

Базовый вид спорта	Техника выполнения	Организационно-методические указания
Гимнастика	Самостраховка на спину: из положения упор присев выполняется перекат на спину, подбородок прижат к груди, колени разведены	Следить за группировкой
№1 лежит на животе, а №2 выполняет самостраховку на спину через №1 попереk	Устойжнять можно путем выполнения толчка в грудь №1 и перекатом на спину №2	
№1 стоит на четвереньках, а №2 выполняет падение на спину через него попереk		
Самостраховку на бок	Можно выполнять кувырком через плечо, не заканчивая кувырок полностью, а фиксируя положение на боку	

VIII. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФФЕКТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Введение ФГОС основного общего образования поставило перед учителями-предметниками задачу построения образовательного процесса с позиций принципов системно-деятельностного подхода, в частности, освоения способов проектирования организации учебной деятельности обучающихся, ориентированной на достижение личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Что необходимо знать учителю о системно-деятельностном подходе к обучению для его реализации на уроке?

Системно-деятельностный подход является методологической основой ФГОС общего образования, т. е. определяет главные принципы, методы и способы его реализации.

Основные положения системно-деятельностного подхода как технологии можно выявить на основе следующей схемы:

ФГОС (НОО, ООО, СОО)				
Системно-деятельностный подход				
Предметные учебные действия	Планируемые образовательные результаты			
	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
		Универсальные учебные действия (УУД)		
	Личностные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Познавательные УУД
Умение учиться				
Умение выстраивать собственную жизнедеятельность				

Эти положения заключаются в следующем:

- ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы. В связи с этим в Стандарте определены конкретные для каждого уровня образования требования к планируемым личностным, метапредметным, предметным образовательным результатам. Планируемые образовательные результаты – это перечень тех действий, которыми должен овладеть **каждый обучающийся на данном уровне образования**.

- Планируемые образовательные результаты для уровня образования и по предметным областям сформулированы в основной образовательной программе основного общего образования (ООП ООО) и представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы и **формируются в терминах действий (умения)**.

• Все планируемые образовательные результаты (предметные, метапредметные, личностные) являются *равнозначными*, т. е. одинаково важными.

• Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и повышенном уровнях и предполагают освоение способов осуществления предметных учебных действий. Для предметных действий знания и умения являются средством *овладения способом действия*.

• Метапредметные образовательные результаты («мета» – означает стоящее «за», «через», «над») – это сформированные в ходе обучения умения и способности, необходимые для самостоятельного изучения предмета и оперирования информацией. Их достижение осуществляется *средствами разных предметов* при решении как образовательных проблем, так и проблем, возникающих в реальных условиях жизни.

• Метапредметные образовательные результаты достигаются за счет формирования универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных, личностных). *Универсальные учебные действия* – действия, связанные с универсальными способами познания мира. Универсальность предлагаемых подходов состоит в том, что обучающиеся приобретают опыт использования общих схем, техник, приемов, образцов, способов мышления, лежащих над учебными предметами, но воспроизводимых при работе с ними.

• Особенности формирования универсальных учебных действий позволяют выделить ряд умений, которые являются *ключевыми для всех уровней образования*: начального, основного, среднего и определяют становление всех остальных универсальных учебных действий:

- умение организовать собственную учебную деятельность (НОО) – учебная грамотность (ООО) – образовательная компетентность (СОО);
- умение сотрудничать в учении (НОО) – коммуникативная грамотность (ООО) – коммуникативная компетентность (СОО);
- умение работать с учебным текстом (НОО) – информацион-

ная грамотность (ООО) – информационная компетентность (СОО).

• Формирование данных ключевых умений обеспечивает достижение сквозных метапредметных образовательных результатов при условии, если оно осуществляется на каждом уроке учебных предметов всех уровней образования.

• Реализация деятельностного подхода в образовательном процессе должна быть системной, а именно:

- осуществлять на каждом уроке каждого учебного предмета:
- в процессе изучения каждого учебного предмета учитывать возможность выстраивания межпредметных связей;
- внеурочная деятельность также должна быть ориентирована на достижение планируемых образовательных результатов.

• Основной *целью* – результатом образования является наличие у выпускника школы компетенций «умение учиться» и «умение выстраивать собственную жизнедеятельность». Человек, вышедший из школы, должен уметь учиться, осваивать новые способы действий в постоянно изменяющихся условиях жизни.

Итак, необходимость реализации деятельностного подхода в учебном процессе побуждает учителя перестроить свою деятельность, уйти от привычного объяснения и предоставить обучающимся самостоятельно, в определенной последовательности открывать для себя новые знания, способы их применения и присвоить их.

Именно ученики являются главными «действующими героями» на уроке. И, безусловно, их деятельность на уроке должна быть осмыслена, личностно значима: «Что я хочу сделать?», «Зачем я это делаю?», «Как я это делаю?», «Как я это сделал?»

Как организовать полноценную учебную деятельность?

Деятельностный подход в школьном образовании реализуется посредством организации на уроке полноценной учебной деятельности обучающихся, включающей следующие компоненты:

- мотивация;
- целеполагание;
- планирование;
- реализация плана;

- контроль;
- оценка;
- рефлексия.¹

Как определяет В. В. Давыдов: «Учебная деятельность – деятельность по самоизменению, основанная на освоении обучающимися субъектной позиции в процессе особым образом организованного освоения ими предметного содержания».²

Учебная деятельность не может быть передана школьнику в готовом виде, осуществляется в сотрудничестве с учителем при возрастании самостоятельности как критерия возникновения у школьников субъектных свойств.³

Итак, учебная деятельность – это деятельность обучающегося, которая ставит его в субъектную позицию; чтобы уметь осуществлять ее, ученику нужно знать последовательность действий (компонентов), из которых она состоит; понимать сущность каждого из них и способ выполнения.

Таким образом, формирование учебной деятельности – есть процесс постепенной передачи выполнения отдельных элементов этой деятельности самому ученику для самостоятельного выполнения без вмешательства учителя.⁴

Рассмотрим кратко особенности формирования каждого компонента – учебного действия, входящего в структуру учебной деятельности.

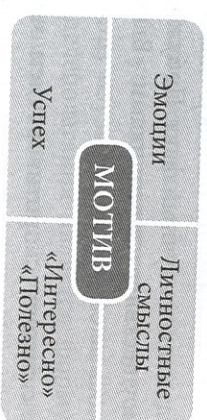
1. Наиболее важным и значимым для организации полноценной учебной деятельности обучающихся является их **мотивация к учению** (побуждение к деятельности).

Мотив – это побуждения, вызывающие активность, определяющие направленность личности. Для обучающихся – это поиск

- 1 Калашникова Н. Г. Личностно-ориентированный подход к формированию младшего школьника как субъекта учебной деятельности: Учебное пособие для системы повышения квалификации. – Барнаул, 2001.
- 2 Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.: Интор, 1996. – 544 с.
- 3 Калашникова Н. Г. Личностно-ориентированный подход к формированию младшего школьника как субъекта учебной деятельности: Учебное пособие для системы повышения квалификации. – Барнаул, 2001.
- 4 Эльконин Б. Д. Кризис детства и основания проектирования форм детского развития // Вопр. психол., 1992. – № 3-4. – С. 7-13.

ответа на вопрос «Зачем (для чего) мне нужно изучать, осваивать предлагаемую информацию?»

Мотив – сложный компонент деятельности, может затрагивать разные сферы жизни человека, например:



Как создать и поддерживать на каждом уроке и на каждом его этапе мотивацию, как сделать уроки разнообразными и интересными для обучающихся?

Для этого учителю необходимо использовать на разных этапах урока разные приемы организации деятельности.

Основным приемом организации мотивации **в начале изучения темы** является предъявление практически значимой, личностно-ориентированной, задачной (проблемной) ситуации, выходящей на тему.

Рассмотрим основные приемы создания проблемной ситуации и побуждающего диалога с использованием фрагмента урока.

Прием 1.

Проблемная ситуация создается с представления класса противоречивых фактов, мнений, например: «Что вас удивило? Что интересного заметили?». Побуждение к формулированию темы осуществляется из реплик по выбору: «Какой возникает вопрос?» или «Какая будет тема урока?»

Прием 2.

Создание проблемной ситуации начинается с постановки вопроса или практического задания на новый материал: «Вопрос был один? А мнений сколько?» или «Задание было одно? А выполнили вы его как? Почему так получилось? Чего мы еще не знаем?» Побуждение к формулированию проблемы осуществляется одной из реплик по выбору: «Какой возникает вопрос?» или «Какая будет тема урока?»

Прием 3.

Проблемная ситуация с противоречием между житейским представлением учеников и научным фактом создается в два шага. Сначала учитель выявляет житейское представление вопросом или практическим заданием на ошибку. Затем сообщением, подтверждающим предвещает научный факт. Побуждение к осознанию противоречия осуществляется решениями: «Вы что думали сначала? А что оказалось на самом деле?»

Прием 4.

Проблемная ситуация с противоречием между необходимостью и невозможностью выполнить задание учитель предлагает практическое задание на применение знаний в новой ситуации. Подводящий диалог представляет собой систему вопросов и заданий, которая развивает логическое мышление учеников. В этом случае на этапе постановки проблемы учащиеся подводят к формулированию темы.

Анализ ситуации позволяет ученикам выявить содержащуюся в ней проблему и на основе этого сформулировать тему и цель деятельности.

Освоение способа выполнения неизученного ранее обучающимися действия и является объектом (целью) изучения для обучающихся на уроке (серии уроков).

В процессе урока учащихся мотивируют к деятельности следующие приемы:

- активное использование на разных этапах урока самостоятельной работы обучающихся в малых группах (40% – 80% учебного времени);
- организация самостоятельного поиска способа действия обучающимися с помощью различных источников информации;
- организация самоконтроля, самооценки процесса и результата своей деятельности (в т. ч. «Лист самооценки»);
- организация осознания собственного продвижения (Что нового узнал? Чему научился?);
- возможность выбора обучающимися домашнего задания в соответствии с результатами освоения содержания на уроке и др.

2. Целеполагание – системообразующий компонент деятельности, заключающийся в определении действующим субъектом собственной учебной цели, связанной с поиском, построением освоением нового способа учебного действия. Для учащихся – поиск ответа на вопрос: «Что я хочу получить (сделать, испытать, выявить...), изучая данную тему?»

Очень важно, чтобы ученики поняли, к каким результатам должны прийти к концу изучения темы (урока). Результатом в полнения действия целеполагания является формулирование фиксации обучающимися собственной учебной цели изученной темы, например: «Учись (учимся)...», или «Изучаю разные способы...», или «Осваиваю способы...»

Основные приемы организации целеполагания учителя а) на основе анализа ситуации, рассмотренной на этапе мотивации: «Сформулируйте цель работы по данной теме»; б) работа с заголовком:

- «Переформулируйте заголовок в форме вопроса»;
- «Сформулируйте свои вопросы, ответы на которые вы хотели бы и мы могли бы получить, изучая данную тему»;
- «Заполните таблицу: «Что я про это уже знаю?» «Чего я знаю?» и др.¹

Таким образом, на мотивационно-целевом этапе учебной деятельности работа строится в такой последовательности:

- предъявление проблемной ситуации;
- выявление проблемы, заключенной в ситуации;
- определение темы;
- формулирование цели;
- фиксация цели.

3. **Планирование** деятельности по достижению поставленной цели заключается в поиске ответов на вопросы:

- Какие действия приведут меня к цели?
- В какой последовательности их выполнять?
- Какие средства для их выполнения понадобятся?

1 Новый урок для новой школы: как обеспечить качество начального общего образования в условиях ФГОС НОО: методические рекомендации/ сост.: Е. М. Бурдукова, Т. Г. Блинова, И. С. Дорowych и др. – Барнаул: АКППРО, 2013.

– Какие этапы в достижении цели?

Результатом планирования является составление плана достижения цели. Планирование на уроке может быть организовано учителем в разных формах: коллективной, групповой или индивидуальной работы обучающихся. Выбор формы зависит от уровня сформированности у обучающихся умения осуществлять данное учебное действие.

Приведем примеры некоторых педагогических приемов организации планирования:

– «Работая в паре (группе), изучите данный готовый план достижения цели и расскажите друг другу содержание каждого шага»;

– Коллективное составление плана с использованием ранее составленных вопросов;

– «Работая в группе, рассмотрите данный план и попробуйте восстановить пропущенные шаги»;

– «Пункты плана даны в произвольном порядке. Попробуйте, работая в паре (группе), восстановить логическую последовательность пунктов плана достижения поставленной цели» и др.²

4. Реализация плана – осуществление действий по построению и применению способа решения проблемы, зафиксированных в плане. Реализация плана осуществляется обучающимися самостоятельно в групповой форме.

Для организации самостоятельной работы учащихся, направленной на поиск способа выполнения учебного действия, обозначенного в цели, учитель готовит следующие виды материала для каждой группы:

- источник информации (текст учебника, распечатанный текст из других источников информации, словари, энциклопедии, карты, таблицы, схемы, графики, гербарии, коллекции, рисунки и др.);
- инструкция по работе с источником информации.

1 Калашникова Н.Г. Личностно-ориентированный подход к формированию младшего школьника как субъекта учебной деятельности: Учебное пособие для системы повышения квалификации. – Барнаул, 2001.

2 Новый урок для новой школы: как обеспечить качество начального общего образования в условиях ФГОС НОО: методические рекомендации / сост.: Е.М. Белорукова, Т. Г. Блинова, И. С. Доровских и др. – Барнаул: АКППКРО, 2013.

Очень важно продумывать формулировки заданий для групповой работы, чтобы каждой группе и каждому члену группы было понятно: «Что нужно сделать?» и «Как это сделать?»

Работа по выполнению задания в группах строится следующим образом:

– индивидуальное выполнение задания каждым членом группы;

– групповое обсуждение результатов;

– подготовка результатов для представления классу;

– представление результатов работы каждой группы всему классу;

– коллективное обсуждение результатов;

– формулирование и запись в тетради выводов, алгоритма, с помощью которого зафиксирован способ выполнения осваиваемого действия;

– практическое выполнение заданий на применение построенного способа.

5. Контроль деятельности – установление соответствия учебных действий условиям учебной цели с точки зрения их правильности и полноты их выполнения, выявление возможности другого варианта решения.

Предметом контроля может являться результат и процесс достижения учебной цели.

В случае, если предметом контроля является результат, это **итоговый контроль**.

Приемы для организации итогового контроля:

– «Какую цель ставили? Что достигли? Над чем предстоит работать на следующем уроке?»;

– «Давайте выясним, как вы поняли (усвоили)...»;

– «Составьте задания (вопросы) к зачету, (проверочной работе) для класса по изученной теме. Обсудите свой выбор»;

– «Приведите пример ситуации из реальной жизни, где бы тебе пригодилась полученная при изучении данной темы информация» и др.

При осуществлении **процессуального контроля** предметом становится процесс деятельности. Процессуальный контроль позволяет контролировать процесс достижения цели (соблюдение плана, последовательность выполнения действий) по ходу дея-

тельности, также такой контроль осуществляется при несоответствии поставленной цели и полученного результата.

Приемы для организации процессуального контроля:

- «Какой пункт плана мы сейчас реализовали? Над каким пунктом плана будем работать сейчас?»;
- «Выполни задание с комментированием»;
- «Какое действие будет следующим?»;
- «Сколько действий выполнил правильно?»;
- «В какой последовательности выполнял действия в этом задании?» и др.

Для проверки правильности выполнения действия в структуре деятельности осуществляется *пооперационный контроль*.

Приемы для организации пооперационного контроля:

- «Какое действие при применении способа действия у тебя вызывает затруднение?»;
- «Правильно ли выполнено задание? Найди ошибки, если они есть»;
- «Исправь ошибки, допущенные при выполнении задания»;
- «Два ученика выполнили задание «...». Один выполнил так: «...», а другой так «...». С кем из них ты согласен?»;
- «Выбери правильное на твой взгляд решение»;
- «Сравни с образцом» и др.¹

Основным способом контроля является сравнение с образцом (представленным или представляемым).

При организации контроля важно соблюдать последовательность выполнения контрольных действий: после выполнения работы вначале каждый ученик осуществляет самоконтроль, затем – взаимоконтроль в паре или группе, и только после этого работу контролирует учитель.

Таким образом, контроль – самостоятельное учебное действие в структуре учебной деятельности, которое как бы «пронизывает» ее, включается в качестве операций в каждое учебное действие.

¹ Новый урок для новой школы: как обеспечить качество начального общего образования в условиях ФГОС НОО: методические рекомендации/ сост.: Е. М. Белорукова, Т. Г. Блинова, И. С. Доровских и др. – Барнаул: АКППКРО, 2013.

6. Действие контроля неразрывно связано с оценкой.

Оценить – значит определить меру, качество своего продвижения к учебной цели. Для учащихся – это поиск ответа на вопрос «Насколько я продвинулся к цели?»

Виды оценки:

- прогностическая;
- ретроспективная;
- рефлексивная.

Вопросы, организующие *прогностическое оценивание*:

- «Какое из данных заданий ты сможешь выполнить сразу?»;
- «Для выполнения каких заданий тебе потребуется помощь (учителя, товарища)?»;
- «Чему можно учиться, выполняя это задание? Чему ты будешь учиться?»;

– «Готов ли ты к проверочной работе (зачету) по теме?»

Вопросы, организующие *ретроспективное оценивание*:

- «С какими заданиями справился успешно?»;
- «Насколько ты удовлетворен своей работой?»;
- «Отметь задания, которые оказались для тебя трудными»;
- «Над какими заданиями тебе еще надо поработать?»;
- «Чему ты учишься, выполняя это задание?» и др.

Вопросы, организующие *рефлексивное оценивание*:

- «Что нового узнал? Чему научился?»;
- «Какие открытия для себя сделал?»;
- «Насколько ты продвинулся к цели?» и др.¹

Для организации оценивания необходимы *критерии*.

Критерий – мерило, основание, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Откуда берутся критерии?

Некоторые критерии для оценки некоторых видов работ (действий, деятельности) могут быть представлены в авторской программе по учебному предмету. Критерии для некоторых видов работ педагоги школы могут разработать коллективно, они фиксируются в разделе «Система оценки достижений планируемых

¹ Новый урок для новой школы: как обеспечить качество начального общего образования в условиях ФГОС НОО: методические рекомендации/ сост.: Е. М. Белорукова, Т. Г. Блинова, И. С. Доровских и др. – Барнаул: АКППКРО, 2013.

образовательных результатов» основной образовательной программы. Для оценивания отдельных заданий учитель совместно с обучающимися организует коллективную работу и обсуждение общих критериев, причин возможных расхождений работы обучающегося с образцом (демонстрируя фрагменты работ на доске, но не называя имен).

Результаты оценивания освоения предметного содержания, зафиксированные в «Оценочном листе», могут быть переведены в отметку и представлены в классный журнал. Результаты оценивания метапредметных умений (например, оценка за участие в работе группы по изучаемому вопросу) могут стать информацией учащемуся об уровне сформированности оцениваемых действий.

Таким образом, важно так организовать работу на уроке, чтобы ученик, уходя с урока, мог ответить на вопросы «Чему я научился? Что я теперь умею делать?» и «Над чем мне еще надо поработать?»

7. Необходимым условием полноценного выполнения контроля и оценки психологи считают содержательную **рефлексию**, которая направлена на выявление, почему действие выполнено так, а не иначе, что является причиной затруднения или успешного его выполнения в разных условиях.

Рефлексия – обращенность субъекта на самого себя, на свое знание, состояние (знать и понимать, что знаю, понимаю, умею). Рефлексию связывают с поиском смыслов учения, с осознанием своего продвижения, с построением и развитием образа «Я».

Приемы, организующие рефлексию:

Фронтально:

– «Что тебя порадовало в работе?»;

– «Какой важный вопрос тебя сейчас волнует?»;

– «О ком ты узнал что-то новое в ходе этой работы?» и др.

Индивидуально (метод неоконченных предложений):

«Я узнал...»;

«Я понял...»;

«Я научился...»;

«Мое самое большое достижение на уроке – это...».

Особенно важной и значимой для обучающихся становится рефлексия при изучении учебных предметов, призванных разви-

вать эмоционально-ценностное **отношение к миру**: «Литература», «Изобразительное искусство», «Музыка».

Итак, рассмотрение сущности и содержания компонентов

учебной деятельности позволяет сделать следующие выводы:

- становление обучающегося как субъекта учебной деятельности предполагает овладение им каждым учебным действием и структуре учебной деятельности, всеми ими во взаимодействии и целостности;

- единичей предметного содержания для организации учебной деятельности не всегда является урок, т. е. все компоненты деятельности организуются на уроке только в том случае, если изучение предметного содержания рассчитано на один урок. В том случае, если на изучение предметного содержания отводится несколько уроков, то цель, план достижения цели определяются для изучения всей темы;

- большая часть приведенных выше приемов организации учебной деятельности предполагает активное использование самостоятельной работы обучающихся в групповой форме и работы с разными источниками информации на разных этапах урока, что обеспечивает полноценность учебной деятельности;

- организация полноценной учебной деятельности обеспечивается формированием всех групп универсальных учебных действий (регулятивных, коммуникативных познавательных, личностных).

Таким образом, деятельность по способу обучения и перейти к деятельности от репродуктивного способа обучения и перейти к деятельности по способу обучения, в которой центральными (ключевыми) компетенциями являются наличие у человека основ теоретического мышления, способность в нестандартных условиях находить нужное решение, умение действовать в нестандартных ситуациях; – изменить предметное содержание, направленное на поиск обобщенных способов действия с предметом через построение системы научных понятий, что позволило уйти от большого количества частных фактов, ненужной информации, которыми изобилует большинство современных традиционных программ. Освоение обобщенных способов действия позволяет научиться решать большой круг частных (конкретных) задач за более короткий отрезок учебного времени;

– перейти на другой тип отношений между субъектами образовательного процесса.

В условиях реализации ФГОС нового поколения на первый план выходит личность ученика, способность его к «самоопределению, самореализации», к самостоятельному принятию решений, доведению их до исполнения и к рефлексивному анализу собственной деятельности.

Кроме реализации на уроке учителями-предметниками системно-деятельностного подхода к обучению школьников как технологии, составляющей методологическую основу реализации ФГОС ООО, в образовательной деятельности могут использоваться частные педагогические технологии деятельностного типа.

Сегодня надо осваивать не просто одну или несколько из образовательных технологий, а необходимо изменить сам метод. Это означает изменение мировоззрения педагога, привычных способов его деятельности, что и предусматривает деятельностный подход с точки зрения технологии. Как же объединить деятельностный подход с продуктивными образовательными технологиями? Деятельностная парадигма вбирает в себя продуктивные технологии:

- проблемное обучение;
- разноразное обучение (уровневая дифференциация);
- коллективная система обучения (КСО);
- технология решения изобретательских задач (ТРИЗ);
- исследовательские методы обучения;
- проектные методы обучения;
- технологии оценивания образовательных достижений обучающихся;
- технология «дебаты»;
- кейс-технология;
- технология модульного и блочно-модульного обучения;
- технология развития «критического мышления»;
- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающихся игр;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- система инновационной оценки «портфолио»;
- технология дистанционного обучения и др.

Таким образом, в условиях современной школы необходимо создавать систему обучения, которая, используя лучшие традиции мировой педагогической теории и практики, учитывает индивидуальные особенности обучающихся и обеспечивает организацию учебной деятельности с четко заданной целью и гарантируемым результатом. Правильный выбор современных образовательных технологий с учетом предъявляемых к ним требований и внедрения их в практику школы позволит успешно решать сегодня основную дидактическую задачу школы в условиях введения ФГОС нового поколения – учить всех обучающихся, добиваясь планируемых результатов обучения, обеспечивать формирование личности школьника.

Рекомендации по организации уроков разных групп обучающихся в условиях совмещенного обучения двух классов

В определенных условиях материально-технического обеспечения школы возникают ситуации, когда два учителя вынуждены работать в одном зале одновременно. Кроме того, Алтайский край относится к числу регионов, имеющих значительное количество малочисленных и малокомплектных школ. Вынужденное в таких условиях совмещенное обучение детей требует от учителя помимо профессионального мастерства еще и решения целого ряда организационных задач.

Ниже приводятся варианты организации уроков разных групп обучающихся¹ в условиях совмещенного обучения двух классов.

В зале занимаются одновременно два класса. Классы соотносятся друг другом по возрасту, подготовке или классы с разницей в один год (5 и 6, 7 и 8 классы).

Вариант 1:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) – совместно;
- силовая подготовка – по классам;

¹ Физическая культура: 5–7 классы: методическое пособие / О. А. Немова. – 2-е изд., испр. – М.: Вентана-Граф, 2017. – 141, [1] с.

- тестирование – на двух станциях или совместно;
- подвижные игры или эстафеты – сборными командами, или поочередно по одной эстафете, или по олимпийской системе;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 2:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) – по станциям; командами назначаются старшие ученики;
- тестирование или мониторинг – по группам; командами назначаются старшие ученики;

- заключительная часть – раздельно.

Вариант 3:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – раздельно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочередно по 5–7 мин;
- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 4:

- подготовительная часть (беговая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно; старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командами назначаются старшие ученики) или раздельно по классам;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 5 (итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть – по станциям; младшие школьники выполняют упражнения – страхуют и оценивают старшие учащиеся; старшие школьники выполняют упражнения – страхуют команды от делений и учитель, оценивают младшие вместе с освобожденными.

Вариант 6: урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем – теоретические. В середине урока классы меняются местами.

Вариант 7: урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

Классы не соответствующим друг другу по возрасту или подготовке

Вариант 1:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – раздельно;
- основная часть – учебно-тренировочные игры – поочередно по 5–7 мин;
- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 2:

- подготовительная часть (беговая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно; старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командами назначаются старшие учащиеся) или раздельно по классам;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 3: зал делится по длине, и классы занимают отдельные.

Вариант 4 (урок как итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) – раздельно, ОРУ – совместно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочередно по 5–7 мин, старшие учащиеся проводят судейство;
- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 5: каждый третий или четвертый урок проводится как конкурс, викторина в виде спортивных соревнований или тестирования, соревнований между классами (при условии участия всех занимающихся).

Вариант 6: весь урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем – теоретические. В середине урока классы меняются местами.

Вариант 7: урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

Классы с большой разницей в возрасте

Вариант 1: зал делится по длине, классы занимаются раздельно.

Вариант 2 (урок как итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (бетовая) – раздельно, ОРУ – совместно;

- основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочередно по 5–7 мин, старшие учащиеся проводят судейство;

- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 3:

- подготовительная часть (бетовая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно, старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гимнастики;

- основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командирами назначаются старшие учащиеся) или раздельно по классам;

- заключительная часть – раздельно.

Вариант 4: каждый третий или четвертый урок проводится как конкурс, викторина в виде спортивных настольных игр, соревнований внутри классов или совместного тестирования. В этом случае разминка проводится раздельно.

Вариант 5: урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем – теоретические. В середине урока классы меняются местами.

Вариант 6: урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе учащиеся должны быть оповещены заранее.

Во время занятий на свежем воздухе необходимо соблюдать правила техники безопасности, одежда должна соответствовать температурному режиму. Учащиеся, освобожденные от занятий, должны присутствовать на уроке вместе с классом. Необходимо помнить, что занятия можно проводить при температуре не ниже: –12 °С – для начальной школы, –15 °С – для основной школы, –16 °С – для старшей школы, учитывая силу ветра. При ветреной погоде температурный минимум повышается.

Специальная медицинская группа

Можно предложить несколько вариантов проведения занятий, основанных на вышеизложенном.

Вариант 1:

- подготовительная часть – бег заменяется ходьбой (по периметру спортивного зала или внутри круга учащихся, выполняющих беговые упражнения);

- ОРУ – вместе с классом;

- основная часть – комплекс упражнений, индивидуально подобранный в соответствии с заболеванием;

- заключительная часть – вместе с классом.

Вариант 2:

- подготовительная часть – бег (величину нагрузки ученик определяет по самочувствию);

- ОРУ – индивидуально подобранный комплекс в соответствии с заболеванием;

- основная часть – выполнение элементов упражнений из текущего раздела программы, участие в эстафетах, подвижных играх, выполнение индивидуальных заданий совместно с освобожденными, не занимающимися на данном уроке, участие в настольных играх;

- заключительная часть – вместе с классом.

Вариант 3:

- подготовительная часть (ОРУ) – индивидуально подобранный комплекс в соответствии с заболеванием, демонстрация упражнений из комплекса утренней гимнастики;

- основная часть – участие в мониторинге умений и навыков, выполнение обязанностей командира отделения, выполнение элементов упражнений из изучаемого раздела программы, изучение теоретических основ техники элементов упражнений из изучаемого раздела программы, участие в судействе соревнований на уроке, обработка данных класса на компьютере;

- заключительная часть – вместе с классом.

Регулярно (один раз в четверть или триместр) необходимо проводить мониторинг уровня физического развития, умений и навыков учащихся. При оценивании учащихся специальных ме-

дицинских групп и временно освобожденных учащихся рекомендуется врача. Базовым документом является письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», на основании которого школьники могут принимать участие в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой в форме экзамена, по выбору.

Оценивание учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп возможно по следующим критериям:

- положительная динамика показателей уровня развития умений и навыков;
- знание теоретических основ техники движений;
- участие в организации и судействе соревнований;
- выполнение проектов и их защита;
- участие в допустимых по медицинским показаниям соревнованиях – настольных спортивных играх, соревнованиях по бадминтону, в конкурсах, викторинах и т. д.;
- участие и оказание практической помощи в судействе соревнований;

- справки, подтверждающие участие в занятиях лечебной физической культурой в поликлинике, спортивных секциях, кружках и т. п. (в соответствии со ст. 34 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»);
- регулярное посещение внеурочных занятий корригирующей гимнастикой на базе школы.

Для учащихся специальных медицинских групп целесообразно проводить итоговое оценивание в форме кумулятивной (накопительной) оценки.

Обеспечение дифференцированного подхода к организации и проведению урока физической культуры

Выполнение сложнокоординированных двигательных действий зачастую сопровождается неудачами, что снижает мотивацию обучающихся к освоению содержания предмета. Дифференцированный подход к обучению и оцениванию достижений обучающихся с разным исходным уровнем освоения двигательного действия по-

зволяет работать в зоне ближайшего развития школьников и выходить на планируемые результаты по оптимальной траектории обучения. Ниже приводится вариант дифференцированных заданий для обучающихся с разным уровнем подготовленности.¹

Группа 1. «Умею хорошо, помогаю научиться другому»

Станция 1. Верхние передачи мяча со сменой мест (два волейбольных мяча).

Работа в команде в кругу.

Станция 2. Передачи сверху двумя руками назад (работа в тройках).

Смена после 10 передач.

Станция 3. Верхние передачи мяча сверху двумя руками вперед. В двух колоннах.

20 передач с перебегаем в другую колонну;

20 передач с перебегаем в конец своей колонны.

Станция 4. Работа на балансирах (в парах).

Учащийся, стоя на полу, набрасывает мяч партнеру, стоящему на балансирах.

Стоящий на балансирах направляет мяч верхней передачей:

- 1) в правый верхний угол баскетбольного щита;
- 2) в левый верхний угол баскетбольного щита;
- 3) в середину баскетбольного щита;
- 4) в правый нижний угол баскетбольного щита;
- 5) в левый нижний угол баскетбольного щита.

Критерии оценки на станциях:

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

1 Е. В. Гривченко, учитель физической культуры МБОУ «Лицей №8 г. Нововалтайска Алтайского края»

Фами- лия, имя	Станция 1		Станция 2		Станция 3		Станция 4	
	само- оценка	оценка команды	само- оценка	оценка команды	само- оценка	оценка команды	само- оценка	оценка команды

Группа 2. «Умею хорошо, совершенствую»

Станция 1. Передачи сверху двумя руками назад (работа в тройках).

Смена после 10 передач.

Станция 2. Верхние передачи мяча сверху двумя руками впе-
ред.

В двух колоннах:

- 1) 20 передач с перебеганием в другую колонну;
- 2) 20 передач с перебеганием в конец своей колонны.

Станция 3. Работа на балансире (в парах)

Учащийся, стоя на полу, набрасывает мяч партнеру, стоящему на балансире.

Стоящий на балансире направляет мяч верхней передачей:

- 1) в правый верхний угол баскетбольного щита;
- 2) в левый верхний угол баскетбольного щита;
- 3) в середину баскетбольного щита;
- 4) в правый нижний угол баскетбольного щита;
- 5) в левый нижний угол баскетбольного щита.

Станция 4. Верхние передачи мяча со сменной мест (один, два волейбольных мяча).

Работа в команде в кругу.

Критерии оценки на станциях:

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Фами- лия, имя	Станция 1		Станция 2		Станция 3		Станция 4	
	само- оценка	оценка команды	само- оценка	оценка команды	само- оценка	оценка команды	само- оценка	оценка команды

Группа 3. «Умею хорошо, закрепляю»

Станция 1. Верхние передачи мяча сверху двумя руками впе-
ред.

В двух колоннах:

- 1) 20 передач с перебеганием в другую колонну;
- 2) 20 передач с перебеганием в конец своей колонны.

Станция 2. Работа на балансире (в парах).

Учащийся, стоя на полу, набрасывает мяч партнеру, стоящему на балансире.

Стоящий на балансире направляет мяч верхней передачей:

- 1) в правый верхний угол баскетбольного щита;
- 2) в левый верхний угол баскетбольного щита;
- 3) в середину баскетбольного щита;
- 4) в правый нижний угол баскетбольного щита;
- 5) в левый нижний угол баскетбольного щита.

Станция 3. Верхние передачи мяча со сменной мест (один, два волейбольных мяча).

Станция 4. Передачи сверху двумя руками назад (работа в тройках).

Смена после 10 передач.

Критерии оценки на станциях:

Оценка «3» – Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «4» – Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко.

Оценка «5» – Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), наблюдается некоторая скованность движений.

Фамилия, имя	Станция 1		Станция 2		Станция 3		Станция 4	
	само-оценка	оценка команды	само-оценка	оценка команды	само-оценка	оценка команды	само-оценка	оценка команды

Группа 4. «Умею недостаточно, учусь сам»

Станция 1. Работа на балансирах (в парах).

Учащийся, стоя на полу, набрасывает мяч партнеру, стоящему на балансирах.

Стоящий на балансирах направляет мяч верхней передачей:

1) в середину баскетбольного щита;

2) в правый нижний угол баскетбольного щита;

3) в левый нижний угол баскетбольного щита.

Станция 2. Верхние передачи мяча со сменой мест (один волейбольный мяч).

Станция 3. Передачи сверху двумя руками назад (работа в тройках).

Смена после 10 передач.

Станция 4. Верхние передачи мяча сверху двумя руками вперед.

В двух колонках: передачи с перебеганием в другую колонку.

Критерии оценки на станциях:

Оценка «3» – Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «4» – Двигательное действие выполнено в основном правильно, но выполнено неуверенно или напряженно.

Оценка «5» – Двигательное действие выполнено правильно, достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Фамилия, имя	Станция 1		Станция 2		Станция 3		Станция 4	
	само-оценка	оценка команды	само-оценка	оценка команды	само-оценка	оценка команды	само-оценка	оценка команды

Формирование выносливости при изучении легкой атлетики

Проведение испытаний ВФСК ГТО убедительно продемонстрировало, что у большинства современных школьников самым недостаточно развитым физическим качеством является выносливость. Липодинамия, как неизменный спутник обучающихся, не обеспечивает тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что сказывается на предметных результатах легкоатлетических тестов и испытаний.

Представленный ниже опыт В. И. Савченко¹, учителя физической культуры МКОУ «Волчихинская СОШ № 1», убедительно продемонстрировал возможность получения не только предмет-

¹ Формирование выносливости школьников с учетом индивидуальной реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку (<http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/581229/>)

ных, но и метапредметных, и личностных достижений обучающихся при освоении содержания программы по разделу «Легкая атлетика». Применение описанных подходов способствует более эффективному решению оздоровительных задач, положительным сдвигам в показателях физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, развитию выносливости.

Известно, что длительный бег – одно из самых неприятных для школьников циклических заданий. Во многом это связано с тем, что его продолжительность и интенсивность не соответствуют индивидуальным функциональным возможностям организма. Зачастую обучающиеся, стремясь не отстать от своих одноклассников, пытаются поскорее пробежать заданную дистанцию, выходя за пределы своего комфортного, физиологичного пульсового коридора. Для формирования выносливости на протяжении 6 уроков рекомендуется использовать оздоровительный бег.

На основании результатов тестирования в беге на 6 минут и определения ЧСС в покое производится расчет индивидуальной нагрузки во время проведения оздоровительного бега. Физическая нагрузка предлагается обучающимся в соответствии с результатами тестирования 6-минутного бега и характеризуется различной интенсивностью (ЧСС) и объемом (преодолеваемой дистанцией).

Исходя из того, что минимальной тренирующей нагрузкой, способствующей повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы, является нагрузка при ЧСС 130-135 уд./мин., а максимальной – 160-170 уд./мин., индивидуальная нагрузка выбирается по соответствующему уровню. Для обучающихся с очень низким уровнем физической подготовки интенсивность нагрузок при выполнении аэробных физических упражнений будет оптимальной при ЧСС, находящейся в пределах 130-140 уд./мин. (щадящий режим), при низком – 141-150 уд./мин., при удовлетворительном – 151-160 уд./мин., при хорошем и отличном – 161-170 уд./мин.¹ Преодолеваемая на одном уроке дистанция должна составлять 80-90% от максимальной для каждой группы.

1 Медведев В. А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры в неблагоприятных экологических условиях. Томск. ГТУ, 2000. – 130 с.

Уровень	Пульсовой режим (ЧСС), уд./мин.	Преодолеваемая дистанция, м
1-й уровень	130-140 уд./мин.	600-800
2-й уровень	141-150 уд./мин.	700-900
3-й уровень	151-160 уд./мин.	900-1000
4-й уровень	161-179 уд./мин.	1000 и более

Выполнение физических упражнений в основной части урока осуществляется преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения. Контроль ЧСС для корректировки нагрузки осуществляется 2-3 раза для каждой группы.

Обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических способностей школьников осуществляется по общепринятым методикам.

Заключительная часть. Сначала проводятся упражнения для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, уменьшения напряжения мышечных групп. Используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание, правильную осанку.

Использование цифрового лабораторного оборудования на уроках физической культуры¹

Целью предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Ориентация на достижение не только предметных, но и метапредметных, и личностных достижений определяет поиск новых образовательных технологий, которые наряду с сохранением и укреплением здоровья формировали бы физическую культуру

1 Использование цифрового лабораторного оборудования Уепигет на уроках физической культуры: методические рекомендации / авт.-сост.: Е. В. Ириченко, Е. В. Лопуга. – Барнаул: АКППКРО, 2015. – 24 с.: ил.

обучающихся, учитывали их индивидуальные способности, индивидуализировали параметры физических нагрузок, а также воспиты-
вали мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

При изучении предметного курса «Физическая культура» можно применение цифровых лабораторий для кабинетов «Физи-
ки», «Биологии», а также лабораторного оборудования для началь-
ного основного образования.

Использование цифрового лабораторного оборудования по-
зволяет повысить познавательную активность обучающихся и
наглядность решаемых на уроке задач, функциональных возмож-
ностей организма, оценить практическую значимость изучаемого
учебного материала, объективно осуществлять само- и взаимо-
контроль и оценку выполнения конкретных физических упраж-
нений, вести мониторинг предметных результатов, формируя тем
самым метапредметные и личностные УУД.

Применение цифрового лабораторного оборудования целе-
сообразно на уроках с образовательно-познавательной, образо-
вательно-обучающей направленностью, а также на контрольных
уроках.

Работа по освоению цифрового лабораторного оборудования
предполагает привлечение педагогов других предметных областей
(биологии, физики), что дает возможность интегрировать темы
курса физической культуры с данными предметами. Например:
интерграция биологии и физической культуры позволяет детально
рассмотреть тему «Реакция сердечно-сосудистой системы на до-
зированную нагрузку», интеграция физики и физической культу-
ры обеспечит глубокое освоение темы «Траектория движения при
обучении броскам мяча в кольцо».

В результате активного освоения лабораторного оборудования
Учитель в МБОУ «Лицей № 8 г. Новоалтайска Алтайского края»
был накоплен большой опыт использования различных датчи-
ков, входящих в оборудование лабораторий кабинетов физики и
биологии, для становления и оценки сформированности техники
двигательного действия при выполнении физического упражне-
ния.

Физическое упражнение – это специально организованное
двигательное действие, используемое в соответствии с задачами

и закономерностями физического воспитания. Цель физического
упражнения – преобразовать тело человека, оказать определен-
ное воздействие на организм. Любое двигательное действие рас-
сматривается со стороны его содержания и формы. Содержание
физического упражнения определяется его целью, т. е. тем влия-
нием, которое оно оказывает на организм. Форма – это техника
упражнения. Выполняя какое-либо физическое упражнение, че-
ловек решает определенную двигательную задачу: передать точ-
ный пас партнеру по команде, преодолеть в прыжке определен-
ную высоту и др. Во многих случаях одна и та же задача может
быть решена несколькими способами. Например, удар по мячу
можно выполнить внешней или внутренней стороной стопы, но-
ском или подъемом.

Техника – это способы выполнения двигательных действий, с
помощью которых двигательная задача решается целесообразно с
относительно большей эффективностью. Двигательные действия
состоят из отдельных движений. При этом не все движения в нем
являются одинаково важными. В связи с этим различают осно-
вную технику движений (ведущее звено) и детали техники. Основа
техники – это совокупность движений, необходимых для реше-
ния двигательной задачи. Например, в прыжках в длину с места
основу техники составляют отталкивание, полет, приземление.
Выпадение одного элемента основы техники не дает возможности
выполнить двигательную задачу.

При работе с цифровым лабораторным оборудованием исполь-
зуются словесные, практические и наглядные методы обучения,
позволяющие через наблюдение и анализ строящихся графиков
интерпретировать и обобщать результаты, анализировать технику
выполнения двигательного задания, моделировать и корректиро-
вать способы двигательной деятельности.

Ситуативные анализ и рефлексия, которые проводятся после
выполнения двигательного действия, служат для непосредствен-
ной включенности обучающихся в проблему, ее осмысления.

Поскольку педагог заранее не знает результатов замеров дви-
гательных действий, ЧСС, не может предвидеть, как будут выгля-
деть графики, на него возлагается определенная ответственность
за комментирование результатов в режиме эксперимента.

Ниже приводятся описания датчиков и интерпретация графиков, демонстрирующих результаты выполнения различных двигательных упражнений, входящих в школьную программу по физической культуре.

ДАТЧИК РАССТОЯНИЯ (MOTION DETECTOR) MD-VTD

Датчик расстояния используется для измерения координаты, скорости и ускорения.

При помощи датчика расстояния на уроках физической культуры можно измерить технику выполнения различных упражнений.



Рис. 1. Датчик расстояния

Датчик расстояния можно применять для оценки скорости средней и в каждый момент времени, ускорения среднее и в каждый момент времени, а также техники выполнения двигательного действия (упражнения).

При использовании датчика расстояния замер производится из той точки пространства, находясь в которой можно четко фиксировать приближение-удаление объекта. Т. е. при регистрации прыжка в длину, например, находиться нужно зади или спереди по ходу движения, соблюдая технику безопасности. При выполнении замеров при подтигивании датчик располагается на полу, и радар направляется снизу-вверх, а при отжимании – сверху-вниз, находясь на уровне плеч испытуемого.

Техника прыжка с места

Особое место в развитии двигательных качеств занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых имеет большое значение как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

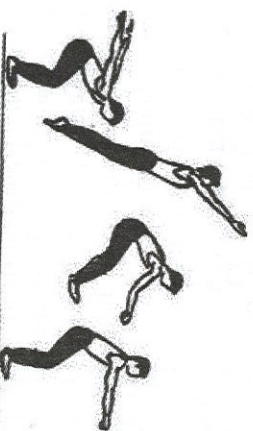


Рис. 2. Выполнение прыжка в длину с места

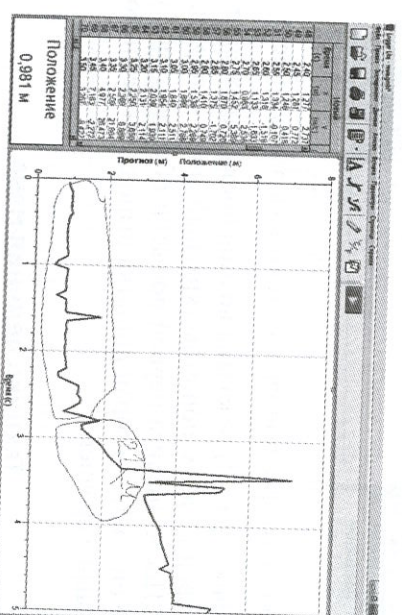


Рис. 3. График выполнения прыжка в длину с места

По графику (рис. 3) видно, что обучающийся затратил много времени на подготовку к прыжку (выделено зеленым цветом), почти 3 секунды, при этом затратил много сил. Фиолетовым цветом выделен момент отталкивания и здесь была ошибка – «напрыгивание» и потеря скорости. При анализе левой стороны графика можно определить скорость отталкивания 21 м/с, поэтому и результат был ниже среднего.

Так как замеры выполняют сами обучающиеся (освобожденные от физической нагрузки по болезни), то дети не всегда вовремя успевают нажать на кнопку датчика для прекращения измерения и после основного замера. В данном случае кривые после 3,5 секунд – это движения обучающегося после выполнения прыжка.

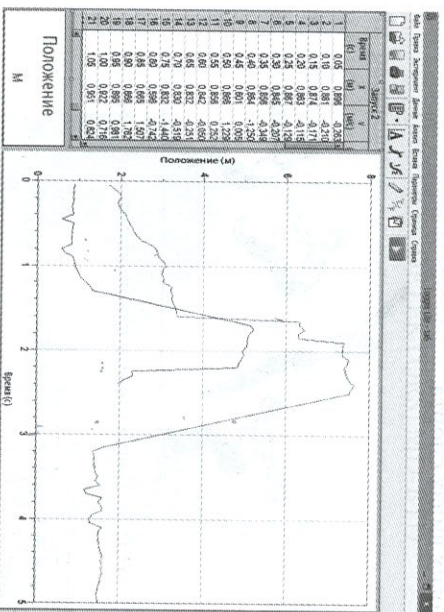


Рис. 4. График выполнения прыжка в длину с места

На графике (рис. 4) показана возможность наложения результатов измерений двух попыток (красный цвет – первая, синий – вторая). После анализа первой попытки обучающийся учел допущенные ошибки, и вторая попытка выполнена намного лучше, результат выше среднего.

Техника ведения мяча

Ведение – технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением посылает мяч в пол. Управление мячом осуществляется с помощью предплечья, кисти и кончиков пальцев. При ведении мяча не рекомендуется хлопнуть по мячу ладонью. Следует толкать мяч вниз с такой силой, чтобы он отскакивал от пола на нужную высоту. Голова должна быть поднята, а взгляд устремлен вперед. В баскетболе чаще всего применяют ведение с обычным и сниженным отскоками мяча. При ведении мяча с обычным, средним по высоте отскоком баскетболист пере-

двигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте (предплечье параллельно площадке), кисть со свободно расположенными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продвижения и несколько сбоку от игрока. Нужно стремиться к тому, чтобы рука сопровождала мяч возможно дольше, а это способствует хорошему контролю мяча и лучшему управлению им. Для быстрого передвижения применяют ведение с высоким отскоком мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком игрок осуществляет в более низкой стойке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения кисти почти выпрямленной рукой. Применяют его, когда необходимо изменить ритм ведения, если защитник находится вблизи.

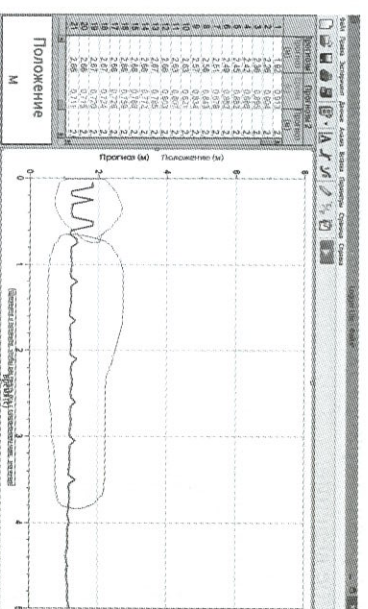


Рис. 5. График ведения мяча со средним отскоком мяча с переходом в низкий отскок

При анализе техники ведения на графике (рис. 5) можно увидеть, что в начале ведения (обведено зеленым цветом) толчки мяча выполнены неравномерно, дальше (обведено фиолетовым цветом) ведение стало равномерным. За пределами выделенных зон ведение низкое, поэтому график более ровный, так как скорость ведения увеличивается.

Технику ведения мяча можно проанализировать методом наложения графика ускорения на график ведения, изменив параметры графика.

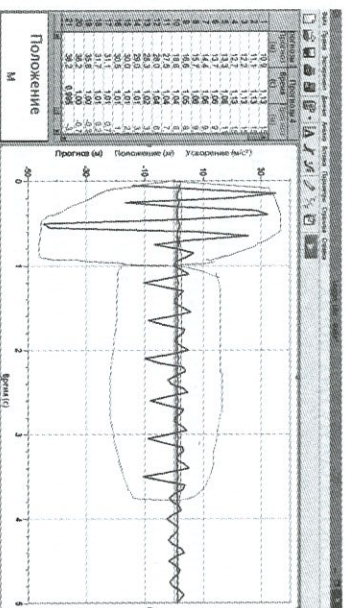


Рис. 6. График ведения мяча с наложением ускорения

На рис. 6 прямая линия – это график ведения мяча, а кривая – это график ускорения ведения мяча. Из этого графика видно: начало ведения неравномерно, а далее (обведено оранжевым цветом) – равномерное ведение.

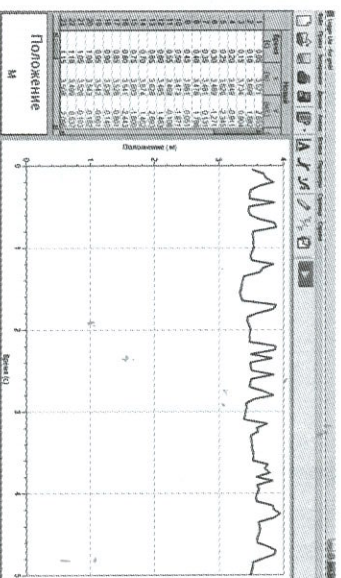


Рис. 7. График выполнения ведения мяча при неправильной работе кисти

На графике (рис. 7) видно, что при ведении мяча толчок мяча неравномерен. В данном случае неправильно работала кисть.

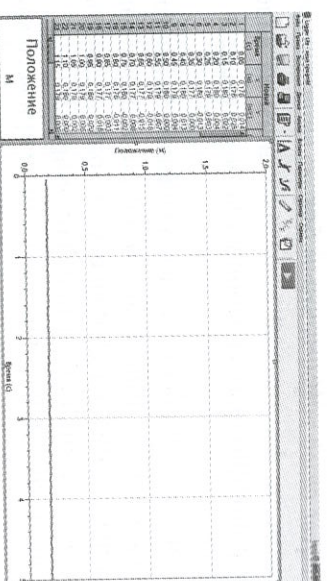


Рис. 8. График выполнения ведения мяча в низкой стойке

Ведение мяча в низкой стойке (рис. 8) на графике выглядит как практически прямая линия за счет высокой скорости отскока и равномерного толчка мяча.

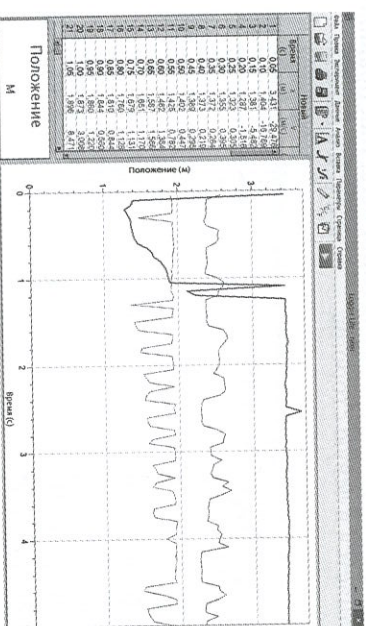


Рис. 9. График трех измерений выполнения ведения мяча

На рис. 9 представлена динамика освоения ведения мяча на разных этапах формирования двигательного стереотипа у одного обучающегося. Первое измерение изображено красным цветом, второе – синим, третье – зеленым. Очевиден прогресс владения техникой ведения мяча. На графике зеленого цвета зафиксирован момент потери мяча в начале замера, затем обучающийся исправил ошибку и продемонстрировал отличный результат.

Челночный бег

В программе по физической культуре одним из видов тестирования координационных способностей обучающихся является челночный бег.

Челночный бег – вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Челночный бег состоит из стартового разгона, бега по дистанции, поворота и финиширования.

Важно научить детей правильному старту: при всей кажущейся простоте выполнение первого шага со старта часто сопровождается ошибкой, когда в начале движения поднимается передняя (толчковая) нога, на что уходит 0,1–0,4 сек. и только потом выполняется шаг маховой ногой.

Поворот предполагает выполнение стопорящего шага и максимально быстрое изменение направления бега. Как правило, поворот выполняется в левую сторону.

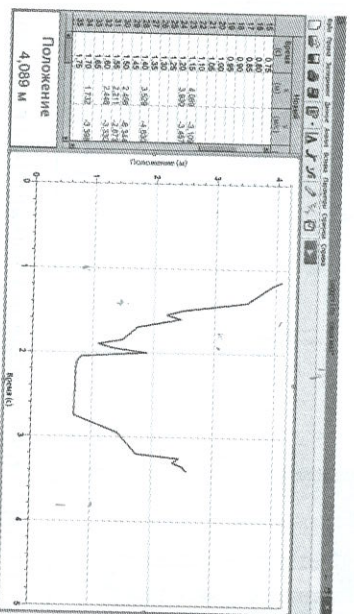


Рис.10. График выполнения челночного бега

На рис.10 показан график челночного бега. Скорость стартового разгона составила 4,0 м/с, бег по дистанции «равный», неравномерный, поворот занял 0,8 с, далее следовал неравномерный набор скорости. Из-за технических ошибок показан низкий результат.

На рис. 11 скорость стартового разгона равна 5,1 м/с (это видно из показаний графика с левой стороны), бег по дистанции был неравномерным: в зоне, обозначенной фиолетовым цветом, обучающийся резко снизил скорость до 3 м/с, а далее по графику – рав-

номерное снижение скорости. На поворот было затрачено около 1 с и далее – равномерный набор скорости.

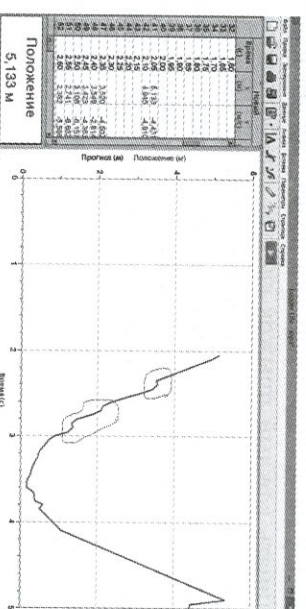


Рис.11. График выполнения челночного бега

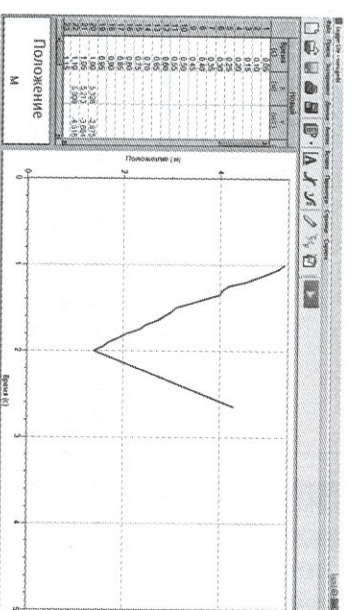


Рис.12. График выполнения челночного бега

На рис. 12 скорость стартового разгона – 5,3 м/с (не самый сильный разгон), но за счет правильной техники выполнения элементов двигательного действия (стартовый разгон, бег по дистанции, поворот, финиширование) результат высокий.

Прыжки через скакалку

Техника базовых прыжков через скакалку очень проста: держать скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинать каждый прыжок следует с небольшого сгибания ног в коленях, все подпрыгивания выполняются с помощью отталкивания стопами. Во время прыжков через скакалку спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Стараться не выпрыгивать высоко: 2-4 см – оптимальная высота для тренировки.

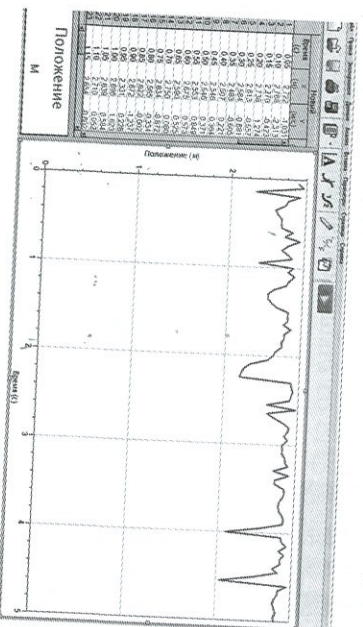


Рис.13. График выполнения прыжков через скакалку

На рис. 13 показаны прыжки через скакалку при отведении рук далеко от корпуса. Поэтому кривая на графике неравномерная, что указывает на ошибку в выполнении упражнения.

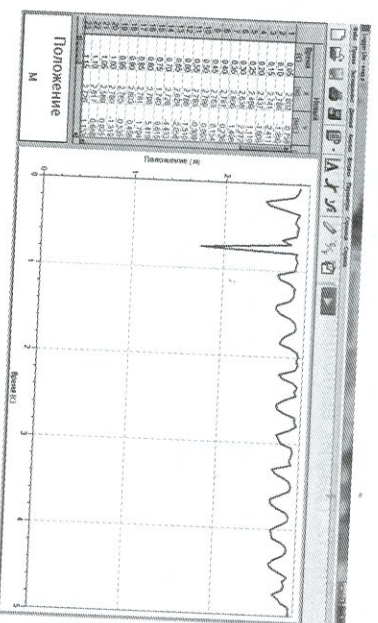


Рис.14. График выполнения прыжков через скакалку

В начале выполнения следующей серии прыжков (рис. 14) была допущена ошибка. Затем прыжки были выполнены технически правильно, но частота прыжка была невысокой.

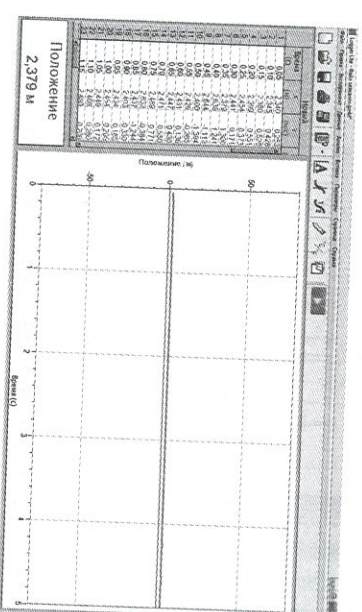


Рис.15. График выполнения прыжков через скакалку

На данном графике (рис.15) – четкое выполнение техники прыжка через скакалку. При небольшом прыжке и высокой частоте движений график может показывать практически прямую линию.

Отжимания от пола

На рис. 16 – правильное выполнение упражнения, кривая равномерная.

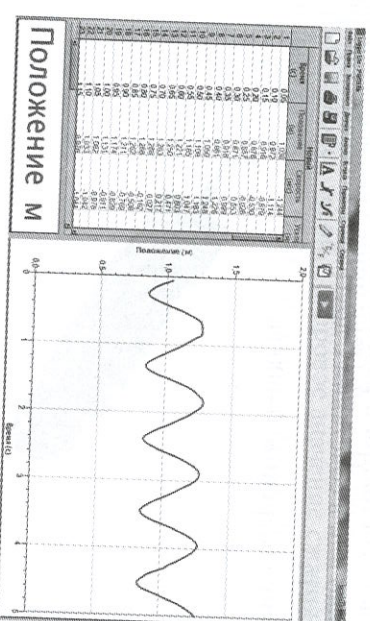


Рис.16. График выполнения отжиманий от пола

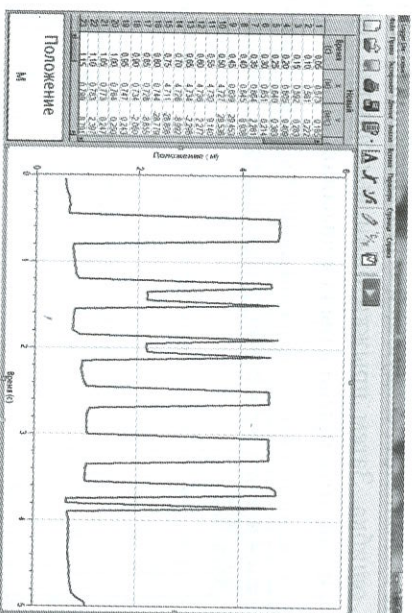


Рис.17. График выполнения отжиманий от пола

На рис.17 показан график выполнения отжимания с ошибками: при поднимании обучающийся делал подъем волнообразными движениями корпуса, поэтому пики неровные.

ДАТЧИК СИЛЫ (РУЧНОЙ ДИНАМОМЕТР) (HANDDYNAMOMETER/ HD-VTA)

Датчик силы (ручной динамометр) предназначен для измерения мышечной силы кисти человека (рис.18). Его можно использовать также для исследования развития утомления в мышцах кисти при захвате предмета рукой и отдельными пальцами руки, для изучения общего состояния и работы мышц. Этот датчик применяется отдельно или в сочетании с другими датчиками (например, с датчиком ЭКГ).

Диапазон измерений: 0–600 Н.

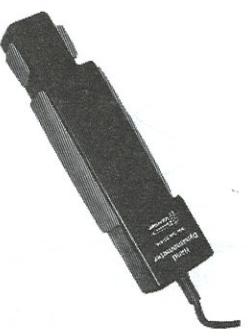


Рис. 18. Датчик силы (ручной динамометр)

Для измерения силы в ручном динамометре используется тензотриггерный датчик. Тензотриггерный датчик преобразует деформацию, вызываемую приложенной силой, в электрический сигнал, который затем обрабатывается электронными схемами датчика и передается для последующей регистрации и отображения (в значенных силах) интерфейсом. Применение соответствующего технического и программного обеспечения сбора данных позволяет с помощью датчика силы (ручного динамометра) определять силу захвата и силу сжатия, чертить графики, записывать, вычислять и сопоставлять скорость развития утомления в мышцах кисти руки и ее пальцев, отводящих, приводящих мышц, а также сгибателей и разгибателей в зависимости от зоны наложения датчика.

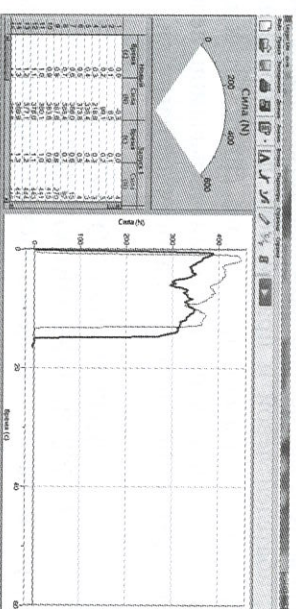


Рис.19. График измерения силы правой и левой руки

На рис.19 представлены результаты измерения силы правой (красный цвет) и левой (синий цвет) руки. Наглядно показано, что правая рука сильнее левой. Цифровое значение сжатия правой и левой рукой указаны в таблице красными и синими цифрами соответственно.

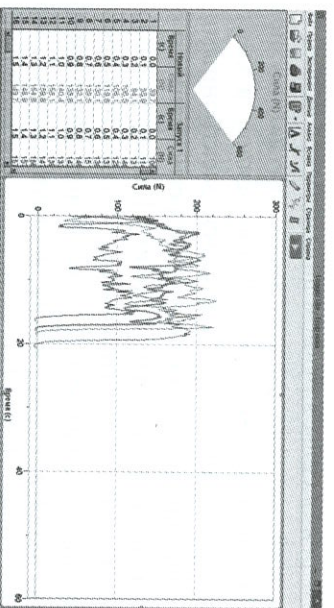


Рис.20. График измерения силы мышц-разгибателей левой и правой ноги до и после нагрузки

На графике (рис.20) изображены результаты измерения силы мышц-разгибателей левой и правой ноги до и после нагрузки. Красная кривая – сила мышц правой ноги, синяя – этих же мышц после нагрузки (20 приседаний), зеленая – сила мышц левой ноги, оранжевая – этих же мышц после аналогичной нагрузки.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Датчик предназначен для оценки частоты сердечных сокращений (ЧСС) человека. Ручной пульсометр идеально подходит для измерения ЧСС до, во время и после физических нагрузок, а также для изучения частоты сердечных сокращений человека в состоянии покоя. Диапазон устойчивого приема: 80–100 см.



Рис. 21. Датчик ЧСС

Рис. 22. Адаптер

Использование датчика позволяет:

- графически отобразить сердечный ритм;
- проанализировать расстояние между пиками на графике, определяя изменения сердечного ритма;
- оценить динамику ЧСС при нагрузке на разных этапах урока;
- сравнить ЧСС при нагрузке у нескольких людей;
- сравнить ЧСС у тренированного и нетренированного человека;
- определить скорость восстановления ЧСС после нагрузки и т. д.

Зачастую удобнее использовать режим, который выводит на экран ЧСС в минуту.

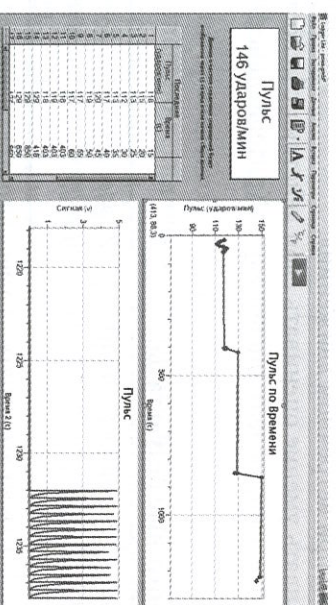


Рис.23. График измерения ЧСС

На рис. 23 отражено измерение частоты сердечных сокращений в течение всего урока, что позволяет обучающимся следить за нагрузкой, получаемой на разных частях урока.

КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Класс: 8

Программа: предметная линия учебников А. П. Матвеева, М., Просвещение, 2015

Раздел программы: «Физическое совершенствование».

Тематический раздел: «Баскетбол».

Тема урока: «Игра по правилам».

Цель урока:

1. Создать условия для освоения действий «перехват мяча во время ведения», «вырывание и выбивание мяча у соперника», «передача мяча при встречном движении».

2. Развивать умение оценивать свои действия с использованием техники формирующего оценивания «Критериальное оценивание».

Планируемые результаты:

Критерии успеха	1 уровень (слабый)	2 уровень (средний)	3 уровень (продвинутый)
Умение выполнять действия: – «ведение мяча при сближении с соперником»; – «перехват мяча»; – «передача мяча в ходе ведения»	Умеет выполнять действие правильно (заданным способом). Демонстрирует нарушение любых двух из указанных ниже требований: – точность; – выполнение в надлежательном темпе; – легкость выполнения	Умеет выполнять действие правильно (заданным способом). Демонстрирует нарушение одного из указанных ниже требований: – точность; – выполнение в надлежательном темпе; – легкость выполнения	Умеет выполнять действие правильно (заданным способом): – точно; – в надлежательном темпе; – легко

Критерии успеха	1 уровень (слабый)	2 уровень (средний)	3 уровень (продвинутый)
Умение оценивать свои действия с использованием техники формирующего оценивания «Критериальное оценивание»	Умеет осуществлять оценивание своих достижений по теме урока с помощью учителя	Умеет осуществлять оценивание своих достижений по теме урока с помощью товарищей	Умеет осуществлять оценивание своих достижений и тем урока самостоятельно

Условия проведения: спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение: мячи баскетбольные, дудные подушки-балансир, теннисные мячи, свисток, секундомер.

Место урока в изучаемой теме: данный урок является вторым в изучении темы «Игра по правилам». На первом уроке даются темы были актуализированы знания об истории баскетбола, критерии успешности выполнения двигательного действия, способы и критерии оценивания. Обучающиеся с помощью самооценки (Приложение 1) провели самодиагностику сформированности знаний и умений по тематическому разделу «Баскетбол». Это позволило обучающимся сформулировать индивидуальные цели работы по данной теме.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ
Организа- ционный момент	Организует построение класса, приветствует: – Здравствуйте, ребята! – Какой вид спорта мы изучаем?	Строятся, приветствуют учителя. Отвечают: «Баскетбол»		Обратить внимание на внешний вид учащихся
Актуализа- ция	– На прошлом уроке вы провели самодиагностику сформированности знаний и умений по тематическому разделу «Баскетбол». В чем вы уже продвинулись по данной теме?	Учащиеся отвечают: – Знаем правила игры, техники безопасности, умеем вести мяч в разных стойках...		
Целеполага- ние	– Во время учебной игры на прошлом уроке мы обнаружили технические действия, над которыми еще нужно поработать, и определили задачи на сегодняшний урок. Итак, чем предстоит сегодня заниматься? – Какая будет тема нашего урока? – Как будем оценивать результаты? – Как будем закреплять полученные результаты?	– Отрабатывать умения «ведение мяча при сближении с соперником», «перехват мяча», «передача мяча в ходе ведения». – Игра по правилам. – По разработанным критериям. – В учебной игре		

	– Предлагаю ознакомиться с характеристикам различных уровней освоения действий, выбрать для себя планируемый уровень освоения этих действий (Приложение 2)	Выполняют самооценку уровня владения изучаемыми действиями, осуществляют прогноз на урок, клеят стикеры со своими фамилиями в соответствующей ячейке таблицы на маркерной доске (Приложение 3)		Рядом с маркерной доской размещены критерии оценки уровня освоения двигательного действия
	– Мы познакомились с характеристикам различных уровней освоения действий, выбрали для себя актуальный уровень работы. К нашей таблице мы будем обращаться в ходе урока и оценим, насколько успешно мы поработали. – С чего начнем урок? – Какие группы мышц нам нужно подготовить? – Но сначала мы определим частоту сердечных сокращений. У кого	– С разминки. – Мышцы ног, рук Определяют ЧСС, сообщают результаты учителю		Подсчет ЧСС производят за 15 секунд

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ
Разминка	Организует проведение и проводит разминку в движении. Раздает баскетбольные мячи	Учащиеся берут мячи, выполняют задания		
		Выполняют задания: <u>Ходьба:</u> – обычная, мяч на вытянутых руках вперед; – на носках, мяч за спиной; – на пятках, мяч за голову; – перекатами с пятки на носок, прямые руки над головой	По ½ круга	Следить за движением рук и дыханием
		<u>Бег обычный:</u> – ведение правой рукой; – ведение левой рукой	По ½ круга	Следить за дыханием
		<u>Беговые упражнения с мячом:</u> – бег с высоким подниманием бедра;	½ круга бегом по заданию,	Каждая пробежка выполняется по длине зала,

		– бег с захлестом голени назад; – бег прямые ноги вперед; – бег скрестным шагом, правым и левым боком; – бег приставным шагом правым боком, левым боком в стойке игрока; – передвижение в защитной стойке спиной вперед	далее ½ круга шагом без задания	обратное возвращение – шагом. Обратить внимание на технику выполнения беговых упражнений и передвижений в стойке игрока
	Организует игру «Молекулы», дает задание: перемещаться по залу в разных направлениях, избегая столкновений, осуществляя ведение мяча в разных стойках разными руками	Слушают правила игры, выполняют команды учителя	1,5 мин.	Следить за правильной стойкой
	Проводит дыхательные упражнения	<u>Ходьба:</u> – обычная; – упражнения на восстановление дыхания	30 сек.	Следить за дыханием

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ
	Проводит перестроение для разминки на месте	Учащиеся из колонны по одному перестраиваются в четыре колонны	30 сек.	
	Проводит разминку на месте. Дает задания, определяет продолжительность и контролирует правильность их выполнения	<u>Упражнения для мышц шеи:</u> – Медленные повороты головы с одновременным выполнением а) низкоамплитудных кивков; б) низкоамплитудных покачиваний из стороны в сторону; в) низкоамплитудных наклонов из стороны в сторону. – Стретчинг: на выдохе медленно опустить голову а) вниз; б, в) в стороны	По 15 сек.	Упражнения выполнять без задержки дыхания

		<u>Упражнения для мышц плечевого пояса:</u> 1. Поднять правую руку, согнуть в локте, ладонь завести вниз за спину. Левую ладонь положить на локоть правой. Вдох, на задержке дыхания стараться отвести правый локоть вперед, левой ладонью оказывать сопротивление. На выдохе прекратить давление и сопротивление, расслабить правую руку и, оказывая давление левой рукой, завести правую ладонь дальше за спину. 2. То же, поменяв положение рук. 3. Правую руку согнуть в локте перед собой на уровне шеи, левой ладонью взяться за локоть правой.	По 2 раза каждое упражнение	Следить за правильным выполнением упражнений, дыханием
--	--	--	-----------------------------	--

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ
		Вдох, на задержке дыхания стараться отвести правый локоть вперед, левой ладонью оказывать сопротивление. На выдохе прекратить давление и сопротивление, расслабить правую руку и, оказывая давление левой рукой, завести правую дальше за спину. 4. То же, поменяв положение рук. 5. Выполнить разнонаправленные круговые движения рук в плечевых суставах		
	Дает задание, осуществляет индивидуальный контроль	<u>Упражнения для мышц туловища и ног:</u> – наклоны в сторону; – «Мельница»: и. п. – ноги прямые, шире плеч, руки в сторону, находятся на одной линии.	По 2 раза каждое упражнение	Следить за правильным выполнением упражнения, дыханием

		1-4 – дискретный наклон вперед, 5 – левая рука касается правой стопы, правая отводится назад, 6 – правая рука касается наружной стороны левой пятки, 7-10 – возвратиться в и. п.; – перенос корпуса с ноги на ногу		
	Организует работу с мячами. Следит за четким выполнением упражнения	Жонглирование мячом: а) перебрасывание мяча с ладони на тыльную сторону ладони (правой, левой рукой); б) вращение мяча вокруг шеи; в) вращение мяча вокруг пояса; г) вращение мяча вокруг ног; д) «восьмерка»;	По 15 сек. каждое упражнение	Вращение мяча выполняется в правую и левую стороны без зрительного контроля. Учащиеся, хорошо владеющие

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ
		е) бросок мяча из-за правого плеча; ж) бросок мяча из-за левого плеча; з) бросок мяча сзади так, чтобы он перелетел через голову вперед. Поймать мяч двумя руками впереди		мячом, выполняют вращения с закрытыми глазами
Проверка домашнего задания	– А теперь давайте проверим, насколько хорошо вы размялись, и одновременно проверим домашнее задание. Какое оно было?	– «Планка». Выполняют упражнение	1,5 мин.	
	– Поднимите руки, кто смог выполнить «Планку» в течение 40 секунд? 50 секунд? 1 минуту? Кто у нас чемпион?	Сообщают о своих результатах		
Основная часть	– Вам необходимо объединиться в 5 команд для работы на станциях. На 3 из них мы будем отрабатывать технические действия, а на 2 развивать баланс и координацию.		25 мин.	

	– Для чего нам необходимы эти физические качества? – Как они пригодятся нам в игре?	Объединяются в 5 команд. Дают ответы		
	– На станциях вы выполняете задания по карточкам. На 1, 3 и 5 станциях оцениваете качество выполнения действия по ранее определенным критериям. – Давайте договоримся, что значит «выполнять правильно»? Кроме правильности при выполнении этого действия будут оцениваться – точность, – темп, – легкость. Это третий уровень.	Слушают, осознают задания Отвечают на вопрос: «Техника выполнения соответствует эталонной».		Следить за техникой выполнения упражнений.
	Если не выполнено хотя бы одно из требований (точность, темп или легкость), то это 2 уровень. Если все правильно, но не выполняются 2 требования – 1 уровень.	Работают на станциях по карточкам. Станция 1. Ведение мяча при сближении с соперником. Станция 2. Балансировочная подушка. Станция 3. Перехват мяча. Станция 4. Координационная лестница.		Учащиеся выполняют упражнения самостоятельно, при возникновении затруднений учитель корректирует

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ
	Стиkerы со своими фамилиями необходимо наклеить в соответствующую ячейку таблицы после работы на каждой станции	Станция 5. Передача мяча в ходе ведения. Анализируют правильность выполнения упражнений партнером, выявляют ошибки у партнера и исправляют их. Фиксируют результат выполнения действия на доске		
	– А теперь для того, чтобы оценить, насколько вы можете применять освоенные действия, предлагаю сыграть в баскетбол в одно кольцо	Образуют 2 команды, каждая играет на своей половине зала	7 мин.	Соблюдать правила игры и технику безопасности

	Организует измерение ЧСС	Производят измерение ЧСС за 15 сек. Анализируют динамику ЧСС		
Заклyчи- тельная часть. Снижение двигатель- ной нагруз- ки, восста- новление функцио- нальных систем орга- низма	– Прошу убрать инвентарь и по- строиться в одну шеренгу Организует постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние: упражнения для сопряженного психофизического развития. Учитель дает команды: «раз», «два», «три», «четыре», «пять»	Собирают инвентарь и строятся в одну шеренгу Выполняют упражнение «Ухо – нос»: левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо – «раз». Одновременно опустить ухо и нос, на счет «два» хлопнуть в ладони перед собой. «Три» – поменять положение рук: левой рукой взяться за правое ухо, а правой рукой – за кончик носа. «Четыре» – хлопок перед	30 сек. 1 мин.	Начинать счет в медленном темпе, постепен- но ускоряя его

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ
Подведение итогов урока, рефлексия	– Итак, на какой уровень вы заявлялись? – Над чем работали? – Предлагаю подойти к плакату и обозначить стикером итог на конец урока. – Кто достиг заявленного уровня? – Кто превысил? – Кто не достиг? – Кто готов обосновать свою оценку? – Почему были допущены ошибки при выполнении задания? – Что нового, интересного для вас было в проделанной работе?	Отвечают на вопросы учителя Проводят самооценку качества работы на уроке. Приклеивают стикер со своей фамилией в итоговой ячейке таблицы. Анализируют результаты работы на уроке, причины успеха/неудачи при выполнении упражнений, выявляют ошибки	1 мин.	
Задание на дом	– Как вы думаете, что вам предстоит делать дальше? – Кто понял, над чем нужно работать дома? – Подумайте, кому из вас, исходя из достигнутых результатов на уроке, целесообразно выполнить имитацию изучаемых действий.	Предлагают варианты: – выполнять перед зеркалом имитацию ведения мяча при сближении с соперником; – перехват мяча; – передачу мяча в ходе ведения.	1 мин.	

	– Общим остается задание на развитие силовой выносливости «Планка». Кроме того, для любознательных предлагаю дома разучить и показать на следующем уроке упражнение на координацию	Воспринимают информацию, запоминают		
	Организует измерение ЧСС	Производят измерение ЧСС за 15 сек. Анализируют динамику ЧСС. Оценивают степень восстановления ЧСС	30 сек.	При превышении ЧСС более чем на 20% от исходного уровня выполняют дыхательные упражнения
	Прощается с учащимися. Организует уход из зала	Организованный уход		

Лист самооценки

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

№ п/п	Образовательные результаты	Оценка 1 (в начале изучения темы)			Оценка 2 (в конце изучения темы)		
		Знаю	Умею, могу опи- сать	Умею, могу выпол- нить	Знаю	Умею, могу опи- сать	Умею, могу выпол- нить
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Основные стойки: высокие, средние, низкие						
2	Перемещения: приставными шагами, противоходом в средней стойке, противоходом в низкой стойке						
3	Специальные беговые упражнения						
4	Ведение мяча: правой и левой рукой, на месте, шагом,						

	бегом по прямой, бегом по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, с изменением направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу						
5	Броски мяча: одной рукой, двумя руками от груди с места, с отражением от щита						
6	Ловля и передача мяча: двумя руками от груди, стоя на месте						
7	Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу»						

1	2	3	4	5	6	7	8
8	Подвижные игры с тактическими действиями: «брось – поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей»						
9	Игра на одно кольцо						
10	Игра по правилам						
11	Осуществление судейства						

Критерии:

«+» – да;

«?» – сомневаюсь;

«-» – нет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Критерии оценки техники владения двигательными умениями и навыками

Критерии успеха	1 уровень (слабый)	2 уровень (средний)	3 уровень (продвинутый)
Умение выполнять действия: – «ведение мяча при сближении с соперником»; – «перехват мяча»; – «передача мяча в ходе ведения»	Выполняю двигательное действие в своей основе верно, допущены одна значительная или не более трех незначительных ошибок	Выполняю двигательное действие в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущены не более двух незначительных ошибок	Выполняю с точным соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняю слитно, уверенно, свободно
Умение оценивать свои действия	Умею осуществлять оценивание своих достижений по теме урока с помощью учителя	Умею осуществлять оценивание своих достижений по теме урока с помощью товарищей	Умею осуществлять оценивание своих достижений по теме урока самостоятельно

Характер ошибок определяется на единой основе:

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

	1 уровень		2 уровень		3 уровень	
	Начало урока	Конец урока	Начало урока	Конец урока	Начало урока	Конец урока
Прогноз						
Ведение мяча при сближении с соперником						
Перехват мяча						
Передача мяча в ходе ведения						

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Станция 1.

Ведение мяча при сближении с соперником

Игроку с мячом, обводящему защитника при ведении правой рукой, если защитник находится справа, нужно сделать шаг левой ногой, толкнуть мяч правой рукой вперед – вниз по направлению к левой руке, стараясь не зацепить его левой ногой, и дальше вести мяч левой рукой. При встрече с защитником слева – то же продолжать в правую сторону.

Организационно-методические указания

1. Толкая мяч в пол, использовать движение главным образом пальцев и кисти и небольшое движение в локте. Не бей по мячу ладонью.
2. Не смотри вниз на мяч – держи голову поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом, контролируя мяч периферическим зрением.
3. Удерживай мяч слегка сбоку, спереди-справа, когда ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой.
4. Если необходимо, удерживай тело между мячом и защитником. Кроме того, мешай ему вытянутой и поднятой свободной рукой.

5. Ноги должны быть согнуты, а тело наклонено вперед.
6. Учить передавать мяч сразу после ведения, не останавливаясь.
7. Учить одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой (дальней от защитника).

Основные ошибки при выполнении

1. Нерациональное и. п. перед началом ведения в движении: при ведении правой – левая нога сзади, при ведении левой – правая; мяч удерживается перед собой, не определена рабочая кисть.
2. Участие ладони в выталкивании мяча.
3. Чрезмерное закрепление в лучезапястном и локтевом суставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.
4. Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доска.
5. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее выпуск мяча; пробегка.
6. Нерациональное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону; замедляется движение игрока вперед.
7. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой.
8. Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или пола) – затруднен контроль над мячом и возможна его потеря.
9. Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».
10. Опущена голова, слишком сильно наклонено вперед туловище при низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.
11. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.
12. Выполнение одноударного ведения на месте с последующей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им: нерациональное использование приема, ведущее к ограничению по-

следующих атакующих действий нападающего и его маневренности с мячом.

13. Раскоординация движений рук и ног: на каждый шаг – удар мячом в площадку; раставивание беговых шагов – скованное, медленное передвижение с мячом.

14. Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

Станция 2. Балансировочная подушка

Выполните комплекс, повторяя каждое упражнение 4-6 раз, не допуская задержки дыхания.

1. Исходное положение (и.п.) – встать на подушку двумя ногами. Качаться на подушке, перенося вес тела на носки и пятки.

2. И. п. – то же. Поднимать руки в стороны, вверх, опускать их через стороны вниз.

3. Усложнение: одновременно поднимать одну руку в сторону, а другую вперед или вверх.

4. И. п. – встать в основной стойке на полшата сзади от балансировочной подушки. На счет 1 – встать правой ногой на подушку, 2 – руки в стороны, левую ногу назад, 3 – левую ногу поставить на пол, 4 – и. п.

5. И. п. – встать одной ногой на подушку, отведенной назад другой ногой выполнять покачивающиеся движения вверх и вниз по 10 раз каждой ногой.

6. Усложнение: выполнять с закрытыми глазами.

7. И. п. – встать на четвереньки, колени на подушке. На счет 1 – выпрямить ноги, 2 – и. п.

8. Усложнение: положить в и. п. руки на подушку.

9. И. п. – встать коленями на подушку, поднять руки вверх. Выполнить небольшие наклоны туловища право-влево.

10. И. п. – сесть на подушке. 1 – поднять таз, 2 – выпрямить правую ногу в колене, 3 – вернуть ногу на подушку, 4 – и.п. Выполнить то же с другой ноги.

11. И. п. – стоя на подушке. На вдохе плавно поднимать руки через стороны вверх, на выдохе опускать их вниз.

Станция 3. Перехват мяча при ведении

Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

Выполнение приема после в различных позициях и ситуациях:

- 1: нападающий ожидает передачу на месте;
- 2: нападающий начинает движение навстречу мячу;
- 3: то же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.

Организационно-методические указания

При выполнении перехвата передачи мяча:

- постоянно держать в поле зрения подопечного и мяч;
- находиться на согнутых ногах с поднятыми для игры в защите руками (состояние «сжатой пружины»);
- реагировать на подготовительное движение нападающего при замахе, а движение на перехват начинать в момент выпуска мяча;

- при опеке игрока на стороне мяча – отрезать ему прямой путь к летящему мячу спиной (на месте) или плечом и руками (в движении);
- при опеке игрока на дальней стороне от мяча – мгновенно стартовать и развивать максимальную скорость, прерывая передачу;

- после овладения мячом максимально быстро начинать атакующие действия: передачу в отрыв, скоростное ведение, проход – бросок и т. п.

При выполнении перехвата мяча при его ведении:

- неожиданно выскакивать из-за спины дриблера;
- перехват осуществлять ближайшей к нападающему рукой в момент поднимания мяча вверх;
- овладев мячом, продолжать собственное скоростное ведение в новом направлении или мгновенно совершать другие атакующие действия по ситуации.

Основные ошибки при выполнении перехвата мяча

При передаче мяча

А. Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки; выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.

Б. Неправильная занимаемая защитником позиция:

1. Игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча.

2. Игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.

3. Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.

4. Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или поздний старт к мячу.

5. Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и прямыми руками для овладения мячом.

6. Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом.

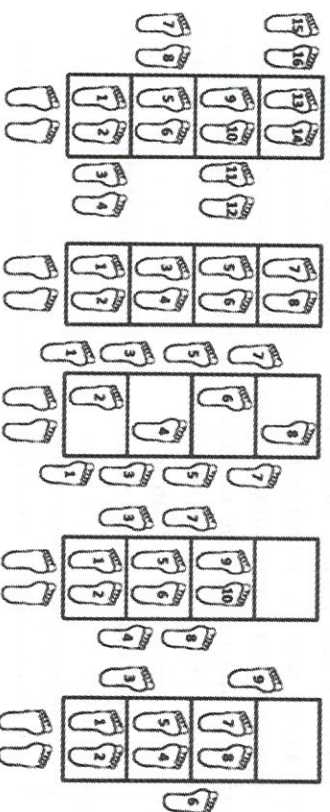
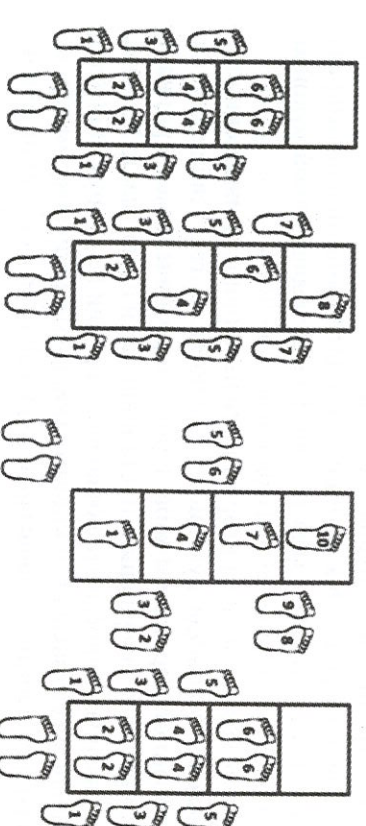
При ведении мяча

1. Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при попытке перехвата сталкивает его – фол.

2. Попытка овладеть мячом дальней от нападающего рукой ведет также к столкновению и персональному замечанию.

3. После овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного вбивания мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки.

Станция 4: Работа с координационной лестницей



Станция 5. Встречные передачи мяча в движении

Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу.

И. п. – игрок передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки полусогнуты и совершают ритмичные движения.

Подготовительная фаза начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется

вынос его в и. п. для выполнения передачи мяча избранным способом (к груди, плечу, голове или бедру).

Для передачи мяча двумя руками нет принципиального различия, под какую ногу ловить мяч. При передаче одной рукой мяч необходимо ловить на шаге одноименной ноги.

В основной фазе на втором шаге игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с техникой избранной передачи и характером сопротивления соперника. А с момента его завершения (постановки ноги на площадку) совершает разгибательное, выталкивающее мяч движение руками (рукой), завершая его захлестом кистями (кистью) в направлении партнера в конце очередного выталкивания, но до момента постановки ноги на площадку; туловище при этом наклонено вперед.

Завершающая фаза – после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок продолжает нависать почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении

1. Несвоевременный выход на мяч.
2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.
3. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.
4. При ловле мяча:
 - встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается попытка обхвата мяча ладонями;
 - излишне закрепощены верхние конечности;
 - отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.
5. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя руками от груди, нерациональное расположение рук при передаче одной рукой, закрепощенные кисти.
6. Скованность («зажатость») при обработке мяча и выполнении передачи.
7. Рассогласование работы рук и ног.

– ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой;

– медленное, несвоевременное подготовительное движение: запаздывание выноса мяча в и. п. для передачи;

– задержка мяча в и. п. для передачи, ведущая к запаздыванию выпуска мяча – пробежка.

8. Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит «вяло», без обратного вращения, не доходит до партнера.

9. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера, или мячу приходится поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера – неудобен для обработки.

10. Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в условиях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в движении) – большая вероятность совершения технической ошибки.

11. Опущенное положение головы или глаз – потеря зрительного контроля над мячом при его ловле или за партнером при передаче.

IX. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Согласно п. 13 ФГОС основного общего образования «основная образовательная программа основного общего образования реализуется общеобразовательной организацией через урочную и *внеурочную деятельность* с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов». Это значит, что организация внеурочной деятельности

обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, включена в ООП основного общего образования.

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Часто под внеурочной деятельностью понимают дополнительное образование или традиционную кружковую работу. Независимо от того, кем организовано дополнительное образование, считать его частью внеурочной деятельности можно только в том случае, если цели и задачи, способы организации деятельности детей направлены на достижение метанаправленных и личностных результатов, определенных *общеобразовательной программой школы*.

Таким образом, внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательная деятельность, организуемая в свободное от уроков время (в понимании многих педагогов это вторая половина дня) для социализации детей и подростков определенной возрастной группы, формирования у них потребности к участию в социально значимых практиках и самоуправлении, создания условий для развития значимых позитивных качеств личности, реализации их творческой и познавательной активности в различных видах деятельности, участия в содержательном досуге (А. В. Золотарева).

Согласно ФГОС наполнение внеурочной деятельности конкретным содержанием, определение форм ее организации входят в круг обязанностей школы.

Обращаем внимание, что согласно п. 18.2.2. ФГОС основного общего образования (в редакции приказа Министерства образования и науки от 31.12.2015 г. № 1577) рабочие программы внеурочной деятельности, как и рабочие программы учебных предметов, курсов, «должны обеспечивать достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, разрабатываются на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ос-

новного общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру», и должны содержать:

- результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- тематическое планирование.

Процедура разработки и утверждения рабочих программ внеурочной деятельности, как и рабочих программ учебных предметов, курсов, регламентируется локальным актом.

На сайте АКИПРО см. по ссылке: <http://fsr.akipro.ru/vvedeniye-fgos/metodicheskie-rekomendatsii/soderzhatelnoe-obespecheniye-vvedeniya-fgos-ooo.html> размещены методические материалы по внеурочной деятельности (составитель – И. А. Новикова).

Планирование внеурочной деятельности по физическому воспитанию обучающихся организаций общего образования

С 01.09.2015 года объем субвенций Алтайскому краю на реализацию внеурочной деятельности организаций общего образования предусмотрен из расчета 5 часов в неделю.

Внеурочная деятельность по предмету «Физическая культура» организуется по спортивно-оздоровительному направлению. Формами внеурочной деятельности могут быть занятия в школьном спортивном клубе, секции общефизической подготовки, секции ГТО, участие в олимпиадах, соревнованиях и др. При этом на внеурочную деятельность по учебным предметам отводится от 1 до 2 часов еженедельно.

В зависимости от решения педагогического коллектива, родительской общешкольной, интересов и запросов детей и родителей в образовательной организации могут реализовываться различные модели плана внеурочной деятельности, в том числе модель плана с преобладанием учебно-познавательной деятельности по учебным предметам и организационному обеспечению учебной деятельности.

Поскольку в спортивных секциях и секциях ГТО в основном могут заниматься обучающиеся основной группы здоровья, то за-

нения в секциях по общефизической подготовке могут посещать обучающиеся подготовительной группы здоровья. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, могут заниматься проектной и исследовательской деятельностью в рамках внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Специфика проектной деятельности в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности) в значительной степени связана с ориентацией на получение проектного результата, обеспечивающего решение прикладной задачи и имеющего конкретное выражение.

Темы проектов могут быть связаны с разделом «Знания о физической культуре» примерной программы (например, «Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок», «Повышение работоспособности в режиме дня», «Основы содержания, планирования и дозировки упражнений», «Планирование и дозировка обливаний при закаливании организма», «Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки (на примере одного из видов спорта)», «Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности»). Такие проекты могут быть реализованы в короткие сроки и представлены в виде устного или стендового сообщения при изучении соответствующей темы в ходе урока. Такие темы проектов, как «Выдающиеся успехи спортсменов Алтайского края», «История самбо в России» и др. могут быть представлены в ходе Недели физической культуры и спорта в школе, тематического спортивного праздника или Дня здоровья.

При изучении раздела «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» целесообразно запускать учебно-исследовательские проекты, рассчитанные на более длительный срок – от 1 недели («Влияние проведения утренней зарядки на работоспособность в течение дня») до 1 четверти («Индивидуальная динамика физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта)», «Проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма», «Составление и проведение само-

стоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»).

Проекты могут быть реализованы как в рамках одного предмета, так и нескольких. Количество участников в проекте может варьироваться, так, может быть индивидуальный или групповой проект. В состав участников проектной работы могут войти не только сами обучающиеся (одного или разных возрастов), но и родители, и учителя.

Внеурочная деятельность тесно связана с системой дополнительного образования. Но важно помнить о том, что дополнительное образование детей предполагает реализацию дополнительных общеобразовательных программ. Программы же внеурочной деятельности направлены на реализацию основной образовательной программы основного общего образования.

При разработке программ внеурочной деятельности следует учесть, что отсутствует федеральный перечень программ внеурочной деятельности. В связи с этим можно использовать опубликованные примеры программ внеурочной деятельности и программы дополнительного образования детей, приведенные в соответствии с требованиями к программам внеурочной деятельности.

К числу таких программ можно отнести:

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Имбирная: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
4. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

5. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колонидский. – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

6. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колонидский. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

7. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колонидский. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.: ил. – (Учимся с «Просвещением»).

8. Степанов П. В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафонов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с. – (Работаем по новым стандартам).

В качестве примера организации такой внеурочной деятельности можно предложить материалы о работе школьного спортивного клуба «Быстрее, выше, сильнее», представленные учителем физической культуры МОУ «Егорьевская СОШ» Татьяной Александровной Лобановой.

1. Информация о создании спортивного клуба

Школьный спортивный клуб «Быстрее, выше, сильнее» создан в МОУ «Егорьевская СОШ» в 2011 году. Клуб является структурным подразделением МОУ «Егорьевская СОШ». Членами клуба являются обучающиеся, родители и педагоги, ведущие активный образ жизни, создающие ценность здоровья и значимость занятий физической культурой и спортом. При организации ШСК были определены цели и задачи клуба, разработано Положение ШСК. Избран Совет клуба, составлен план работы, календарь спортивно-массовых мероприятий, оформлен стенд, проведен конкурс, в результате которого родилась эмблема, флаг клуба. В 2014 году в связи с рекомендательным письмом Главного управления по образованию и молодежной политике Алтайского края «Об организа-

ции деятельности школьных спортивных клубов от 29.07.2014 г.» были внесены изменения в Положение ШСК 2011 г.

ШСК «Быстрее, выше, сильнее» в своей работе объединяет три направления: физкультурно-спортивное, спортивно-оздоровительное, информационно-пропагандистское.

Спортивный клуб школы имеет свою страницу на сайте школы – <http://egor.edu22.info/index.php/prezidentskie-sosyazaniya-i-igry>.

Все проводимые клубом мероприятия постоянно освещаются на сайте школы в новостной ленте – <http://egor.edu22.info/index.php/news>.

Документация спортивного клуба:

- приказ по школе об открытии ШСК;
- положение о ШСК;
- план работы ШСК на год;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- списки спортсменов-разрядников;
- образовательные программы, рабочие программы;
- журналы групп, занимающихся в спортивных секциях;
- годовой отчет о проделанной работе;
- положения о соревнованиях и других мероприятиях;
- протоколы соревнований;
- протоколы заседаний Совета ШСК;
- инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий.

Спортивные помещения, инвентарь и оборудование ШСК

В школе созданы все условия для обеспечения ШСК помещениями для занятий, спортивным инвентарем и оборудованием. В распоряжении ШСК три спортивных зала, тренажерный зал, спортивная площадка, лыжная база. В 2014-2015 учебном году для работы клуба был закуплен спортивный инвентарь и наградная атрибутика на сумму 160 тысяч рублей.

2. Создание условий для внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательной организации

С 2014 года Советом и членами ШСК ведется активная работа по организации внедрения Комплекса ГТО.

I этап включал информационную работу на тему внедрения ВФСК ГТО, определение состава школьной комиссии по внедрению и подготовке документации по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Составлен план работы на учебный год.

II этап – начало агитационно-пропагандистской работы. Члены Совета ШСК выступали на общешкольных родительских собраниях по параллелям, классных часах, открытых мероприятиях на темы, связанные с историей возникновения и развития комплекса.

На сайте школы, в разделе «ШСК», размещены нормативные документы, таблицы с видами испытаний и нормами для каждой ступени. На школьном стенде «Спортивная жизнь школы» оформлен уголок ГТО, на котором размещены: Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе, таблицы с видами испытаний и нормами для каждой ступени. Следует отметить, что агитационно-пропагандистская работа проводится на протяжении всего процесса внедрения ВФСК ГТО.

III этап направлен на организацию тренировочных тестирований по сдаче нормативов комплекса. На данном этапе внедрения комплекса разработан график по сдаче нормативов. Прием нормативов ГТО у обучающихся разделен на три условных сессии: осеннюю (сентябрь–октябрь), зимнюю (февраль – март, весеннюю (апрель–май).

Руководителями кружков и секций в план работы были внесены мероприятия по подготовке сдачи ГТО, в течение учебного года проводится пробное тестирование. При ШСК работает кружок по стрельбе «Леткий стрелок» для желающих подготовиться к сдаче этого норматива.

С 15 по 25 мая 2015 года под руководством и организацией ШСК в школе проводились открытые мероприятия «Единая декада ГТО» для учащихся 11-15 лет в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Членами Совета клуба была проведена работа по организации регистрации в автоматизированной информационной системе ГТО. В школьном кабинете информатики для учащихся и роди-

телей были организованы консультации по регистрации обучающихся в единой системе. В мероприятиях по пробной сдаче ГТО участвовало 105 человек, зарегистрированных в единой системе. В организации и проведении мероприятия приняли участие педагоги и классные руководители школы и военнослужащие войсковой части 6720 г. Рубцовска.

Информация и фотоматериалы были размещены в новостной ленте на сайте школы. Членами клуба были разработаны и заполнены свидетельства о сдаче пробного ГТО. Свидетельства торжественно вручали на школьной линейке.

3. Развитие волонтерского движения в сфере популяризации здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом и внедрения ВФСК ГТО

С января 2012 года в школе начал работать волонтерский отряд «Благотельники». В отряд входят 55 человек (учащиеся 7-11 классов). Одним из направлений является пропаганда ЗОЖ. 21 спортсмен-волонтер ведут активную работу по этому направлению. Руководитель отряда – И. В. Кретьева, старший вожатый школы. Командир отряда – ученица 10 класса Анастасия Шевелева, которая является приззером Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» (2014 г., г. Владивосток), она же командир Совета ШСК. Члены волонтерского отряда ведут спортивно-пропагандистскую деятельность, организуют творческие мероприятия, конкурсы, праздники, спортивные игры и соревнования по месту жительства. Популяризация ЗОЖ, организация различных акций, просветительская работа по сдаче комплекса ГТО – текущая деятельность волонтеров.

Описание проводимых мероприятий и акций можно посмотреть в новостной ленте школы (архивы) по ссылке – <http://legoedu22.info/index.php/novosti>

4. Направления и входящие в них спортивные секции и группы

4.1 Физкультурно-спортивное направление

Одним из важных направлений работы ШСК является физкультурно-спортивное направление, которое представлено работой спортивных секций по шести видам спорта. Руководители спортивных секций проводят агитационную работу по привлече-

нию учащихся к занятиям данными видами спорта, подготавливают сборные команды школы к соревнованиям различного уровня. Учебно-тренировочный процесс ведется по разработанным и утвержденным рабочим программам.

Ознакомитесь с расписанием занятий, рабочими программами и списками занимающихся можно на странице клуба в разделе документация – <http://egor.edu22.info/index.php/presidentские-sostuzaniya-i-igry>

В 2015 году на базе ШСК была сформирована группа по чирлидингу, руководителем которой является Анастасия Шевелева.

4.2. Спортивно-оздоровительное направление

По спортивно-оздоровительному направлению в школе работают группы ОФП, в которые привлекаются обучающиеся начальных классов. Для групповых и индивидуальных занятий обучающихся, родителей и педагогов школы под руководством учителя физической культуры функционирует тренажерный зал.

Ознакомиться с расписанием занятий, рабочими программами и списками занимающихся можно на странице клуба в разделе документация – <http://egor.edu22.info/index.php/presidentские-sostuzaniya-i-igry>

4.3. Информационно-пропагандистское направление

Работу по данному направлению в ШСК ведут:

1. Волонтеры школы в составе 55 человек (см. пункт 3).
2. НАРКОПОСТ, в состав которого входит обучающиеся, педагоги, фельдшер школы, дежурный по обеспечению правопорядка.
3. Члены детских организаций «Веселый катерок» (2–4 кл.), «Алые паруса» (5–8 кл.), пропагандирующие ЗОЖ.

Членами этого направления традиционно раздаются листовки и буклеты жителям села и учащимся школы, изготовленные школьным НАКОПОСТОМ. В дни акций – 1 декабря (Всемирный день борьбы со СПИДом), 3 октября (Всемирный день трезвости и отказа от алкоголя), 21 ноября (Международный день отказа от курения), 7 апреля (Всемирный день здоровья), 31 мая (Всемирный день без табака), 26 июня (Всемирный день борьбы с наркоманией), 27 июня (День молодежи) – активизируется работа клуба. Члены НАРКОПОСТА и волонтеры проводят среди учащихся школы конкурсы на лучший профилактический плакат,

листовку, буклет, слайдовую презентацию, рисунок и др., посвященные ЗОЖ и борьбе с вредными привычками. Ребята распространяют печатный агитационный материал, рекомендованный Центром гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае, Главным управлением по образованию и молодежной политике края, региональным управлением ФСКН России, Алтайским краевым наркологическим диспансером и другими учреждениями, ведущими профилактическую работу. Данный профилактический материал используется при оформлении школьного уголка здоровья и стенда НАКОПОСТА.

В рамках пропаганды ЗОЖ членами клуба осуществляется помощь в организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий, праздников и игр.

В целях профилактики наркомании, табакокурения, употребления алкоголя и психотропных веществ ребята реализовали ряд проектов. Проект «Школа против наркотиков» (2014 г.), в рамках которого любой желающий учащийся нашей школы мог выразить свое отношение к наркомании. Волонтеры и члены НАКОПОСТА заготовили разноцветные смайлики и бумажный макет школы. Другой проект – «Агитавтобус «ЗОЖ» (2013 г.). Ребята подготовили театрализованное музыкальное представление, посвященное ЗОЖ и борьбе с вредными привычками. При финансовой поддержке комитета по образованию администрации района ребята выступили с данным спектаклем в других школах района.

Совместно с активом ученического самоуправления волонтеры и члены НАКОПОСТА регулярно проводят тематические дискотеки с конкурсами, посвященными ЗОЖ и борьбе с вредными привычками. Популярностью среди учащихся нашей школы пользуются танцевально-развлекательные шоу «Стартейнджер» и флешмобы. Самым ярким флешмобом был летний флешмоб с участием 200 детей из пришкольного ДООЛ «Березка», организованный в рамках краевой акции «Летний лагерь – территория здоровья». Флешмоб проходил на центральной площади села. Его участники, учащиеся 1–6 классов, провели переключку, представили свой лозунг, посвященный ЗОЖ, сделали зарядку, после чего построились в виде 10 сердец (по количеству отрядов) и, приседая, начали имитировать сердечный ритм. Форма одежды ребят –

красные футболки. Мероприятие получилось зрелищным и собрало немало зрителей.

Каждый год ребята принимают участие во всех краевых акциях: «За здоровье и безопасность наших детей», «Сообща, где торжуют смертью», «Интернет-урок», в краевом проекте «Раскачай мир» и др. Отчеты о мероприятиях, проведенных в рамках данных акций, своевременно выставляются на сайте школы и в группе актива УСУ «ВКонтакте».

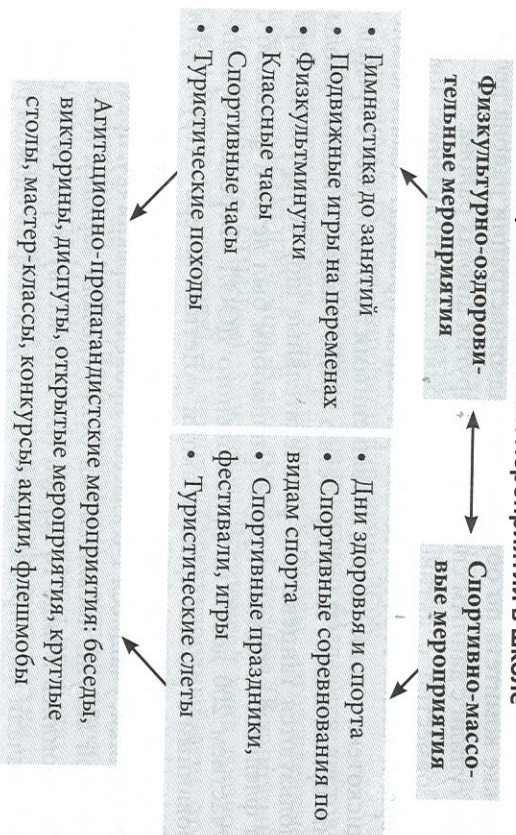
Описание проводимых мероприятий и акций представлено в новостной ленте школы (архивы) по ссылке – <http://egor.edu22.info/index.php/news>.

5. Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий школьным спортивным клубом

Четко продуманная система организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в клубе помогает добиваться массового участия во всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях школы и района. Система физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовых мероприятий в школе представлена в схеме 1.

Схема 1

Система физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовых мероприятий в школе



Кроме традиционных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в ШСК проводятся различные мероприятия в рамках проектов, акций, юбилейных дат и праздников. Самые массовые и запомнившиеся мероприятия за последние три года:

2013 год – мероприятия в рамках эстафеты Олимпийского огня в Алтайском крае. Членами Совета школьного спортивного клуба были проведены «Веселые старты» для учащихся с 4 по 6 класс, на которых была показана слайдовая презентация по теме «История Олимпийского огня». Для учащихся 7-х и 10-х классов были проведены соревнования по видам спорта и викторина «Олимпийские игры в вопросах и ответах».

2013 год – 468 учащихся и учителей нашей школы приняли участие в массовых мероприятиях, посвященных Всероссийской акции «Спортивный лонгбокс Сочи 2014». Акции проводилась в преддверии и в поддержку XXII зимних Олимпийских игр. По итогам акции общий километраж (бег, велосипед, спортивная ходьба) участников нашей школы составил 934 км 600 м. Члену Совета ШСК Ширяевой Е. А. за информацию о проведенных мероприятиях школы в акции была вручена благодарность. 2015 год – членом Совета Ширяевой Е. А. была организована поездка в г. Сочи по олимпийским местам, в группу вошли члены ШСК.

Описание проводимых мероприятий и акций представлено в новостной ленте школы (архивы) по ссылке – <http://egor.edu22.info/index.php/news>

Большой популярностью в школе пользуются мероприятия в форме соревнований: Президентские состязания, президентские спортивные игры, соревнования школьников по КЭС-Баскету, Фестиваль лыжного спорта, Фестиваль ГТО, Туристическая полоса препятствий, Военно-спортивная игра «Зарница».

На открытые спортивные мероприятия и праздники приглашаются ветераны войны и спорта, лучшие спортсмены школы, района. Наиболее запоминающаяся встреча – с двукратным олимпийским чемпионом по боксу Алексеем Тищенко.

В целях поощрения обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе, Советом клуба разрабатаны «Положение о лучшем спортивном классе», «Положение о

лучшем спортсмене школы». На основе этих положений по окончании учебного года определяются лучший спортивный класс и спортсмен школы, которые награждаются на традиционном итоговом празднике «За честь школы».

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе способствует массовому участию и высоким результатам в районных, краевых и всероссийских соревнованиях школьников таких, как: Президентские состязания и игры, Фестиваль лыжного спорта, КЭС-Баскет, в соревнованиях по боксу.

В 2013 и в 2015 годах двое воспитанников руководителей секции бокса М. В. Сивертина поступили в «Алтайское училище олимпийского резерва».

В 2012 году в десятку лучших юных спортсменов Алтайского края по итогам года вошел воспитанник нашего клуба боксер Ибрагим Фереев. (Краевой бал спортсменов «Юные дарования»).

Кроме командных результатов, ребята показывают высокие результаты в личном зачете. Сайт школы в новостной ленте (архивы) и на странице клуба в разделе «Наши главные награды» – <http://egor.edu22.info/index.php/presidentstkie-sostuzaniya-i-igru>.

6. Использование инновационных форм организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

Одной из важнейших задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ШСК является внедрение и использование инновационных форм организации мероприятий.

При организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы мы используем следующие инновационные формы:

- фестиваль ГТО;
- фестиваль лыжного спорта;
- соревнования в форме квеста;
- мероприятия с использованием ИКТ;
- массовое мероприятие в формате флешмоба;
- тестирование с помощью системы интерактивного голосования;
- танцевально-развлекательное шоу «Стартинейджер».

7. Разработка и внедрение методических рекомендаций и программ физкультурно-оздоровительной направленности

Кроме рабочих программ, составленных руководителями кружков и секций, членами ШСК созданы и внедрены методические разработки физкультурно-оздоровительной направленности, которые прошли общественную экспертизу и размещены на различных краевых и всероссийских сайтах.

Внедренные методические разработки

Год	Разработки	Где размещены
2013	Разработка «Тест-презентация «Зимние олимпийские талисманы»	Методический журнал для учителей физической культуры «Спорт в школе» Издательский дом. Первое сентября №7-8 стр.15 http://www.valeo.akirkto.ru/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=53&Itemid=220 Школы здоровья Алтайского края Опыт учителей http://egor.edu22.info/index.php/presidentstkie-sostuzaniya-i-igru Страница ШСК
2011	Разработка презентации «Мы идем в поход»	http://egor.edu22.info/index.php/presidentstkie-sostuzaniya-i-igru Страница ШСК http://www.usportal.ru/load/102-1-0-15542 Учительский портал
2012	Разработка внеклассного мероприятия с презентацией «Физкульт – Ура!»	http://egor.edu22.info/index.php/presidentstkie-sostuzaniya-i-igru . Страница ШСК http://www.proskolc.ru/user/lobanova40/file/2171973 Портал Про Школу.ру
2013	Разработка «Наша осанка»	http://akirkto.ru/krop-main/krop-fk/redoriftiza.html АКИПКО Педагогический опыт http://egor.edu22.info/index.php/presidentstkie-sostuzaniya-i-igru . Страница ШСК

Год	Разработки	Где размещены
2014	Разработка спортивно-праздника «Спорт – мое хобби»	http://akirkto.ru/kpor-main/kpor-fk/redorit-bizra.html АКИПКРО Педагогический опыт http://egor.edu22.info/index.php/presidentskie-sostuzaniya-i-igry . Страница ШСК
2012	Разработка презентации «Виды спорта»	http://egor.edu22.info/index.php/presidentskie-sostuzaniya-i-igry . Страница ШСК
2013	Разработка презентации «Олимпийский огонь»	http://egor.edu22.info/index.php/presidentskie-sostuzaniya-i-igry . Страница ШСК https://prezencii.org/prezencii/prezencii-gaznie/5981-olimpiyskiy-ogon-simvol-olimpiyskih-igr.html
2013	Разработка спортивного праздника «Родители, дети, учителя – большая школьная семья».	http://egor.edu22.info/index.php/presidentskie-sostuzaniya-i-igry . Страница ШСК
2015	Разработка военно-спортивной игры «Зарница»	http://egor.edu22.info/index.php/presidentskie-sostuzaniya-i-igry . Страница ШСК

8. Организация работы в каникулярное время

Организация работы в каникулярное время осуществляется по отдельному плану, составленному заместителем директора по ВР, преподавателями физического воспитания и Советом ШСК. В план входят: спортивно-оздоровительные мероприятия в форме соревнований, праздников, конкурсов, флешмобов, походов и экскурсий, встреч, выставок рисунков, фотографий, посещений кружков, секций и клубов по интересам. Каждую четверть план работы и результаты проведенных мероприятий размещаются

и освещаются на сайте школы в разделе «Новости». Традиционной формой мероприятий в период осенних, зимних и весенних каникул является проведение кружков и секций, соревнований по видам спорта. Популярностью в период каникул пользуются физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме праздников, конкурсов и т. д. Традицией стало проводить во время каникул такие мероприятия, как: «Зимние забавы», «Веселые старты», «Спортивные эстафеты», «Флешмоб» и туристические походы. Ежегодно туристические походы и поездки организуются в период долгих летних каникул. Кроме классных руководителей, походы организуют руководители секций и кружков. Так, в 2013, 2014 и 2015 годах руководителями секций бокса и лыжных гонок для ребят были организованы туристические поездки в Горную Кавказь и Саввушки.

В период летних каникул в школе действует пришкольный лагерь ДООЛ «Бережка». Руководители кружков и секций, члены Совета ШСК, организуют и проводят для ребят различные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. В расписание дня лагеря включена работа кружков. Ребята по желанию выбирают себе занятие по спортивным и подвижным играм; кроме занятий в кружках, для ребят организуются различные соревнования, состязания и конкурсы. Самое увлекательное и массовое мероприятие в лагере – это «Малые олимпийские игры», в которых принимают участие все отряды вместе с вожатыми. Мероприятие начинается с церемонии открытия и заканчивается церемонией закрытия.

Страница ДООЛ «Бережка» – <http://egor.edu22.info/index.php/letnij-lager-berezka>

9. Работа с родителями и взрослым населением

В целях пропаганды ЗОЖ и популяризации занятиями физкультурой и спортом одна из важнейших задач деятельности клуба – привлечение родителей и взрослого населения к занятиям физкультурой и спортом. Ежегодно в декабре в школе проходит «День открытых дверей». Это мероприятие начинается с просмотра видео (отчетов), слайдовых презентаций, затем следует проведение разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий в спортивном зале школы. В течение всего учебного

года на все спортивно-массовые мероприятия, проводимые ШСК приглашаются родители. Традиционные ежегодные совместные спортивно-массовые мероприятия: «Завет памяти», посвященный Победе в Великой Отечественной войне, соревнования по настольному теннису, волейболу, спортивному ориентированию. В этих мероприятиях активное участие принимают и педагоги школы. Хорошие результаты работы с родителями дает совместная организация и проведение спортивных праздников: «Родители, дети, учителя – большая школьная семья» (ноябрь), «Папа, мама, я – спортивная семья» (март), «Неразлучные друзья – взрослые и дети» (февраль). Традиционной формой работы с родителями являются туристические походы и поездки, во время которых родителями и детьми проводятся различные спортивные мероприятия. Кроме физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, ШСК организует товарищеские встречи со взрослым населением нашего села по волейболу, футболу. В 2013 году была организована встреча по волейболу с ОТПС (пожарная часть), в 2013 – по футболу с работниками полиции, в 2015 – с работниками центральной районной больницы.

Примерное распределение содержания предмета по годам обучения на уровне основного общего образования

1 РАЗДЕЛ.

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Оценка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультурминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

6 класс

История физической культуры. Исторические условия возникновения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.

Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутковского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России.

Физическая культура (основные понятия). Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Общность и