

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГАОУ ВО МГПУ

Проект «Физическая культура»

Авторы:

Михайлов Н.Г., к.п.н., доцент;

Тушер Ю.Л., к.п.н., доцент;

Черногоров Д.Н., к.п.н., доцент;

Чернышова О.А., ст.преподаватель

Почему требуется обновление содержания общего образования по предмету «Физическая культура»

- Появление новых видов двигательной деятельности;
- Развитие новых видов спорта;
- Появление нового оборудования;
- Развитие оздоровительных технологий;
- Изменение интересов и ценностей молодёжи



ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин, изучаемых в организациях общего образования, поскольку формирование здорового образа жизни, вовлечение детей и молодёжи в регулярные занятия физической культурой и спортом обеспечивают фундамент для безопасного развития здоровья нации и являются одним из приоритетных направлений образования подрастающего поколения.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of brown and tan, positioned at the bottom of the slide against a blue gradient background.

Цель учебного предмета «Физическая культура»

формирование всесторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Физическая культура как единство трех граней личности человека

- правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности;
- потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.

Основные содержательные линии предмета «Физическая культура»

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
3. Спортивно-оздоровительная деятельность.
4. Основы игровой деятельности.

Обобщенный планируемый результат линии 1

- Формирование современных представлений о значении физической культуры для укрепления и сохранения здоровья человека, для физического развития и совершенствования качеств личности, создание представлений о культуре здоровья.
- Расширение двигательного опыта физическими упражнениями различной функциональной направленности: оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной, приемами базовых видов спорта, приемами спортивных игр.
- Умение пользоваться средствами личной гигиены, возможностями способов закаливания организма, основных гигиенических факторов и самомассажа для укрепления

Конкретизация предметных результатов для содержательной линии 1

1А. Понимать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни

1Б. Владеть выполнением упражнений базовых видов спорта, техническими действиями в спортивных играх

1В. Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств

1Г. Уметь использовать комплексы физических упражнений для поддержания работоспособности, укрепления и сохранения здоровья в условиях учебной и повседневной деятельности

Детализации результатов линии 1А. Понимать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни

Ступень 1	Ступень 2	Ступень 3
Уметь объяснить влияние физических упражнений на физическое развитие человека, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств.	Уметь выбирать физические упражнения для развития основных физических качеств, иметь представление об их влиянии на работоспособность учащихся.	Уметь выбирать виды двигательной активности для укрепления здоровья, иметь представление о возможностях физических упражнений в формировании здорового образа жизни.

Детализации результатов линии 1Б. Владеть выполнением упражнений базовых видов спорта, техническими действиями в спортивных играх

Степень 1	Степень 2	Степень 3
Освоить технику физических упражнений базовых видов спорта в рамках программы.	Самостоятельно демонстрировать технику выполнения физических упражнений базовых видов спорта в рамках программы.	Уметь выполнять освоенные движения в условиях меняющейся обстановки (в спортивных подвижных играх, эстафетах и т.п.).

Детализации результатов линии 1В. Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств

Ступень 1	Ступень 2	Ступень 3
Воспроизводить комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений по развитию основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО.	Уметь составлять комплексы физических упражнений для развития силы, гибкости, быстроты и координационных способностей и использовать их для подготовки к сдаче норм ГТО.	Уметь изменять комплексы упражнений для развития физических способностей учащихся и использовать их для подготовки к сдаче норм ГТО.

Детализации результатов линии 1 Г Уметь использовать комплексы ФВ для поддержания работоспособности, укрепления и сохранения здоровья в условиях учебной и повседневной деятельности

Степень 1	Степень 2	Степень 3
Выполнять комплексы упражнений малых форм занятий физическими упражнениями с учётом особенностей возрастного развития учащихся	Составлять и проводить комплексы упражнений утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, подбирать упражнения для физкультминуток учащихся разного возраста	Воспроизводить комплексы упражнений утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, набор упражнений для физкультминуток

Линия 1А. 5-6 классы

Содержание учебного материала	Пример детализации результатов
Физическая культура в современном обществе, основные направления развития физической культуры, содержательные основы здорового образа жизни, его взаимосвязь со здоровьем, базовые понятия и термины физической культуры.	Уметь объяснить влияние физических упражнений на физическое развитие человека, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств.
КИМ: Составить режим дня, пользуясь образцом. Объяснить, развитию каких групп мышц способствует то или иное физическое упражнение.	

Линия 1А. 7-8 классы

Содержание учебного материала

Основные термины для описания техники физических упражнений, развития физических качеств, характеристика базовых видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, спортивные игры, лыжный спорт.

Пример детализации результатов

Уметь выбирать физические упражнения для развития координации движений, силы, выносливости, быстроты и гибкости, объяснять их влияние на развитие личностных качеств человека, иметь представление об их влиянии на работоспособность учащихся.

КИМ: Подобрать упражнение для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений по заданию учителя, уметь показать упражнения для развития избранного качества.

Линия 1А. 9 класс

Содержание учебного материала	Пример детализации результатов
Виды двигательной активности, влияние физических упражнений на физическое развитие, здоровье, на формирование положительных качеств личности, роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Уметь выбирать виды двигательной активности для укрепления здоровья, иметь представление о возможностях физических упражнений в формировании здорового образа жизни.
КИМ: Оценить величину нагрузок по частоте пульса и соотносить ее с установленными нормами. Назвать правила предупреждения травматизма.	

Линия 4А. 5-6 классы

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Иметь представление об игровых видах спорта и способах формирования двигательной активности средствами спортивных игр.	Определять понятия и термины игровых видов спорта, применять их при занятиях спортивными играми, иметь представление о правилах соревнований и местах проведения спортивных игр.
КИМ: Перечислить основные понятия и термины игровых видов спорта, принимать участие в роли помощника судьи.	

Линия 4А. 7-8 классы

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Иметь представление об игровых видах спорта и способах формирования двигательной активности средствами спортивных игр.	Соблюдать технику безопасного проведения спортивных игр с учащимися, уметь играть в спортивные игры по правилам.
КИМ: Рассказать технику изучаемых игровых приёмов и действий, освоить их самостоятельно, выявить и устранить типичные ошибки.	

Линия 4А. 9 класс

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Иметь представление об игровых видах спорта и способах формирования двигательной активности средствами спортивных игр.	Уметь проектировать игровые ситуации с действиями и элементами спортивных игр для развития двигательных способностей и формирования личностных качеств.

КИМ: Уметь взаимодействовать в двойках, тройках в игровых видах спорта.

Например: баскетбол- уверенное выполнение «восьмерки».

Линия 4Б. 5-6 классы

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Владеть техникой безопасности и правилами проведения подвижных игр с учащимися разного возраста.	Иметь представление о подвижных играх и правила их проведения для укрепления здоровья, формирования личностных качеств.
КИМ: Назвать разновидности подвижных игр по степени влияния на организм человека.	

Линия 4Б. 7-8 классы

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Владеть техникой безопасности и правилами проведения подвижных игр с учащимися разного возраста.	Уметь проводить подвижные игры, набирать команды, определять победителя игры по правилам.
КИМ: Рассказать правила подвижных игр и организовать игру. Например, по заданию учителя организовать и провести игру.	

Линия 4Б. 9 класс

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Владеть техникой безопасности и правилами проведения подвижных игр с учащимися разного возраста.	Уметь применять подвижные игры для укрепления здоровья, формирования личностных качеств учащихся.
КИМ: Демонстрировать подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

Линия 4В. 5-6 классы

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Владеть технико-тактическими действиями в спортивных играх.	Освоить основные технико-тактические действия в спортивных играх школьной программы. Уметь организовывать команды для проведения спортивных игр.

КИМ: Показать умелое выполнение технических приемов. Например: волейбол - уметь принимать основную стойку, выполнять перемещение в стойке.

Линия 4В. 7-8 классы

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Владеть технико-тактическими действиями в спортивных играх.	Демонстрировать владение технико-тактическими действиями во время проведения спортивных игр на уроке физической культуры.
КИМ: Уметь играть в спортивные игры по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	

Линия 4В. 9 класс

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Владеть технико-тактическими действиями в спортивных играх.	Владеть тактическими приёмами спортивных игр в защите и нападении, уметь применять основные технико-тактические действия во время соревнований по спортивным играм.

КИМ: Уметь: играть в спортивные игры по основным правилам; применять в игре технико-тактические приемы.

Линия 4Г. 5-6 классы

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Уметь использовать подвижные и спортивные игры как средство активного отдыха и проведения досуга.	Иметь представление о правилах организации мест проведения подвижных и спортивных игр при организации активного отдыха и проведении досуга.

КИМ: В роли помощника, с учителем, принимать участие в подготовки места проведения игр.

Линия 4Г. 7-8 классы

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Уметь использовать подвижные и спортивные игры как средство активного отдыха и проведения досуга.	Уметь взаимодействовать со сверстниками и применять элементы подвижных и спортивных игр для организации активного отдыха и досуга.
КИМ: Организовывать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными и спортивными играми. Делать простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образом.	

Линия 4Г. 9 класс

Конкретизация предметных результатов	Пример детализации результатов
Уметь использовать подвижные и спортивные игры как средство активного отдыха и проведения досуга.	Уметь организовать место и выбирать инвентарь для проведения занятий спортивными играми с учащимися разного возраста.
КИМ: Организовывать совместные занятия по игровым видам с учащимися разного возраста, осуществлять судейство игр.	

УСИЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ ОТДЕЛЬНЫХ ЛИНИЙ

1В. Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

2Б. Уметь составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

3Г. Уметь применять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Детализации результатов избранных линий для ступени 1

Линия 1В	Линия 2Б	Линия 3Г
Воспроизводить комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений по развитию основных физических качеств и подготовке к сдаче норм ГТО.	Уметь составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	Уметь применять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры

Контрольно-измерительные материалы избранных линий для 5-6 классов

Линия 1В	Линия 2Б	Линия 3Г
Выполнить упражнения для коррекции и формирования правильной осанки. Назвать основные требования норм ГТО для своей возрастной группы.	Выполнить по заданию учителя комплекс упражнений по формированию правильной осанки, для укрепления мышц стопы (профилактики плоскостопия), для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Выполнить комплекс ритмической гимнастики, комплекс дыхательных упражнений.

Контрольно-измерительные материалы избранных линий для 7-8 классов

Линия 1В	Линия 2Б	Линия 3Г
Объяснить и выполнить подводящие упражнения для подготовки к сдаче норм ГТО. Объяснить и выполнить общеразвивающие упражнения.	Показать комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса по развитию силы для мальчиков, выполнить комплекс упражнений по развитию гибкости для девочек. Перечислить упражнения, способствующие сжиганию жира в организме человека, привести примеры из литературы, кино.	Составить комплекс аэробных упражнений для развития выносливости

Контрольно-измерительные материалы избранных линий для 9 классов

Линия 1В	Линия 2Б	Линия 3Г
Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств. Демонстрировать подходы к выполнению комплекса упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.	Привести комплекс упражнений для исправления сутулости, составить и выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц разгибателей спины, привести примеры комплекса упражнений для укрепления основных мышц тела человека.	Показать, как измениться комплекс упражнений атлетической гимнастики для юношей, имеющих хорошее физическое развитие

УМЕНИЯ ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

1	2	3
Умение создать правильное представление о выполняемом упражнении	Умение объяснить технику выполнения упражнения	Умение показать упражнение

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЯ создать правильное представление о выполняемом упражнении

5	4	3	2
Образно, эмоционально описывает правильное выполнение упражнения	При описании выполнения упражнения допускает незначительные неточности	Испытывает серьезные затруднения при описании выполнения упражнения, путается при употреблении терминологии	Не может объяснить последовательно сть движений при выполнении упражнения

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЯ объяснить технику выполнения

5	4	3	2
Может грамотно объяснить технику движений при выполнении упражнения	Испытывает небольшие затруднения при объяснении техники выполнения упражнения	Может объяснить лишь технику отдельных частей упражнения	Не может объяснить технику выполнения упражнения

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

5	4	3	2
Демонстрирует правильную технику выполнения упражнения	Наблюдаются незначительные отклонения от правильного положения рук, ног при выполнении упражнения	Упражнения выполняются с ошибками, не фиксируются ключевые положения тела	Не умеет продемонстрировать технику выполнения упражнения

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый
Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0
Бег на 1,5 километра (мин:сек)	7:10	7:55	8:35
или бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ (фрагмент)

Упражнение	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
Бег на 60 метров (секунд)	10,3	11,2	11,4
Бег на 1,5 километра (мин:сек)	8:00	8:35	8:55
или бег на 2 километра (мин:сек)	11:30	12:00	12:30
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	8	7
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Что должно быть сделано в ходе апробации?

1. Обсуждены предложенные материалы: замечания, поправки, предложения.
2. Оценена возможность достижения новых планируемых результатов и условия их достижения
3. Предложены варианты методических разработок урока физической культуры с включением средств из видов спорта, не входящих в программы, и новым инвентарём и оборудованием.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Творческая группа благодарит всех участников обсуждения представленных материалов по направлению «Физическая культура» и надеется на продолжение плодотворного сотрудничества

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА
ГАОУ ВО МГПУ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!