1. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.  
Тираж 1 000 экз. Заказ №

ООО «Издательский центр «Академия». [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru)  
129085, Москва, пр-т Мира, 101В, стр. 1.  
Тел./факс: (495) 648-0507, 616-00-29.  
Санитарно-эпидемиологическое заключение № РОСС RU. АЕ51. Н 16592 от 29.04.2014.

Отпечатано с электронных носителей издательства.  
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15.  
Home page — [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) — [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)