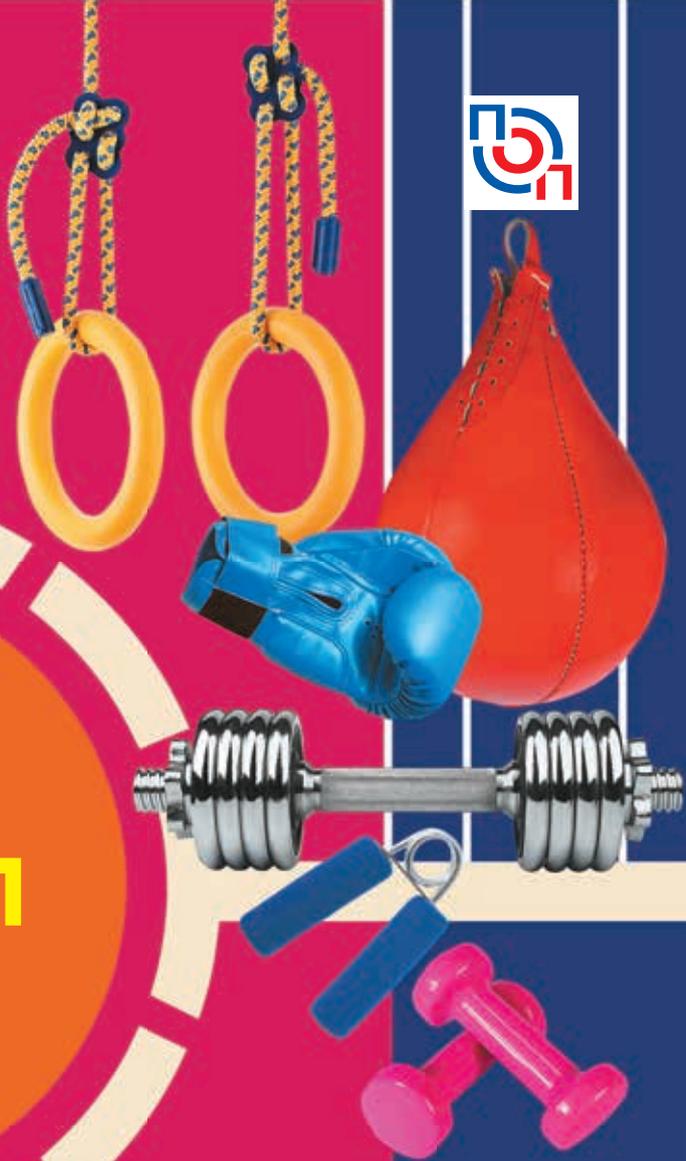


Физическая культура

Базовый
уровень

10 – 11
классы

А. П. Матвеев
Методическое
пособие



вентана
граф



Алгоритм успеха

А. П. Матвеев

Физическая культура

Базовый уровень

10–11 классы

Методическое
пособие



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2017

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5
М33

Матвеев, А. П.

М33 **Физическая культура. Базовый уровень : 10–11 классы : методическое пособие / А. П. Матвеев. – М. : Вентана-Граф, 2017. – 127, [1] с.**

ISBN 978-5-360-08357-3

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования к учебнику «Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 классы» авторов А. П. Матвеева, Е. С. Палеховой. Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

В пособии представлены методические статьи, раскрывающие вопросы современной теории и методики преподавания физической культуры в 10–11 классах общеобразовательных организаций.

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5

Содержание

Предисловие	4
Научно-методические основы содержания образования по физической культуре	6
Возрастные особенности развития функциональных возможностей организма старшеклассников и сопряженных с ними физических качеств	19
Учет психологических особенностей старшеклассников в организации и проведении уроков физической культуры	35
Характеристика дидактических линий учебного предмета «Физическая культура»	49
Методические рекомендации по разработке рабочих программ	61
Методика организации и проведения проектной деятельности	94
Обучение учащихся самостоятельной подготовке к выполнению норм комплекса ГТО	106
Планируемые результаты в системе оценки качества образования школьников по предмету «Физическая культура»	111
Заключение	127

Предисловие

Предлагаемое методическое пособие адресовано учителям, работающим по учебнику «Физическая культура. 10—11 классы» авторов А. П. Матвеева, Е. С. Палиховой (издательский центр «Вентана-Граф»).

Задача пособия — познакомить учителей с новыми задачами, требованиями и инновационными технологиями, определяющими современные пути развития школьного образования, включая и образование по физической культуре.

Важными **особенностями** пособия являются:

- его ориентация на раскрытие как теоретических, так и практических проблем профессиональной деятельности современного учителя физической культуры, вооружение его представлениями о возможном их преодолении без снижения качества достижения предметных требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС);

- объективность приводимых в нем методических рекомендаций, которые во многом основываются на экспериментальных исследованиях авторов учебника.

Многие предлагаемые методики и методические подходы, рассмотренные в пособии, — результат обобщения практической деятельности учителей физической культуры, их опыта, опубликованного в том числе и в журнале «Физическая культура в школе».

Говоря о сегодняшнем состоянии научных исследований в области образования школьников по физической культуре, приходится констатировать их явную недостаточность для качественного выполнения учителями предметных требований ФГОС. Как результат, многим учителям приходится самим вести научные поиски решения проблемных задач преподавания, проводить самостоятельные экспериментальные исследования. В связи с этим автор пособия А. П. Матвеев считает целесообразным не только изложить в нем методические рекомендации по основам преподавания предмета «Физическая культура», но и раскрыть некоторые концептуальные положения теории его развития, проходящего в реальных условиях продолжающегося реформирования отечественной системы образования. Раскрытие базовых концептуальных положений данной теории позволит учителям физической культуры сориентироваться в направлениях и содержании проводимых ими собственных исследо-

ваний, успешно решать возникающие практические задачи в рамках современной теории.

Методическое пособие состоит из относительно самостоятельных методических статей, раскрывающих вопросы современной теории и методики преподавания физической культуры в 10—11 классах общеобразовательных организаций. Выбор тематики и содержания статей не является случайным. Он основан на вопросах, которые наиболее часто задают учителя физической культуры авторам учебника во время их непосредственных встреч на конференциях и семинарах различного уровня.

Пособие носит универсальный характер, поскольку соотносится с содержанием других учебников по физической культуре для 10—11 классов. Поэтому рассматриваемые в пособии вопросы по основам преподавания физической культуры и предлагаемые методические рекомендации могут использовать также учителя, работающие по учебникам других авторов, подготовленным в логике той или иной дидактической линии.

При подготовке методического пособия автор использовал не только научно-методический материал, разработанный современными исследователями и специалистами в области теории и методики физического воспитания, но и богатое наследие ведущих ученых и методистов прошлого поколения. Среди них особую значимость имеют научно-методические материалы профессора З. И. Кузнецовой — учителя автора данного пособия, а также известных ученых-новаторов Г. П. Богданова, Г. Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского, с которыми А. П. Матвееву довелось вместе работать и чьи идеи сохраняют свою актуальность по сей день.

Возможно, данное пособие не отвечает на все вопросы, связанные с современными проблемами преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, проведением современных уроков, способами планирования учебного материала, особенностями оценивания качества его усвоения учащимися. Поэтому автор будет весьма признателен учителям, которые выскажут свои замечания и предложения по содержанию пособия, поделятся своим опытом работы по программе и учебнику «Физическая культура. 10—11 классы» авторов А. П. Матвеева, Е. С. Палеховой, представят для обсуждения собственные методики и технологии преподавания физической культуры в старшей школе.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В настоящее время все учебные предметы школьного образования руководствуются научными концепциями¹, определяющими особенности разработки их учебного содержания. Все эти концепции основываются на целевых установках Национальной доктрины образования в Российской Федерации (далее — Доктрина), которая была принята в 2000 г. и предопределила вектор его развития до 2025 г.²

Вместе с тем с учетом динамично меняющихся реалий социального и экономического развития общества отдельные положения Доктрины подвергаются постоянной корректировке, что находит отражение в регулярно принимаемых правительством федеральных целевых программах развития образования. Так, Федеральная целевая программа на 2011—2015 гг. знаменовалась в том числе принятием и внедрением образовательного стандарта нового поколения (ФГОС), принятием закона «Об образовании в Российской Федерации» (2012) и другими важными для развития образования нормативными документами.

В 2015 г. Правительство Российской Федерации приняло очередную Федеральную целевую программу развития образования на 2016—2020 гг., которая предполагает закрепление ранее достигнутых результатов по дальнейшему совершенствованию предметного содержания образования и его программно-методическому обеспечению³. Планируемые этой программой основы развития отечественной системы образования и внедрение в нее новых технологий обучения, заимствованных преимущественно из зарубежной педагогики, существенно повышают требования к уровню профессиональной подготовленности учителей об-

¹ *Концепция* — система взглядов, отражающая определенное понимание сущности какого-либо явления.

² См.: постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751 «О Национальной доктрине образования в Российской Федерации».

³ Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016—2020 гг. была утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р.

разовательных организаций, нацеливают их на постоянное (непрерывное) повышение собственного профессионального мастерства.

Целевая установка Доктрины ориентирует отечественную систему образования на подготовку высокообразованных людей и высококвалифицированных специалистов. Актуальность этой установки сохраняет свою значимость и в принятой Федеральной целевой программе на 2016—2020 гг., что определяет вектор развития образования на ближайшую перспективу. Как результат сохранности целевой установки, ранее разработанные концепции учебных предметов школьного образования, в том числе и концепции содержания образования по физической культуре, продолжают являться основой формирования учебного содержания для общеобразовательных организаций, разработки рабочих программ учителями-предметниками. Подтверждением служит сохранность основных теоретико-методологических подходов, регулирующих как организационно-правовые основы развития образования, так и его программно-нормативное сопровождение. В первой группе таких подходов особо выделяется программно-целевой подход, ориентирующий деятельность образовательных организаций на достижение конечного результата, определяемого генеральной целью Доктрины и прописанного в ФГОС в виде требований. Во вторую группу подходов входят такие, как деятельностный, компетентностный, личностно-ориентированный и др.

Как известно, ФГОС не включает в себя содержание образования по учебным предметам, эта функция передана образовательным организациям. Ориентируя их деятельность на достижение конечного целевого результата, представляемого сегодня системой личностных, метапредметных и предметных результатов, ФГОС предъявляет повышенные требования к профессиональным знаниям и умениям учителей-предметников, внедрению в практику работы инновационных методов и технологий. Наиболее востребованными среди них являются знания и умения, связанные с разработкой программно-методической документации по основам организации образовательного процесса, использованием новых средств и технологий обучения, воспитанием и образованием, применением современных технических средств, включая компьютерные технологии.

Так, разработка учебных (рабочих) программ по образовательным дисциплинам, которая возложена сегодня на учителей, в том числе физической культуры, требует от них системных знаний базовых положений концептуальных основ преподаваемого ими учебного предмета, без которых создание рабочей программы становится весьма затруднительным делом. Именно знание сущности предметных концепций позволяет учителям ориентироваться в содержательном наполнении своих рабочих программ, обеспечивать их преемственность по ступеням образования, включать в единый педагогический процесс, регулируемый основными образовательными программами, разработка которых возлагается на образовательные организации. Это создает условия конкуренции между образовательными организациями на рынке образовательных услуг и, следовательно, определяет получение дополнительного финансирования и определенных льгот для деятельности передовых образовательных организаций. Конкурентоспособность основных образовательных программ обеспечивается содержанием рабочих программ по учебным предметам и теми образовательными результатами, которые эти программы способны обеспечить при своей реализации.

Отечественная педагогическая наука, роль которой всегда возрастала на переломных этапах развития общества, предлагает сегодня целый ряд методологически обоснованных положений и концептуальных решений по реформированию школьного образования. Все они отражают единую потребность общества в формировании разносторонней личности, способной реализовать свой творческий потенциал как в собственных жизненных интересах, так и интересах общества.

В соответствии с общей целевой установкой развития отечественной системы образования **целью** образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности, организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Таким образом, результативность образования в области физической культуры определяется не только достижением требований по физической подготовке, как это было в прежней

системе физического воспитания, но ориентирует учебный предмет на формирование личностно-значимых компетенций учащихся, необходимых каждому для преобразования и совершенствования своей «физической природы» в собственных интересах и в соответствии с индивидуальными потребностями. Осуществление этой ориентации в рамках целостного образовательного процесса определяет физическую подготовку лишь в качестве одной из структурно-организационных его форм, а включаемые в содержание этой формы физические упражнения — как средства физической подготовки. Таким образом, концепция содержания образования по физической культуре несколько отходит от целевой установки непосредственного развития физических качеств и выводит на первые позиции педагогического процесса обучение учащихся базовым ценностям физической культуры, средствам и методам их использования в общественно и личностно-значимых интересах.

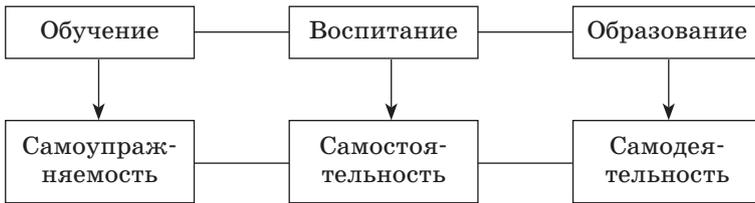
Согласно фундаментальным исследованиям отечественной теории педагогики, в качестве концептуальных оснований структуры и содержания образования учащихся по физической культуре могут выступать:

- целостный педагогический процесс (как условие развития личности);
- личность (как активный субъект педагогического процесса);
- учебный предмет (как средство развития личности в условиях педагогического процесса).

Педагогический процесс представляет собой целостную системную конструкцию, включающую в себя единство взаимодействия процессов обучения, воспитания и образования. Каждый из этих процессов (структурных компонентов) обладает собственной функциональной направленностью, относительно самостоятельным содержанием и формами организации учебной деятельности, технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферу личности школьников.

Основная (родовая) функция **обучения** раскрывается через приобретение учащимися общественно значимых ценностей исторического опыта предшествующих поколений, необходимых для жизнедеятельности в конкретных исторических условиях. Результатом такого приобретения вы-

**Доминантные формы учебной деятельности
в основных компонентах педагогического процесса**



ступает овладение соответствующими знаниями, умениями и способами познавательной и предметной деятельности. В качестве учебной деятельности по их освоению выступает **самоупражняемость** (схема 1).

Основная (родовая) функция **воспитания** определяется функцией принятия учащимися общественно значимых установок, понятий, принципов, формированием личностных качеств и ценностных ориентаций, необходимых для активной жизнедеятельности в условиях трудовой и общественной деятельности. В качестве основного результата здесь предстает сформированность индивидуального мировоззрения и миропонимания, устойчивых черт характера, норм и способов поведения и межличностного общения. В качестве учебной деятельности здесь выступает **самостоятельность** учащихся (см. схему 1).

Основная (родовая) функция **образования** раскрывается через овладение учащимися определенных видов и форм творческой деятельности, умений реализовывать в процессе их выполнения свои индивидуальные качества и способности. Основным результатом этого процесса является мыслящая и творящая личность, готовая к активной самореализации во всем многообразии индивидуальных и общественных запросов, интересов и потребностей. Основой организации процесса образования, ведущей формой учебной деятельности учащихся здесь предстает **самодеятельность**, когда для удовлетворения достижения своих собственных целей они сами находят и осваивают необходимые знания, средства и методы (см. схему 1).

В целостном педагогическом процессе ни один из компонентов не может быть выделен в «чистом» виде. Взаимодей-

ствуя между собой в процессе реализации конкретной целевой установки, каждый из них в том или ином выражении включается в формирование целостного результата, отражающего индивидуальные особенности, возможности и способности личности каждого учащегося.

Формирование личности в условиях педагогического процесса рассматривается в конструкции процесса социализации учащихся. Возрастная социализация определяется как процесс активного включения школьников в систему разнообразных общественных отношений, и в зависимости от характера этих отношений каждый может выступать либо как индивид, либо как индивидуальность, либо как личность. При этом каждое из этих качественных состояний соотносится с определенными социально детерминированными процессами.

Идентификация — процесс вхождения учащихся в условия реальной жизни, обеспечивающий отождествление с другими людьми, установление с ними определенных отношений в соответствии с принятыми правилами поведения, общения и взаимодействия. Результатом идентификации является формирование индивида («**такой, как все!**»).

Индивидуализация — процесс саморазвития в условиях реальной жизнедеятельности, обеспечивающий приобретение отличительных свойств, способностей, признаков, черт характера, выделяющих индивида из числа других людей. В условиях этого процесса формируется индивидуальность учащихся («**как многие!**»).

Актуализация — процесс самореализации индивидуальных свойств и способностей в реальной творческой деятельности, активном преобразовании окружающей действительности, воздействии на социальные отношения других людей, даже при условии их непосредственного отсутствия. Процесс актуализации характеризуется формированием личности учащихся («**как единственный!**»).

В условиях целостного педагогического процесса каждый из его компонентов благодаря собственной родовой функции стимулирует ту или иную направленность в социализации личности школьника. Доминирующие в целостном педагогическом процессе задачи обучения будут стимулировать процесс идентификации, доминирующие задачи воспитания — процесс индивидуализации, доминирующие задачи образования — процесс персонализации. Поскольку

**Взаимообусловленность компонентов социализации
и педагогического процесса**



педагогический процесс целостен, решение доминантных задач будет опосредованно стимулировать компоненты «непрямого воздействия» на формирование личности, включать соответственно процессы идентификации, индивидуализации или персонализации (схема 2).

Наличие такого «единого» включения процессов социализации является весьма важным условием при выборе учебного содержания образования, разработке методики его преподавания, особенно в предметной области «Физическая культура». Так, например, решение задач по обучению школьников передвижению по гимнастическому бревну будет обеспечивать не только формирование двигательного навыка, но и смелости и воли, а также знаний и умений, позволяющих, в частности, оказывать помощь другим учащимся при их обучении данному двигательному действию.

В современной педагогике в качестве базовой теории процесса образования выступает **концепция ведущего вида деятельности в онтогенезе**. Согласно этой концепции, на каждом возрастном этапе у школьников отмечается определенный относительно самостоятельный тип социальной активности. Появление каждого из типов такой активности обуславливается генетически детерминированными программами, обеспечивающими возникновение и развитие психических новообразований. Эти психические новообразования, формирующиеся в интеллектуальных зонах коры больших полушарий, ведут к изменению вектора активности учащихся в окружающей действительности, вызывают внутреннее побуждение к удовлетворению потребностей в деятельности, что проявляется соответствующими возрасту формами общения и поведения, интересов и потребностей. Последнее есть объек-

тивное условие для целенаправленного, педагогически организуемого процесса формирования мотивации школьников к определенным видам деятельности, включая и двигательную (физкультурную) деятельность.

Так, согласно концепции ведущего вида деятельности в онтогенезе, в младшем школьном возрасте вектор активности учащихся направлен на взрослого человека. Дети подражают взрослым, активно ищут с ними общения, «примеряют» к себе разные образцы и способы поведения взрослого человека. По сути, младшие школьники учатся быть взрослыми, и поэтому данный возрастной период психологи определяют как **период учебной деятельности**. В среднем школьном возрасте школьники направляют свою активность на познание самих себя, поиск ответа на вопрос «Кто я такой?». Подростки активно взаимодействуют друг с другом, получают информацию о своем поведении, характере общения, результатах познавательной и предметной деятельности, проявлении качеств личности и черт характера. Причем эта информация может быть как непосредственной, выраженной в соответствующих словесных характеристиках, суждениях и оценках, так и опосредованной, проявляющейся в желании или нежелании взаимодействовать, дружить, выполнять коллективные задания. Поскольку познание самого себя происходит через осознание оценки общественного мнения, получаемого в ходе совместной общественно значимой деятельности, то данный возрастной период психологи определяют как **период общественно полезной деятельности** (табл. 1).

Таблица 1

Доминирующие основания педагогического процесса по ступеням школьного образования

Показатели	Начальная школа	Основная школа	Старшая школа
Виды деятельности	Учебная	Общественно-полезная	Профессионально-учебная
Структурные компоненты педагогического процесса	Обучение	Воспитание	Образование
Компоненты социализации	Идентификация	Индивидуализация	Актуализация

Таким образом, меняющийся в онтогенезе вектор активности школьников соотносится с их интересами, мотивами и целевыми установками, объективными процессами их социализации. Младший школьный возраст по признакам возрастной деятельности может быть соотнесен с преимущественным процессом идентификации, средний — с процессом индивидуализации, старший — с процессом актуализации (см. табл. 1).

Под **учебным предметом** понимают дидактически обоснованную систему знаний, умений и навыков, отобранных из соответствующей отрасли науки или области культуры для последующего изучения в учебном заведении. Учебным предметом физкультурного образования в школе выступает физическая культура как одна из областей культуры человека и общества.

В настоящее время в теории педагогики под **физической культурой** понимают процесс и результат исторически сложившейся системно организованной двигательной (физкультурной) деятельности. По своей родовой функции двигательная деятельность ориентируется на преобразование физической природы человека. Процесс преобразования физической природы диктуется интересами и потребностями человека в собственном физическом совершенстве, которое обеспечивает ему достаточную надежность работы организма, его высокую устойчивость и приспособляемость к внешним условиям. Как и любая деятельность, двигательная деятельность, кроме преобразования физической природы, способствует преобразованию собственно психической и социальной природы человека, активно обеспечивая развитие его мышления и творчества, воспитание индивидуальных личностных качеств и способностей. Такое психосоциальное преобразование становится возможным благодаря целостности личности человека, единству взаимодействия физического, психического и социального в нем.

Таким образом, в качестве учебного предмета школьного образования по физической культуре выступает двигательная деятельность, освоение которой ведет к формированию личности школьников, преобразованию их физической природы, проявляющейся в характеристиках физического совершенства. Как и любая деятельность, она в своей структурной организации состоит из трех взаимосвязанных ком-

понентов: информационного, операционального и мотивационно-деятельностного. Именно эти структурные компоненты определяют содержательные основы учебного предмета «Физическая культура», которые закрепляются в Фундаментальном ядре общего среднего образования, ФГОС и Примерных программах образования.

Информационный компонент двигательной деятельности объединяет в себе знания по медико-биологическим (знания о физической природе человека), психолого-педагогическим (знания о психической природе человека) и историко-социологическим основам физической культуры (знания истории и развития физической культуры как социального явления).

Операциональный компонент двигательной деятельности включает в себя средства, методы и формы организации процесса преобразования физической природы, его планирование, контроль и регулирование, осуществляемые в соответствии с учебными задачами, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся, а также формы организации преобразовательного процесса.

Мотивационно-деятельностный компонент двигательной деятельности представляет собой собственно преобразовательный процесс физической природы человека, включающий в себя активное выполнение двигательных действий и физических упражнений, содействующих развитию функциональных возможностей основных систем организма, укреплению здоровья, регулированию массы тела и формы телосложения, профилактике вредных привычек.

В учебном предмете «Физическая культура», представляющем собой дидактически отработанное учебное содержание, подлежащее обязательному освоению, каждый из компонентов двигательной деятельности оформляется соответствующим учебным разделом, имеющим системно-структурную организацию.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отбирается и группируется по трем основаниям познавательной деятельности человека, представляющим знания из природоведения, человековедения, обществоведения.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» включает в себя средства, способы, методы и формы организации преобразовательного процесса. Основное содержание груп-

пируется также по трем функциональным основаниям: планирование, контроль и регулирование содержания форм занятий физической культурой.

Раздел «**Физическое совершенствование**» определяет содержание средств преобразования физической природы, которые объединяются по признаку основных видов двигательной деятельности: физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной. Учебное содержание последнего раздела связывается с ценностными ориентациями физической культуры, определяющими ее востребованность и развитие в современном обществе:

- *предметно-родовыми*, основывающимися на ценностях, которые создаются только в области физической культуры и определяют ее историческое развитие как вида культуры. В качестве базовых ориентаций здесь предстают культура движений, культура телосложения, культура физических качеств;

- *лично-значимыми*, основывающимися на ценностных образцах физической культуры, которые востребуются конкретной личностью в соответствии с ее интересами в собственном физическом совершенстве. В качестве значимых ориентаций для учащихся может выступать наличие определенных возможностей в выполнении совместной деятельности (например, игровой или учебной); демонстрация физического состояния с получением положительной оценки (например, участие в соревнованиях по видам спорта); творческое сотрудничество (например, при оказании помощи другим школьникам в освоении техники двигательных действий);

- *общественно значимыми*, соотносимыми с потребностями общества в физически совершенной личности, способной активно включаться в разнообразные социально значимые виды профессиональной деятельности, проявлять индивидуальность и творчество на благо развития общества. Наиболее востребованными ценностными ориентациями, которые находят свое отражение в том числе в требованиях Всероссийского комплекса ГТО, являются физическая подготовленность и длительное сохранение творческой активности.

В содержании учебного предмета «Физическая культура» направленность на освоение этих трех групп ценностей с возрастом меняется, отражая возрастные особенности социализации школьников, их непосредственные интересы и потребности. В соответствии с возрастными особенностями социализации меняется и приоритет педагогических процессов в структурной организации целостного педагогического процесса, а также формы и технологии образования.

С х е м а 3

Структура и содержательное наполнение учебного предмета «Физическая культура»



Основываясь на выявленных особенностях учебного процесса, социализации личности и содержания учебного предмета «Физическая культура», Концепция образования по физической культуре формирует определенную архитектуру их внутренних взаимоотношений (схема 3). Данную архитектуру необходимо учитывать учителям физической культуры при разработке рабочих программ, при насыщении их соответствующим учебным материалом и выстраивании логики его освоения по ступеням школьного образования.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СОПРЯЖЕННЫХ С НИМИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Проведение уроков физической культуры в образовательной организации требует знания и учета возрастных особенностей развития организма учащихся. В соответствии с этими особенностями конкретизируются задачи уроков, уточняются средства и методы их решения, определяется степень физической нагрузки на организм занимающихся.

В возрасте 16—17 лет процесс роста и развития организма еще продолжается. По сравнению с подростками 12—15 лет у старшеклассников наблюдается относительно спокойное и равномерное протекание всех процессов развития основных органов и систем организма.

В этом возрасте у учащихся четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. Так, в частности, особенности старшего школьного возраста характеризуются замедлением роста тела в длину и увеличением его размеров в ширину, а также увеличением прироста массы тела. По своему внешнему виду и пропорциям тела старшеклассники приближаются к взрослым людям. При этом различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши становятся выше девушек и тяжелее. У девушек, в отличие от юношей, устанавливается несколько иное соотношение частей тела. Длина туловища у них больше, а ноги и руки короче, центр тяжести ниже. Все эти особенности сказываются на длине шага, скорости ходьбы и бега, высоте и длине прыжков и т. д.

В 16—17 лет у школьников заканчивается окостенение большей части скелета, за исключением нескольких его элементов (крестец, ключицы, бедренные кости и др.), окостенение которых завершается к 25—26 годам. Рост трубчатых костей в длину замедляется, а в ширину усиливается. Кости становятся более широкими и прочными. В целом скелет у старших школьников способен выдерживать зна-

чительные нагрузки, чему немало способствует формирование мышц, сухожилий и связок.

Как отмечается во многих научных исследованиях, в отличие от учащихся подросткового возраста, у школьников 16—17 лет развитие мышц не отстает от роста костей и идет равномерно и быстро. В этом возрасте, в особенности у юношей, относительно быстрое увеличение мышечной массы сочетается с повышением показателей силы мышц, улучшением их сократительных свойств.

В старшем школьном возрасте продолжают заметно изменяться физико-химические свойства мышц, повышаются их функциональные возможности. Мышечная ткань по своему химическому составу (соотношению белков, жиров, воды и др.), строению, сократительным свойствам приближается к нормам взрослых. Достигают высокого уровня возбудимость и лабильность мышц, их нервная регуляция. Вместе с тем мышцы у старшеклассников эластичнее, чем у взрослых, т. е. обладают свойством в большей степени укорачиваться и удлиняться при сокращении и расслаблении. Все это создает основу для быстрых, разнообразных по характеру и амплитуде движений. У школьников старших классов более отчетливо, чем у подростков, выявляется разница в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. В связи с этим для полноценного формирования двигательного аппарата серьезное значение приобретает симметричное развитие мышц правой и левой стороны туловища и конечностей. Это важно и для достижения качественных результатов в выполнении различных упражнений, в частности таких, которые имеют асимметричную направленность (прыжки, метания и др.).

На уроках физической культуры для обеспечения всестороннего развития различных мышечных групп необходимо активно использовать упражнения, включающие в работу в равной степени и мышцы-антагонисты (движения рук, ног, туловища в разные стороны; наклоны с предметами, придающими дополнительные отягощения на мышцы; комплексы общеразвивающих упражнений, обеспечивающих поочередное напряжение различных мышечных групп; комплексы на различные противолежащие звенья тела (общеразвивающие комплексы)).

В отличие от школьников подросткового возраста, у старшекласников опорно-двигательный аппарат становится более стойким к мышечным напряжениям, что благоприятно сказывается на развитии силовой динамической и статической выносливости. Вместе с тем, поскольку в этом возрасте продолжается развитие костной ткани отдельных сегментов скелета, все же не рекомендуется «увлекаться» большими объемами силовых нагрузок.

Согласно научным данным, для развития статической выносливости используемые упражнения должны оказывать по преимуществу локальные воздействия на развиваемые мышцы и не вызывать чрезмерного напряжения мышц других мышечных групп. Так, для развития статической выносливости мышц рук используют вис на согнутых руках. При выполнении этого упражнения дополнительно напрягается большое количество мышц спины, что приводит к быстрому утомлению, а значит, к уменьшению времени воздействия этого упражнения на тренируемые мышцы. Поэтому для развития статической выносливости мышечных групп плечевого пояса рекомендуется выполнять упражнения в положении сидя или лежа с соответствующим «отключением» мышц спины.

Решая задачи развития силовой выносливости в режиме динамической работы, учителю необходимо обращать внимание на возможную деформацию у занимающихся отдельных частей или звеньев скелета. Так, например, было замечено, что у юношей в возрасте 17 лет после тренировки на развитие силы, включающей в себя многократное поднятие штанги и выполнение прыжковых упражнений, отмечается уплощение свода стопы и ее восстановление происходит лишь только на следующий день, а то и на второй день после занятия. Сохранность временно деформированного свода стопы может стать причиной формирования плоскостопия. Поэтому на уроках физической культуры при развитии силовых способностей в упражнениях динамического характера рекомендуется включать коррекционные-восстановительные упражнения, снимающие негативные последствия от выполняемых силовых упражнений. Так, например, для восстановления свода стопы рекомендуется выполнять лазание по гимнастической стенке или ходьбу по гимнастическим палкам.

Вместе с тем многие специалисты считают, что для обеспечения правильного развития костно-мышечной системы юношей и девушек старшего школьного возраста целесообразно применять посильные умеренные физические нагрузки. Выполнение же упражнений с большим напряжением мышц, например при развитии собственно силовых способностей, не должно быть длительным. При выполнении упражнений с большими отягощениями, заметно улучшающими сократительные свойства мышечных волокон, рекомендуется чередовать их с более легкими упражнениями, включающими в работу другие мышечные группы. Так, основываясь на опыте ведущих учителей физической культуры, можно советовать чередовать силовые упражнения с упражнениями в равномерном спокойном беге или ходьбе с малой интенсивностью. Это позволит эффективно утилизировать молочную кислоту и повысить эластичность работающих мышц.

В отличие от юношей, у девушек старшего школьного возраста наблюдается более интенсивное развитие тазового пояса и мышц тазового дна и значительно меньший прирост показателей силы других частей туловища, особенно мышц плечевого пояса. Этим объясняется относительно резкое отставание девушек от юношей по результатам выполнения отдельных упражнений силового характера (подтягивание, отжимание, лазанье по канату). Учитывая эти особенности, учитель при выборе состава упражнений и величины физической нагрузки не должен провоцировать нарушение правильного формирования костно-мышечной системы девушек. Поэтому учителю рекомендуется с большой осторожностью давать упражнения, вызывающие существенное повышение внутрибрюшного давления, негативно влияющего на развитие органов малого таза. В то же время желательно полностью исключить такие упражнения, как поднимание и перенос тяжестей, прыжки с большой высоты на твердую поверхность и т. д. Их можно заменить упражнениями, укрепляющими мышцы и кости таза, брюшного пресса. Это различные упражнения в отведении ног в сторону и вперед; круговые вращения с разной амплитудой стоя на месте; упражнения, выполняемые в положении лежа, типа «велосипед»; наклоны вперед; поднимание ног с последующим их выпрямлением типа «березка». Дополнительно к этим упражнениям для укрепления мышц

туловища рекомендуется выполнять упражнения на вращение гимнастического обруча с разной скоростью, ходьбу с подтягиванием коленей к груди и т. п.

В связи с ростом и развитием тела в старшем школьном возрасте идет дальнейшее формирование органов кровообращения и дыхания. Продолжается рост сердца, совершенствуется регуляция его деятельности, увеличиваются сократительные свойства сердечной мышцы, что обеспечивает достаточно высокую мощность сердечного выброса. Все это позволяет повысить минутный объем сердца, а значит, более эффективно и в больших количествах доставлять к работающим мышцам необходимые продукты питания, утилизировать продукты их распада.

К 16—17 годам высокого совершенства достигает нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца и кровеносных сосудов. Их работа становится более слаженной, реакция на внешние воздействия более адекватной, соразмерной их силе и направленности. Заметно повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, что, в частности, положительно отражается на работоспособности сердца, его производительности по отношению к физическим нагрузкам.

По данным физиологов, учащиеся старших классов могут выдерживать почти такие же по объему и продолжительности физические нагрузки, как и взрослые люди. Им доступны упражнения, связанные с большой скоростью и длительностью выполнения, значительными мышечными напряжениями. Однако использование подобных упражнений на уроках физической культуры должно осуществляться весьма осторожно, с обязательным контролем за функциональным состоянием занимающихся, и в первую очередь за показателями активности сердечно-сосудистой системы (например, за частотой пульса). Подобная осторожность во многом обуславливается тем, что сердце у старшеклассников, в отличие от взрослых, обладает большей возбудимостью, отвечая высоким напряжением на относительно слабые раздражения (реакция экзальтации). Для неподготовленных юношей и девушек частые и длительные физические нагрузки оказываются иногда чрезмерными и могут вызвать серьезные расстройства деятельности сердечно-сосудистой системы, слабость, боли в области сердца, нарушение ритма его работы. В то же время при

правильно организованных и систематически проводимых уроках физической культуры с учащимися основной медицинской группы негативных явлений в работе сердца практически не встречается. При правильном подборе физических нагрузок, учитывающих как половые, так и индивидуальные функциональные возможности занимающихся, происходит укрепление сердечной мышцы, улучшаются ее регуляторные свойства, повышается работоспособность. Правильно подобранные упражнения и физические нагрузки положительно влияют на состав крови, и в частности на увеличение числа эритроцитов, являющихся переносчиками кислорода к работающим мышцам, в том числе и сердечной мышце.

Чтобы успешно тренировать функциональные возможности сердечно-сосудистой системы старшекласников, учителю физической культуры рекомендуется широко использовать различные виды циклических упражнений: бег, выполняемый в умеренном темпе (на длинные дистанции или на относительно короткие, но в повторном режиме); равномерное передвижение на лыжах или на коньках; плавание. Однако, прежде чем использовать эти упражнения, необходимо хорошо освоить их технику.

Выполнение однообразных монотонных упражнений мало интересно учащимся и снижает их интерес к выполнению соответствующих учебных заданий. Чтобы нивелировать монотонность и однообразие уроков, учителю рекомендуется чередовать упражнения с большой нагрузкой с упражнениями небольшой мощности и разнообразными по составу упражнениями. При этом выбираемые интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления организма (в первую очередь ритма дыхания и частоты сердечных сокращений). Во время отдыха рекомендуется использовать дыхательные упражнения, равномерную ходьбу, элементы подвижных игр невысокой интенсивности. Дыхательные упражнения должны выполняться с глубоким вдохом и удлиненным выдохом.

Формирование органов дыхания в старшем школьном возрасте характеризуется рядом особенностей. У юношей и в меньшей степени у девушек увеличивается окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений (экспирсия), что ведет к значительному увеличению показателей жизненной емкости легких. Как результат анатомо-

морфологических возрастных изменений, происходит увеличение легочной вентиляции как в покое, так и при предельной физической нагрузке. Кроме того, более эффективным становится обмен газов в легких: повышается процент использования кислорода из вентилируемого воздуха. Однако, несмотря на имеющиеся положительные изменения, дыхательный аппарат у старшеклассников по своим функциональным возможностям не достигает еще показателей, свойственных взрослым людям. При интенсивных физических нагрузках у старшеклассников отмечается недостаточность насыщения крови кислородом, что связано как с относительно низкой пропускной способностью капиллярной системы, так и с недостаточной скоростью перехода кислорода в кровь из вентилируемого воздуха. По этой причине и в связи с более высокой возбудимостью дыхательного центра учащиеся не могут достаточно длительно, как взрослые, задерживать дыхание, переносить затруднения в дыхании, появляющиеся при выполнении высокоинтенсивных физических упражнений.

Вместе с тем при правильном выборе физических упражнений и строгой регламентации нагрузок, учитывающей индивидуальные возможности занимающихся, можно в значительной степени улучшить показатели деятельности дыхательной системы старшеклассников. Показателями эффективности уроков физической культуры становятся снижение частоты дыхания и увеличение объема дыхательного цикла на стандартную фиксированную нагрузку; улучшение взаимосогласованности движения и дыхания, когда количество дыхательных циклов уменьшается по отношению к циклам движения (например, когда два беговых шага вместо двух дыхательных циклов начинают обеспечиваться лишь только одним). Такая регуляция во взаимодействии дыхания и движений сочетается с повышением работоспособности организма по отношению к длительным физическим нагрузкам.

В настоящее время практикой физического воспитания доказано, что улучшать взаимодействие дыхания и движений возможно с помощью относительно простых упражнений, обучение которых положительно сказывается на повышении и работоспособности организма, на эффективности дыхательной системы. Это упражнения, при которых внимание занимающихся акцентируется на согласовании

цикла дыхания и времени выполнения движения. Обучать акцентировать внимание на согласовании дыхания и движения можно не только во время выполнения физических упражнений, но и во время обучения новым двигательным действиям, когда согласованности можно достигнуть за относительно короткий период времени.

Как известно из различных методических рекомендаций, в двигательных действиях циклического характера дыхательный цикл «вдох — выдох» должен сочетаться, например, с определенным количеством шагов при ходьбе и беге или при передвижении на лыжах и коньках. В ациклических движениях цикл «вдох — выдох» должен производиться с учетом положения грудной клетки по отношению к конечностям и другим частям тела, с учетом фаз движений с наибольшим напряжением мышц. Так, например, при выполнении общеразвивающих упражнений необходимо во время разгибания туловища и разведения рук делать вдох, а в момент наклонов и сведения рук — выдох. В то же время, учитывая, что на фазе выдоха и при натуживании (задержке дыхания на выдохе) сила мышц повышается, целесообразно при выполнении упражнений в прыжках, метании, подтягивании, поднимании тяжестей делать выдох или задержку дыхания на выдохе в момент наибольшего напряжения мышц.

В развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юношей и девушек в возрасте 16—17 лет наблюдаются существенные различия. По сравнению с юношами у девушек менее развиты грудная клетка, сердце и легкие. У них меньше жизненная емкость легких и сила дыхательных мышц, что отражается на меньших по сравнению с юношами показателях максимальной легочной вентиляции, объема потребляемого во время мышечной работы кислорода. Учитывая эти особенности женского организма, учителю рекомендуется при выборе содержания уроков физической культуры, определении величины нагрузки и ее дозировки осторожно и бережно относиться к организму девушек, активно использовать дифференцированный подход при разработке учебных заданий.

Для повышения эффективности уроков физической культуры с учащимися 10—11 классов очень важно учитывать особенности развития их центральной нервной системы, которой принадлежит ведущая роль в регуляции всех

функций организма. Именно в этом возрасте, согласно данным физиологов, завершается развитие коры больших полушарий, отвечающих за регуляцию нервных процессов, приобретающих высокую надежность, подвижность и пластичность. Повышается сила нервных процессов, совершенствуется взаимосвязь протекания процессов возбуждения и торможения. Все это положительно отражается на деятельности двигательного анализатора и моторной функции организма в целом.

Улучшение аналитической и синтетической деятельности коры головного мозга достигается за счет повышения уровня развития второй сигнальной системы, что непосредственно отражается на улучшении качественных характеристик абстрактного мышления. Эти и другие перечисленные возрастные преобразования в организме старшеклассников создают благоприятные условия для их углубленного обучения двигательным действиям, развития у них двигательных способностей, совершенствования психических процессов внимания, памяти и мышления.

В связи с высоким уровнем развития двигательного анализатора у юношей и девушек 16—17 лет значительно повышаются показатели координации движений, среди которых особое место занимает способность точно воспроизводить различные движения, уравнивать тело в различных положениях (позах), дифференцировать мышечные усилия.

Улучшение координационных качеств осуществляется в единстве с совершенствованием психических процессов. Как показывают результаты многочисленных исследований, в этом возрасте юноши и девушки могут воспроизводить довольно полно в устной форме характеристики и особенности техники выполняемых действий, анализировать допущенные при выполнении ошибки как по пространственным, так и временным и динамическим характеристикам. Так как развитие второй сигнальной системы у старших школьников достигает высокого уровня, то при обучении их двигательным действиям большое значение приобретает словесное описание особенностей структуры изучаемого движения. Все это позволяет им точнее представлять себе разучиваемые движения, быстрее их осваивать и правильнее выполнять.

Вместе с тем, несмотря на высокий уровень развития высшей нервной деятельности, он еще не достигает тех же показателей, что и у взрослых. Особенно это отмечается в регулятивных процессах центральной нервной системы, где еще наблюдается некоторое преобладание процессов возбуждения над процессами торможения. Возрастные признаки в регуляции этих процессов заметно проявляются при обучении старшеклассников новым, и прежде всего скоростным, двигательным действиям, когда вызываемое ими возбуждение не остается локализованным в определенных отделах активированных центров, а широко распространяется по коре головного мозга. Захватывая в свою сферу различные центры, такое возбуждение вызывает сокращение мышц, которые могли бы не участвовать в разучиваемом действии. В этих условиях выполняемое действие характеризуется неточностью воспроизведения пространственных, временных и динамических показателей, отсутствием слитности и ритмичности. При такой регуляции скорость обучения существенно замедляется, а количество ошибок при обучении может увеличиваться. Чтобы избежать появления ошибок в технике изучаемого действия, учителю рекомендуется соблюдать базовые положения принципов постепенности, доступности и индивидуализации. При соблюдении этих положений процессы возбуждения и торможения протекают более уравновешенно и обеспечивают адекватную регуляцию пространственных, временных и динамических характеристик разучиваемого действия. Сам же процесс освоения нового двигательного действия протекает гораздо быстрее и эффективнее.

В старшем школьном возрасте у юношей и девушек открываются большие возможности для развития физических качеств и способностей. Это происходит не только благодаря повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения и энергообмена, но и улучшению взаимосогласованности в их деятельности, возросшей координации между двигательной и вегетативной функциями организма. Повышение качества управления двигательной функцией со стороны центральной нервной системы проявляется у старшеклассников и в более совершенном восприятии пространства и времени, хорошо развитом чувстве равновесия, точности дифференцирования мышечных усилий,

возможности длительного сохранения заданного темпа и ритма движений. Все это говорит о том, что у юношей и девушек 16—17 лет имеются все предпосылки для дальнейшего целенаправленного развития физических качеств.

В связи с интенсивным физическим развитием и ростом функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма у учащихся старшего школьного возраста можно целенаправленно и в достаточно широких границах развивать силу, быстроту и выносливость.

Для развития **силы** могут успешно применяться различные упражнения с кратковременными усилиями скоростно-силового характера, где в качестве отягощения может использоваться как вес собственного тела, так и отягощения, создаваемые спортивными снарядами и тренажерными устройствами. Как отмечают многие исследователи, для юношей лучше использовать упражнения с дополнительными отягощениями, а для девушек — с отягощением весом собственного тела. Для достижения положительного эффекта в развитии силовых способностей очень важно подбирать вес отягощений с учетом физических возможностей занимающихся, соблюдая большую осторожность при применении отягощений, которые приближаются к весу самих занимающихся. Как правило, при подборе веса отягощения учителю рекомендуется ориентироваться не на показатели «фактической» мощности нагрузки (в килограммах, минутах, количествах повторений и т. п.), а на относительные, и в частности на показатели интенсивности нагрузки, которая задается в процентах от максимально возможного усилия, развиваемого соответствующей мышечной группой. Например, для развития силы двуглавой мышцы плеча рекомендуется давать вес штанги, соответствующий 55—60% от максимальной величины, зарегистрированной на становом динамометре, при сгибании рук в локтевом суставе в положении стоя; для мышц туловища — 60—70% при тяге рукоятки динамометра из положения наклона вперед; для упражнений в приседании — 75—80% при тяге рукоятки динамометра вверх из положения полуприседа, руки вдоль туловища, за счет выпрямления ног.

Для развития **выносливости** с использованием циклических упражнений в старшем школьном возрасте рекомендуется подбирать скорость передвижения, также ориенти-

руясь на показатели интенсивности. При большой интенсивности, например 80—85% от максимальной скорости, рекомендуется выполнять упражнения в повторном режиме с постоянным интервалом отдыха между повторениями. При относительно невысокой интенсивности (45—65% от максимальной скорости) нагрузка может выполняться относительно длительно, до первых признаков утомления, проявляющихся в снижении скорости передвижения. Перед использованием циклических упражнений на развитие выносливости необходимо обучить школьников поддерживать заданную скорость постоянной, добиваться равномерного передвижения. Здесь обучение может осуществляться с использованием метода лидирования, где в качестве лидера могут выступать темп метронома, границы кардиолидера, а также время прохождения фиксированных отрезков тренировочной дистанции. После обучения передвижению с заданной скоростью постепенно начинают увеличивать протяженность дистанции.

При увеличении протяженности дистанции необходимо соблюдать большую осторожность, поскольку возможность сохранять высокий уровень физической работоспособности у старшеклассников еще не достигает предела взрослых людей. Надо помнить, что, хотя физические качества силы и выносливости развиваются через преодоление утомления, превышать его пороговые стадии все же не рекомендуется. Так, если в спортивной тренировке продолжительность бега рекомендуют доводить до стадии декомпенсаторного утомления, то в практике уроков физической культуры — лишь до стадии компенсаторного утомления. При этом первая стадия характеризуется заметным снижением скорости передвижения, несмотря на изменение отдельных параметров техники и проявление волевых усилий спортсмена. Вторая же стадия определяется по первым признакам утомления, когда скорость передвижения сохраняется, но начинает исчезать легкость передвижения, появляется напряженность в выражении лица и скованность в движениях.

Начиная обучать равномерному передвижению (например, в беге, плавании, лыжных ходах), необходимо помнить, что в старшем школьном возрасте во время выполнения относительно интенсивного бега у многих, как юношей, так и девушек, начинает быстро снижаться перво-

начальная скорость, быстрее проявляются признаки утомления и напряжения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому обучать равномерному бегу рекомендуется начиная с относительно малоинтенсивных нагрузок, на уровне 35—40% от максимальной скорости.

На уроках физической культуры у старшеклассников наиболее резко проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособляемости организма к большим и длительным физическим нагрузкам. Это связано главным образом с различным уровнем физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности учащихся. Поэтому необходимо не только строго учитывать эти особенности при разработке учебных заданий, но и организовывать соответствующим образом учебную деятельность занимающихся на уроке. И здесь предлагается использовать такие формы организации, как групповой или индивидуальный метод, где каждая отдельная группа или отдельный ученик выполняет свое учебное задание.

Очень важно на уроках физической культуры развивать качество **быстроты**, поскольку результативность многих двигательных действий зависит именно от этого физического качества. Проявление качества быстроты связано с определенными возрастными особенностями. Так, наилучший результат в частоте движений с небольшой амплитудой достигается старшеклассниками, как правило, к третьей секунде и держится на достаточно высоком уровне до пятой-шестой секунды. Поэтому продолжительность упражнений, посредством которых развивается быстрота движений (прыжки через скакалку с максимальным темпом; бег с опорой на руки; семенящий бег и бег с высоким подниманием бедра на короткое расстояние), должна ограничиваться именно этим временным интервалом.

При выполнении беговых упражнений с максимальной скоростью наибольшие показатели быстроты достигаются на пятой-шестой секунде с момента старта. К этому времени длина и частота шагов достигают оптимальных для каждого учащегося величин. При этом, согласно экспериментальным данным, юноши достигают максимальной скорости на отрезке 35 м, а девушки соответственно 30 м. В то же время, независимо от пола, возраста и физического развития, старшеклассники достигают в первую после старта секунду бега 55% своей максимальной скорости, во вторую секун-

ду — 78%, в третью секунду — 90%, в четвертую — 96%, а на пятой-шестой секунде выходят на максимальную скорость (100%). Зная эту закономерность и руководствуясь временем разбега, например при прыжках в длину, учитель может определить приблизительное его расстояние для каждого учащегося. Например, если время разбега до момента отталкивания у учащегося составляет 3 с, то расчетная длина его разбега будет равна 31,5 м ($35 \text{ м} \times 90\% : 100\% = 31,5 \text{ м}$, где 35 м соответствуют длине отрезка, на котором юноши набирают максимальную скорость). Более детальное уточнение разбега (перенос линии старта ближе или дальше) проводится во время пробных прыжков.

При подборе упражнений для развития быстроты движений необходимо помнить, что одни ее показатели тесно взаимосвязаны между собой, а другие не зависят друг от друга. Так, если предложить учащимся постукивать с максимальной частотой правой рукой по столу (темпинг-тест), то большинство из тех, кто покажет высокий темп движений правой рукой, будут в числе первых и при движениях левой рукой. Но если у этих же учащихся зарегистрировать время простой реакции на какой-либо сигнал (световой, звуковой или тактильный), то окажется, что никакой связи с частотой движений руками здесь не наблюдается. Ученики, бывшие в числе лучших по частоте движений, могут оказаться в числе медленно реагирующих на сигнал, и наоборот, ученики с низкими показателями темпинг-теста могут войти в число лучших. Подобная картина обнаруживается и в том случае, если сопоставить такие показатели быстроты, как максимальная скорость бега и время реакции.

Таким образом, показатели быстроты, фиксируемые при различных движениях и учебных заданиях, не связаны между собой. Отсутствие взаимосвязи между показателями быстроты в разных по структуре и содержанию физических упражнениях требует от учителя дифференцированного подхода при целенаправленном развитии быстроты. Суть дифференцированного подхода будет здесь определяться различием направленности физических упражнений в соответствии со способом проявления данного качества. Так, например, для развития быстроты движения нижних конечностей целесообразно использовать прыжки через скакалку, а для скорости сложной реакции — метание малого мяча в движущуюся мишень.

Для учащихся 10—11 классов в качестве упражнений для развития быстроты движений можно использовать:

- колебательные и круговые движения согнутыми и прямыми руками в максимально быстром темпе в течение 5—6 с;
- ходьбу с круговыми движениями руками в темпе, превышающем в два раза темп шагов;
- быстрое ведение мяча одной рукой;
- «педалирование» ногами в стойке на лопатках с постепенным ускорением и последующим замедлением в течение 10—12 с;
- быструю передачу мяча в парах, стоя или сидя на расстоянии 2—3 м друг от друга;
- количество передач мяча за 5—6 с;
- прыжки через скакалку на большее количество прыжков за 8—10 с;
- прыжки с двойным вращением скакалки.

Для развития скорости простой и сложной реакции в сопряжении с развитием быстроты движений в старшем школьном возрасте рекомендуются упражнения:

- требующие быстрых ответных действий на заданный сигнал (например, бег или прыжок по свистку, по вспышке лампочки фонарика);
- требующие быстрых ответных действий на дифференцированный сигнал (например, из трех разных сигналов: хлопка, свиста, удара мячом в пол — бег или прыжок начинается лишь по свистку);
- требующие быстрой ответной реакции из разных исходных положений (например, из положения лежа на спине или на боку);
- требующие быстрой ответной реакции определенным движением на соответствующий сигнал (например, на хлопок — рывок; на свисток — прыжок; на голос — не реагировать).

Планируя методику развития быстроты, необходимо учитывать следующие обстоятельства:

- упражнения на развитие быстроты выполняются в повторном режиме, и, значит, интервалы отдыха должны быть такими, чтобы, с одной стороны, системы организма восстановились, а с другой — чтобы сохранился следовой эффект от предыдущего выполнения. Интервал отдыха можно считать достаточным, если при повторении упражнение выполняется без нарушения координации и параме-

тров биомеханической структуры с сохранением временных характеристик. Если же отмечается нарушение координации и увеличение временных характеристик, то интервал отдыха недостаточен. Если повышаются показатели только временных характеристик, то интервал избыточен;

- упражнения на развитие быстроты в ациклическом режиме и упражнения на скорость реакции вызывают повышенную активность процессов внимания и, значит, предъявляют высокие требования к уровню развития психической (умственной) работоспособности. Это необходимо учитывать учителю при планировании содержания уроков физической культуры в зависимости от их очередности в сетке школьного расписания. Так, согласно данным научных исследований, развитие быстроты реакции и скорости одиночных движений лучше развивать у старших школьников на уроках, стоящих в расписании вторым или третьим часом. Если же уроки физической культуры стоят в расписании позже, то объем времени в них на развитие быстроты необходимо уменьшить.

УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В связи с высоким уровнем развития высшей нервной деятельности и всего организма в целом у старших школьников наблюдаются значительные изменения в активности психических процессов, определяющих не только их поведение, но и формирование качеств личности. По сравнению с подростками старшеклассники становятся более спокойными, уравновешенными. У них ярче проявляются интересы к определенной деятельности, непосредственно связанной, по их мнению, с будущей профессией. Поэтому, если физическое состояние важно для будущей профессиональной деятельности, старшеклассники проявляют большой интерес не только к обязательным урокам физической культуры, но и к самостоятельным формам занятий. Если же нет, интерес к таким занятиям у многих учащихся снижается.

У старшеклассников в достаточной степени развита способность сознательно управлять своими действиями и эмоциями. На уроках физической культуры это проявляется в способности выполнять движения с требуемой координацией, мышечным напряжением и скоростью. Благодаря развитию силы воли учащиеся способны выполнять физические упражнения на протяжении относительно длительного времени, преодолевать утомление, чувство неуверенности, смущения, страха.

Произвольное внимание старших школьников отличается высокой устойчивостью, что обеспечивает отчетливое и ясное восприятие учебного материала на протяжении длительного времени, осмысление больших объемов учебной информации. Высокий уровень развития внимания позволяет старшеклассникам воспринимать сложные действия, состоящие из нескольких структурных компонентов. Такое качественное и относительно длительное восприятие двигательных действий является весьма важным для уроков физической культуры, особенно для понимания учащимися основ освоения и выполнения гимнастических и акробатических комбинаций, тактических и технических приемов

в спортивных играх, сложных легкоатлетических упражнений).

Важной особенностью старшего школьного возраста является формирование «комплексного умения», проявляющегося, с одной стороны, в хорошей концентрации внимания на отдельных деталях разучиваемого (выполняемого) сложнокоординационного упражнения, а с другой — в распределении внимания на несколько упражнений или движений за счет относительно быстрого и легкого переключения с одного объекта на другой (способность удерживать внимание на нескольких объектах).

В то же время произвольное внимание, так необходимое для качественного выполнения учебных заданий, требует проявления волевых усилий, развития умения заставлять себя концентрировать внимание на объяснении и особенностях выполнения учебного задания. В таких случаях начинают активно работать процессы утомления, что ведет к снижению качественных характеристик произвольного внимания и в итоге к отвлечению занимающихся. Вместе с тем на уроках физической культуры напряженность процесса произвольного внимания может быть снижена, переведена в форму непроизвольного внимания, не требующего проявления волевых усилий. Это возможно при условии, если содержание урока и объяснения учителя вызывают у занимающихся заинтересованность в выполнении учебных заданий. В таком случае внимание школьников будет проявляться без всякого усилия и напряжения.

Развитие у учащихся внимания и формирование умения им владеть позволяет учителю ограничивать число особых приемов его привлечения к объясняемому учебному материалу и существенно увеличивать объем информации на протяжении урока. Чтобы учащиеся были внимательными к объяснениям и содержанию заданий, учителю рекомендуется поставить перед ними интересные цели и очертить возможный результат их достижения, правильно методически организовать условия выполнения заданий, обязательно включить элементы самостоятельности и творчества (например, регулировать величину нагрузки, исходя из индивидуальных показателей физической подготовленности; подобрать упражнения для развития отстающего физического качества; найти способ закрепления одного из элементов сложнокоординационного упражнения).

Практически в каждом классе могут быть ученики с серьезными недостатками в развитии внимания, особенно произвольного, связанного с умением сосредотачиваться. Недостаточная внимательность хотя бы одного ученика на уроке физической культуры может привести к тяжелым травмам, а также снизить эффективность обучения. Учителю рекомендуется постоянно напоминать учащимся о значении внимания во время занятий физическими упражнениями, приводить определенные показательные примеры. При проведении уроков учитель должен помнить, что упражнения, связанные с большими физическими нагрузками, вызывающими значительное утомление, снижают интенсивность внимания, время его сохранения на качественно высоком уровне. Поэтому, зная об индивидуальных особенностях учащихся, учитель не должен после выполнения длительных и интенсивных физических нагрузок давать учебные задания, требующие активности произвольного внимания (например, задания на совершенствование техники подачи мяча в волейболе).

Не менее важным психическим процессом для качественного проведения уроков физической культуры является **процесс восприятия**, который у старших школьников достигает высокой степени организованности, осмысленности, целенаправленности и избирательности. Так, например, наблюдая за движениями, старшеклассники не ограничиваются восприятием только их внешней стороны, целостной структурной организации элементов и связей. Они способны подмечать их скрытые стороны и свойства, отдельные части и функциональную связь с другими частями движений. Как результат высокой степени восприятия, они могут самостоятельно проводить анализ техники выполняемых самими и показываемых другими физических упражнений и двигательных действий.

В теории и практике физического воспитания давно доказано, что восприятие собственных движений затруднено у человека, поскольку кинестетические ощущения, лежащие в основе восприятия движений, характеризуются определенной размытостью, отсутствием достаточной для осознания силы и четкости («темные мышечные чувства», как назвал их И. М. Сеченов). Эти ощущения трудно «уловить» не только при собственном выполнении движений, но и при зрительном восприятии, когда движения выполняются

другими людьми. (Например, разве можно увидеть, что при выполнении упора присев вес тела перенесен на руки?)

Среди трудно воспринимаемых внутренних ощущений особо выделяются такие важные компоненты движения, как величина прилагаемого усилия, распределение массы тела при передвижениях и принятии сложных исходных положений, точность положения тела и его звеньев в пространстве, скоростные и ритмические характеристики. Учитывая это, учителю нужно учить старшекласников анализировать двигательные ощущения как в процессе собственного выполнения упражнений, так и на основе зрительных наблюдений за выполнением другими. Для анализа внутренних ощущений можно рекомендовать метод речевого воспроизведения особенностей выполненного движения. Так, еще П. Ф. Лесгафт рекомендовал учителям просить своих учеников описать словами ту технику упражнения, которую они воспроизвели при самостоятельном выполнении. В итоге оказывается, что учащиеся либо неправильно описывают технику движения, либо вовсе пропускают тот элемент, в котором допустили ошибку при выполнении.

Для формирования у учащихся умения анализировать внутренние ощущения учителю следует начинать этот процесс с относительно простых и хорошо освоенных движений. Предлагая учащимся акцентировать внимание на определенных элементах таких движений, учитель после их выполнения проводит опрос в форме анализа (дискуссии), в ходе которого излагаемые школьниками ощущения уточняются и конкретизируются по соответствующим признакам. Такой подход позволяет учащимся предметно осознавать ощущения, которые должны возникать при выполнении упражнения. В последующем после простых заданий учитель может предложить занимающимся выполнять более сложные задания, включая в них элементы самостоятельного освоения двигательного действия.

Постепенно усложняя задания во время обучения движениям, учитель должен по возможности четко описывать те ощущения, которые могут возникать у занимающихся, акцентировать их внимание на взаимодействиях пространственных, временных и динамических характеристик (например, обратить внимание на разность усилий при подъеме ног силой и махом в положении виса на гимнастической

перекладине). В то же время, если этого оказывается недостаточно для формирования необходимых ощущений, учитель может прибегнуть к методу пространственных ориентиров, позволяющему, в частности, сформировать не только нужное положение тела или его звеньев в пространстве, но закрепить необходимые мышечные усилия, чувства распределения мышечных напряжений. Так, при прыжках в высоту с разбега способом перешагивания недостаточно только показать отталкивание в целом. Надо, чтобы учащиеся ответили, в каком положении находится маховая нога по отношению к толковой, как изменяются углы, образованные бедром и корпусом, бедром и голенью. Для этого можно повесить на соответствующей высоте ориентир в месте отталкивания, который помогает фиксировать нужный угол между бедром маховой ноги и корпусом. Также можно установить разметку небольшого разбега, который акцентирует внимание на последнем удлинённом шаге перед отталкиванием.

Помимо рассмотренных практических методов, для формирования внутренних ощущений учителю рекомендуется использовать метод имитации, при котором разучиваемое действие выполняется в облегченной форме. Правомерность активного использования данного метода определяется постановкой пространственных и динамических характеристик разучиваемого движения. В первом случае в качестве облегчения будет выступать снижение скорости и увеличение времени выполнения, позволяющие воспроизводить точно угловые и иные характеристики в замедленном темпе. Во втором случае, также в замедленном темпе, упражнение выполняется с акцентом на воспроизведение необходимой величины мышечных усилий (например, при выполнении прыжка в длину укорачивается длина и скорость разбега; при этом, наступая на брус отталкивания, учащиеся должны выполнять «акцентированный» толчок с максимальным усилием).

С учетом кратковременности выполнения многих движений при проведении уроков физической культуры рекомендуется руководствоваться принципом наглядности, одним из требований которого является обеспечение единства демонстрации и объяснения. Демонстрируя осваиваемый образец двигательного действия, учителю очень важно повторить его несколько раз. При этом в процессе объяснения не

менять акценты и установки, используемые для четкого восприятия упражнения занимающимися. Акценты и установки учитель выбирает в соответствии с теми деталями и фазами движения, которые трудно воспринимаются учащимися. В этих случаях полезно будет показать движение так, чтобы подчеркнуть тот или иной его элемент, несмотря на то что такая демонстрация может несколько исказить характер и технику наблюдаемого движения. Чтобы избежать создания неправильного представления, учителю рекомендуется предварительно предупредить занимающихся о возможном «искажении» техники и сконцентрировать внимание учеников на требуемых элементах движения. После этого вновь продемонстрировать движение, но уже без искажений, в стандартном варианте. Если проделать такую процедуру при создании образа разучиваемого движения, то опасаться неправильности его восприятия не следует. Кроме того, в некоторых случаях для уточнения движения можно показывать его в замедленном темпе, используя метод имитации (например, при обучении метанию спортивного снаряда можно использовать этот методический прием при демонстрации финального движения).

Многие специалисты полагают, что, используя механизм зрительного восприятия, его эффективность можно существенно повысить путем проговаривания учителем и учащимися техники исполнения разучиваемого действия. Затем ученики повторяют последовательность движений демонстрируемой учителем техники, а после этого выполняют двигательное действие в упрощенных условиях (имитируют), проговаривая последовательность выполняемых фаз и элементов. Такой подход позволяет не только контролировать становление техники разучиваемого действия, но и достаточно быстро и качественно ее освоить.

В юношеском возрасте для качественного освоения двигательных действий большое значение имеет двигательная память, которая по своим показателям приближается к показателям взрослого человека. В психологии и теории физического воспитания и спортивной тренировки под **двигательной памятью** понимают комплекс процессов, объединяющий в себе запоминание, сохранение и воспроизведение мышечно-двигательных образов заученных дви-

жений, их формы, величины усилий, амплитуды, скорости и ритма.

Запоминание и воспроизведение запомненного происходят как преднамеренно (произвольно), так и помимо желания человека — непреднамеренно (непроизвольно). Исходя из этого память подразделяют на два вида — произвольную и непроизвольную.

Произвольная память тесно связана с заучиванием, т. е. с преднамеренным закреплением учебного материала (в основном путем повторения). **Непроизвольная память** больше связана с непосредственным запоминанием: она не имеет ярко выраженной установки и направленности на запоминание (например, наблюдая за тем, что делает учитель, и слушая его объяснения, старшеклассники прежде всего стараются увидеть и осмыслить увиденное, а не запомнить; при этом увиденное и услышанное запоминается само собой).

По многочисленным данным психологов, процесс заучивания связан с волевыми усилиями, произвольным вниманием, которые придают ему целенаправленность, организованность, избирательность и планомерность. В зависимости от того, как долго удерживается в памяти полученная информация, выделяют мгновенную, кратковременную и долговременную память, что имеет большое значение для процесса обучения новым двигательным действиям во всех возрастных группах учащихся.

Мгновенная память характеризуется сохранением информации на несколько секунд, после чего та либо затухает, либо вытесняется другой информацией. И не важно, воспринималась информация зрительным или слуховым анализатором. Особенностью этой формы памяти является хранение информации в том виде, в котором она первоначально была предъявлена, — либо в зрительном образе, либо в акустическом, созданном с помощью органов слуха. Как уже было сказано, если полученная информация не повторяется, она забывается, а если повторяется, она переходит на более высокий уровень — на уровень кратковременной памяти. Во время обучения двигательным действиям иногда можно наблюдать, как ученик не может воспроизвести заданное движение, получая информацию даже при совмещенном показе и объяснении, т. е. информация не может перейти на более высокий уровень запоминания.

В таких случаях, чтобы избежать неправильного формирования образа разучиваемого движения, учитель, не вдаваясь в причины невозможности воспроизведения учебной информации, должен временно прекратить обучение и перевести ученика на выполнение иного учебного задания.

При повторном воспроизведении информации ее следовой эффект суммируется и запоминаемое переходит на уровень **кратковременной памяти**, под которой понимается хранение информации не более 30—60 с. Если через этот промежуток времени не будет следующего повторения, то следовой эффект начинает затухать. Учитывая, что в основе содержания уроков физической культуры лежит обучение двигательным действиям, требующее запоминания, можно легко догадаться, что повторное воспроизведение движения через относительно большой промежуток времени на фазе затухания кратковременной памяти будет отражаться в появлении и последующем закреплении ошибок в технике выполнения разучиваемого движения.

Важной особенностью кратковременной памяти является ограничение в количестве удерживаемых элементов информации, пропускаемой через зрительный, слуховой или двигательный (моторный) анализатор. Для учащихся старшего школьного возраста количество удерживаемых краткосрочной памятью информационных элементов (единиц) колеблется от 5 до 9 при одном предъявлении. При этом не важно, будут ли информационные элементы закрепляться в зрительной, слуховой или двигательной памяти. Например, при обучении новому упражнению нежелательно, чтобы в его биомеханическую структуру входило более 5—9 новых элементов (движений, связок, исходных положений). Если их количество превышает возможности кратковременной памяти, разучиваемое движение лучше разбить на части или фазы и осваивать каждую из них как относительно самостоятельное движение.

Обучая учащихся новым движениям, учителю необходимо помнить, что кратковременная память особенно чувствительна к внешним воздействиям и, значит, при любых отвлечениях новая информация может быстро забываться. Чтобы избежать этого и обеспечить переход разучиваемой информации на последующий уровень, учитель должен создать условия, повышающие активность и желание уча-

щихся осваивать новый учебный материал. Здесь, как показывают экспериментальные данные, недостаточно просто повторять разучиваемое движение. Нужно, чтобы у учащихся возникло стремление ему обучаться. Для «включения» такого стремления старшеклассников обучаться новым движениям во время уроков учителю рекомендуется:

- предлагать задания по самостоятельному контролю техники движения как в собственном выполнении, так и выполнении одноклассников;

- в процессе самостоятельного выполнения движений предлагать находить ошибки и способы их устранения;

- включать в процесс обучения задания, в которых решение двигательных задач связано с творческим использованием разученного движения (например, преодоление полосы препятствий, где способы преодоления определяет сам ученик).

Относительно длительное повторение информации ведет к ее переходу на уровень **долговременной памяти**, т. е., по сути, — ее закреплению. Для старшеклассников переход в долговременную память требует воспроизведения нового материала не менее 30—50 мин. Конечно, эти временные границы процесса закрепления зависят от ряда условий, которые должен учитывать учитель при обучении двигательным действиям:

- чем больше новых элементов в разучиваемом движении, тем более продолжительным будет процесс закрепления;

- при сильном эмоциональном возбуждении и при апатии (безразличии) переход информации из кратковременной памяти в долговременную ухудшается (например, разучивание технически сложных приемов в процессе игры в баскетбол затруднено, поскольку в пылу борьбы эмоции мешают процессу закрепления);

- продолжительность запоминания увеличивается, если обучение происходит на фоне сниженной как физической, так и умственной работоспособности (например, если в конце урока давать задания на закрепление броска баскетбольного мяча в корзину, то процесс закрепления будет недостаточно эффективным);

- многократное и систематическое воспроизведение разучиваемой информации укрепляет ее в долговременной памяти, что укорачивает время ее припоминания в любой

нужный момент (например, чем больше времени на уроках или самостоятельных занятиях затрачивается на повторное воспроизведение броска баскетбольного мяча в корзину, тем меньше времени для его припоминания потребуется во время игры).

Не менее важно учителю при обучении движениям опираться на особенности процесса **забывания**. Являясь, по сути, противоположным процессу сохранения информации, забывание играет большую роль в обеспечении нормальной регуляции учебной деятельности школьников. Например, если бы информационный след в органе зрения не исчезал, то учащиеся постоянно видели бы сразу несколько зрительных изображений физических упражнений, перемещений учителя и друг друга в зале, т. е. исчезла бы конкретность видения. То же можно сказать и про кратковременную память: если бы учащиеся не могли сосредоточить внимание на какой-то части или элементе разучиваемого движения и временно забыть другую информацию, не нужную в данный момент, то их мозг был бы залит потоком всплывающих в памяти образов, мыслей, переживаний. В таком состоянии и эффективная переработка информации, и продуктивное мышление стали бы невозможными.

Забывание может выражаться в полной потере информации (например, учащиеся, выполняя комплекс упражнений, не могут вспомнить одно из них) или в искажении запомненного образа по истечении некоторого времени. Например, искажение величин параметров биомеханической структуры движений по прошествии определенного времени после их заучивания (силовых, пространственных, временных): через 5 мин после завершения упражнения амплитуда входящего в него отведения руки в сторону на 70° оценивается учащимися уже как 75° , а продолжительность выполнения комплекса — не 10 мин, как в первом выполнении, а лишь как 7 мин. Как показано в ряде психологических исследований, забывание происходит быстрее у школьников, отличающихся повышенной подвижностью нервных процессов.

Планируя обучение на уроках физической культуры, учителю необходимо помнить, что наряду с процессом забывания информации существует механизм ее вытеснения — псевдозабывание (например, если на уроке даются

разноплановые задания, связанные с решением разных задач, то последнее из них вытесняет из кратковременной памяти предыдущую задачу).

Сохранение и забывание информации имеют избирательный характер. Материал, который связан своим содержанием с интересами и целями учащихся, лучше сохраняется в памяти, так же как и ярко окрашенные события. В памяти школьников лучше сохраняется информация, связанная с приятными переживаниями. Например, учащиеся, вернувшись со спортивных соревнований, через некоторое время будут вспоминать только положительно окрашенные игровые ситуации и тактические действия. К тому же, если выступления на этих соревнованиях были успешными, то возникавшие трудности, вызывавшие во время соревнования неприятные переживания, будут восприниматься с юмором и чувством удовлетворения по поводу их преодоления.

Организуя уроки физической культуры, подбирая средства и методы решения поставленных задач, определяя результативность их решения, учителю нужно учитывать ряд факторов, влияющих на эффективность процесса запоминания: объем запоминаемого материала, место заучиваемых упражнений в уроке; новизну материала; отношение учащихся к заучиваемому материалу; понимание учащимися учебного материала.

Прочность запоминания во время уроков зависит от собственной активности старшеклассников, возможности во время заучивания новых движений проявлять самостоятельность и в определенной степени творчество. Последнее должно основываться на соответствующих знаниях и умениях, представленных в учебнике по физической культуре, а также на имеющемся у школьников опыте, накопленном в предшествующие годы обучения. Здесь, как показывают экспериментальные данные, недостаточно просто повторять разучиваемое движение. Нужно, чтобы у учащихся было стремление его освоить, которое должно сопровождаться у них включением контроля техники движения, желанием выяснить причины появления ошибок и нахождением способов их устранения.

Все эти положительные процессы при мотивированном выполнении учебных заданий побуждают учащихся прибегать к соответствующим знаниям — уже имеющимся или

новым, приобретаемым самостоятельно или с помощью учителя. При такой самостоятельной деятельности заметно активизируются процессы памяти и мышления, лежащие в основе развития творчества.

С методической точки зрения в начале процесса обучения старшекласников новым двигательным действиям учителю необходимо обращать их внимание на запоминание ведущего звена техники, затем на движение в целом и только потом уже на запоминание отдельных деталей и элементов. Такая последовательность увеличивает эффективность запоминания, обеспечивает глубокое осмысливание сущности движения, характера его внутренних связей, лежащих в основе образования целостной биомеханической структуры. Немаловажным условием для качественного запоминания новых движений является достаточно высокий уровень сформированности у учащихся абстрактного мышления, обеспечивающего возможность мыслить понятиями, формировать с их помощью внутренний образ разучиваемого движения.

Как отмечается во многих исследованиях психологов, отличительной особенностью мышления учащихся старшего школьного возраста по сравнению с учащимися предшествующей возрастной группы является строгая последовательность в суждениях и доказательствах. Эта особенность мышления повышает возможности учащихся в проведении самоанализа и общения, выявления причинно-следственных связей, что обязывает учителя физической культуры следить за правильностью использования занимающимися терминами и понятиями, за тем, чтобы учащиеся наделяли эти термины и понятия «строгим» смысловым содержанием в соответствии с принятыми научными представлениями. Учитель должен помнить, что понятийный аппарат у большинства учащихся формируется, как правило, не на научных определениях, взятых из специальной литературы, а на основе субъективных представлений окружающих людей, родителей, друзей и даже средств массовой информации. Последнее может не только вызывать неэффективное запоминание учебного материала, но и приводить к неверным выводам и заключениям как по вопросам техники разучиваемого движения, так и непосредственно процесса его освоения. Так, например, стремление старшекласников критически подходить к различным доказательствам и за-

ключениям, используя понятия с относительно неверным смысловым содержанием, может приводить к излишне горячему обсуждению тех или иных вопросов со сверстниками, необоснованному спору, а то и вспышкам гнева. В таких случаях учителю рекомендуется спокойно отнестись к создавшейся ситуации и, пользуясь материалом учебника или других источников, которые могут быть проверены спорщиками, аргументированно разрешить возникший конфликт. Очень важно помнить, что в подобных случаях учитель должен пользоваться объективной аргументацией, демонстрировать глубокие знания, быть готовым отвечать на трудные вопросы по существу возникшей ситуации или проблемы.

Зная живость ума старшеклассников, их находчивость и интерес к решению различных вопросов, не следует излишне облегчать их задачу по осмысливанию учебного материала. Глубина мышления, его последовательность, точность и основательность обостряют чуткость учащихся к выражению мыслей, к речи. Они чутки к ошибкам в своей речи, а также в речи товарищей и преподавателей.

Большое значение для глубокого осмысливания учебного материала имеет активность учащихся на уроке. Несомненную пользу для активизации мышления принесет использование на уроках методов, разработанных П. Ф. Лесгафтом, и в частности метода сопоставления того, что надо выполнить (описание образца двигательного действия), и того, что выполнено (воспроизведение выполненного двигательного действия). Ученик сначала вспоминает то, что он выполнил, и воспроизводит это в устной форме. Затем он вспоминает образец, который был показан учителем или описан, и также в устной форме его описывает. При таком подходе многие старшеклассники самостоятельно не только находят имеющиеся ошибки и неточности, но и определяют причины их появления.

Чувства старших школьников отличаются глубиной, силой переживаний и разнообразием. В этом возрасте большого развития достигают моральные чувства. Подростки оценивают не только поступки, но и переживания. В этом возрасте активно развиваются и углубляются чувства дружбы, коллективизма, понятие о собственном достоинстве.

Ученики 10—11 классов глубоко переживают неудачи своих коллективов (команды, класса) и искренне радуются их успехам. Повышается чувство ответственности, долга.

Все эти положительные приобретения побуждают старшеклассников проявлять больше настойчивости, упорства, в том числе и в овладении программой по физической культуре.

Развитое чувство собственного достоинства является хорошим стимулом для формирования волевых действий и поступков старшеклассников на уроках физической культуры. Направленность формирования волевых качеств отражается в проявлении сдержанности и дисциплине, умении регулировать собственные действия, управлять эмоциями. У старшеклассников все отчетливее начинают проявляться эстетические качества, осознанное восприятие прекрасного. Это позволяет учителю привлечь их внимание и вызвать интерес к таким показателям физического совершенства человека, как форма телосложения и осанка, умение владеть своим телом и красиво двигаться. Обострение эстетических чувств дает возможность учителю легче решать вопросы по привлечению старшеклассников к занятиям оздоровительной физической культурой, к основным формам организации оздоровительных систем фитнеса (аэробика, шейпинг, ритмическая и атлетическая гимнастика).

Таким образом, повысить качество преподавания физической культуры возможно на основе глубоких знаний возрастных особенностей физического, психического и социального развития школьников. Эти знания помогают учителю активно привлекать учащихся к преобразованию собственной физической природы, формировать у них интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самостоятельному изучению двигательных действий и развитию физических качеств, укреплению здоровья.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИДАКТИЧЕСКИХ ЛИНИЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В настоящее время в теории педагогики отмечается появление различных точек зрения на развитие отечественной системы образования, каждая из которых имеет право на существование. Любая педагогическая инновация или идея может найти свое воплощение как в новых технологиях обучения, так и в содержательном наполнении учебных предметов. Многие современные идеи еще не имеют достаточной апробации и методического сопровождения, поэтому учителям-практикам приходится самостоятельно выбирать ту или иную авторскую программу, ту или иную линию учебников, те или иные средства и методы обучения. В качестве критерия отбора у них выступают, как правило, ранее созданные представления о сущности предмета «Физическая культура», накопившийся педагогический опыт по его преподаванию или просто педагогическая интуиция. Как ни странно, но именно эти факторы порой мешают перейти многим учителям на нетрадиционные методики и педагогические технологии, объективно принять те изменения, которые определяют современное развитие не только предмета физической культуры, но и всего отечественного образования.

На сегодняшний день альтернативность взглядов и идей по основам разработки педагогического сопровождения различных учебных дисциплин соотносится с так называемыми **дидактическими линиями**, которые раскрывают возможности реализации базовых целевых установок образования, достижения требований ФГОС на основе разных теоретических подходов и концептуальных конструкций. Такие дидактические линии находят свое содержательное выражение в линии учебников и прилагаемых к ним авторских программах.

В последнее время наиболее активно обсуждаются две точки зрения на развитие образования по физической культуре, каждая из которых представляется относительно самостоятельной дидактической линией. Эти линии представлены соответствующими учебниками, авторскими программами и методическими разработками. Эти две линии удерживают приоритетную востребованность у учителей физической культуры в системе школьного образования.

Первая линия разрабатывается в настоящее время профессором В. И. Ляхом и имеет преимущественно биологическую ориентацию в развитии учебного содержания; вторая — профессором А. П. Матвеевым и характеризуется четко выраженной культурологической, образовательной направленностью учебного предмета. Остальные же линии учебников, а соответственно и авторские программы, излагают учебный материал, придерживаясь по преимуществу первой, биологической ориентации, активно используя содержание ранее выпущенных учебников других авторов в рамках Комплексной программы по физическому воспитанию.

Обе дидактические линии — и биологическая, и образовательная — основываются на разных педагогических теориях и концептуальных конструкциях, в силу чего рассматриваются в системе школьного образования как альтернативные. Следовательно, многим учителям физической культуры приходится выбирать одну из этих линий для разработки рабочих программ и организации учебного процесса.

Первая дидактическая линия берет начало с середины 70-х гг. XX в., когда под руководством ученого З. И. Кузнецовой была разработана концепция сенситивных периодов, объясняющая возрастные особенности методики развития физических качеств в разные периоды школьного онтогенеза. В последующем на основе базовых положений этой концепции была разработана учебная программа по физическому воспитанию, которая просуществовала не одно десятилетие и мало изменилась к настоящему времени как по целевой направленности, так и технологии реализации своего содержания. С 1979 по 2008 г. эта учебная программа была известна как Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1—11 классов, разработанная в 1979 г. авторским коллективом под руководством А. М. Шлемина, Ю. А. Сабирова. В последующем содержание Комплексной программы корректировали такие специалисты в области методики физического воспитания, как Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Г. П. Богданов. На завершающем этапе своего существования данная программа модернизировалась профессором В. И. Ляхом и его сотрудниками, сохраняя при этом свою директивную установку на целенаправленную всестороннюю физическую подготовку школьников, т. е. на развитие основных физических качеств.

Особенностью Комплексной программы являлось то, что в ее название не включалось название учебной дисциплины «Физическая культура». И это не являлось ошибкой или случайностью, поскольку в этом названии отражались представления прежней теории и методики физической культуры о сущности физического воспитания. Так, согласно прежним теоретическим взглядам, «...физическое воспитание и физическая подготовка являются словами-синонимами, но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладность физического воспитания»¹. Из этого теоретического положения становится очевидным, что данная программа изначально была сориентирована на физическую подготовку школьников, на целенаправленное развитие их физических качеств. Именно физическая подготовка являлась длительное время основой учебного предмета «Физическая культура» в школе, а физические качества, согласно прежней теории, не развивались, а воспитывались.

За достаточно длительный срок своего существования без принципиальных изменений в базовых концептуальных основах Комплексная программа по физическому воспитанию накопила достаточно богатый и разносторонний методический материал по решению задач физической подготовки учащихся, организации соответствующих урочных форм занятий и способов учебной деятельности занимающихся. Под реализацию непосредственно ее учебного содержания и педагогическую направленность было выполнено множество научных исследований, защищено большое число научных диссертаций, разработаны рекомендации по различным вопросам методики физической подготовки. Со временем накопленные знания вошли в содержание профессиональной подготовки учителей физической культуры, систему повышения их квалификации. Благодаря такому развитию учебного предмета формировалось определенное педагогическое мышление учителей физической культуры, определявшее в целом их профессиональное мастерство. Поэтому неудивительно, что для многих современных учителей как сама Комплексная программа, так и

¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физкультурного профиля. — М., 1991.

последующая ее модернизация под предметные требования ФГОС в формате авторской программы В. И. Ляха остается более знакомой и доступной для использования в учебном процессе, имеющей десятилетиями наработанные методические рекомендации.

Как свидетельствует анализ внедрения современной концепции образования школьников по физической культуре в практику образовательных организаций, многие учителя, подготовленные на базовых положениях концепции чувствительных периодов, оказались не готовы работать с новым учебным предметом, представленным в этой концепции. Именно недостаточная методическая готовность и слабая осведомленность о содержании учебного предмета сдерживают сегодня переход многих учителей на работу по второй дидактической линии, авторским программам и учебникам, разработанным на ее концептуальной основе. Поэтому детальное рассмотрение сущности и биологической, и образовательной дидактической линии поможет учителям объективно оценить и сориентироваться в выборе учебного содержания для своих рабочих программ, принять ту или иную концептуальную конструкцию для непосредственной разработки их содержания.

Перед тем как рассматривать принципиальные различия между двумя ведущими дидактическими линиями, учителю необходимо определиться в целевом предназначении организуемого им образовательного процесса, четко обозначить тот результат, которого он хочет добиться. Для такого определения, обуславливающего принятие в последующем важного решения по содержательному наполнению индивидуальной рабочей программы, ему необходимо ответить самому себе на два принципиальных вопроса, характеризующих разные векторы развития образования школьников по физической культуре: «Образовательный процесс по физической культуре должен укреплять здоровье школьников?» и «Образовательный процесс должен обучать школьников самим укреплять свое здоровье?». Положительный ответ на первый вопрос потребует от учителя разработки рабочей программы в соответствии с биологической дидактической линией, нацеливающей образовательный процесс на физическую подготовку учащихся. Положительный ответ на второй вопрос потребует соотнесения содержания рабочей программы с образовательной дидактической лини-

Таблица 2

**Предметные различия основных дидактических линий
в авторских программах по физической культуре**

Признаки	Дидактическая линия с биологической ориентацией на укрепление здоровья	Дидактическая линия с образовательной ориентацией на обучение двигательной деятельности
Теоретико-методические основы	Концепция сенситивных периодов	Концепция ведущего вида деятельности в онтогенезе
Целевые ориентации	Подготовка к трудовой деятельности	Формирование здорового образа жизни
Учебный предмет	Физическая подготовка (физическое воспитание)	Физическая культура (двигательная деятельность)
Направленность содержания	Преимущественное развитие физических качеств	Преимущественное развитие интереса к занятиям физической культурой

ей, нацеливающей на процесс овладения учащимися физической деятельностью. В первой дидактической линии развитие физических качеств является целевой задачей, соотносящейся с укреплением здоровья. Во второй дидактической линии развитие физических качеств представляется одним из средств процесса образования школьников, а именно средством формирования основ самостоятельной физкультурной деятельности (табл. 2).

В качестве **первого различия** между биологической и образовательной линиями выступают разные теоретико-методические основания. Программы биологической линии основываются на положениях концепции сенситивных периодов, ориентирующих учебное содержание на целенаправленное развитие определенных физических качеств в соответствующие возрастные периоды. Программы образовательной линии соотносятся с базовыми положениями концепции ведущего вида деятельности в онтогенезе и со-

гласуются с особенностями возрастной динамики развития интереса школьников, в том числе и к занятиям физической культурой.

И в той и в другой концепции исходным основанием предстает сам школьник, особенности его возрастного развития. Но в первой концепции доминирующим основанием предстает развитие его физической природы, а во второй — развитие его психической природы.

Данное отличие, привнесенное концепцией ведущего вида деятельности в онтогенезе, потребовало от учителей физической культуры дополнительных знаний по основам психологии физического воспитания, владения соответствующими методиками, необходимыми для преподавания нового учебного предмета, которым, согласно Концепции образования по физической культуре и требованиям ФГОС, является физкультурная (двигательная) деятельность. Иначе говоря, для преподавания учебного предмета «Физическая культура» необходимо к знаниям физиологических основ физического воспитания, которыми владеют учителя физической культуры достаточно хорошо, добавлять знания по психологии и теории образования, которые прежде были для них непрофильными.

Как показывают данные исследований, особую трудность в преподавании предмета «Физическая культура» испытывают учителя физической культуры, работая с учащимися старшего школьного возраста. Так, согласно Концепции, на уроках физической культуры учителя в 10—11 классах должны выступать в роли старшего товарища, творческого консультанта, организующего в соответствии со своими педагогическими функциями самостоятельную, а подчас индивидуализированную учебную деятельность учащихся. Организуемая учебная деятельность по своей направленности увязывается учителем с индивидуальными интересами и потребностями занимающихся, учет которых осуществляется при разработке планов-конспектов по каждой теме каждого раздела рабочей программы. Как следствие индивидуально подобранных заданий, уроки физической культуры начинают характеризоваться высокой самостоятельностью и творчеством занимающихся, наделяются определенным личностным для них смыслом, интересом к работе со своей физической природой.

Говоря о специфичной организации учебной деятельности на уроках физической культуры, необходимо отметить, что высокую эффективность таким занятиям придают специальные знания и способы деятельности, которые старшеклассники получают из учебников по физической культуре и других информационных источников. Именно знания о способах самостоятельной деятельности, представленные в учебнике, во многом определяют повышение самостоятельности учащихся, развивают их творчество в решение конкретных задач урока.

Второе различие между двумя рассматриваемыми дидактическими линиями вытекает из первого отличия и касается целевой ориентации учебного предмета.

Хорошо известно, что одной из центральных задач ФГОС по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья учащихся. В рамках биологической линии данная целевая задача на уроках физической культуры решается через процесс физической подготовки школьников. Здесь целенаправленное развитие физических качеств, лежащих в основе укрепления физического здоровья, осуществляется параллельно усвоению учебного материала, связанного с обучением технике двигательных действий из базовых видов спорта. В свою очередь, на уроках физической культуры, проводимых в рамках образовательной линии, решение оздоровительных задач происходит в процессе непосредственного обучения занимающихся умениям самим укреплять свое собственное здоровье. Это становится возможным благодаря насыщению образовательного процесса соответствующим содержанием, включающим в себя не только сами упражнения физической подготовки, но и соответствующие знания, умения и способы самостоятельного их использования. Выполняя учебные задания по развитию физических качеств, учащиеся практикуются в использовании соответствующих знаний и умений, необходимых для организации и проведения самостоятельных форм занятий физической подготовкой. В содержание таких учебных заданий может, например, входить практика по применению знаний и способов контроля за развитием скоростных способностей. Выполняя серии соответствующих упражнений, занимающиеся практикуются в способах контроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, самостоятельно регулируют интервалы отдыха и длину дис-

танций. При этом учитель выступает в качестве консультанта, отвечающего на возникающие у школьников вопросы, в том числе по правилам выбора ими оптимальной физической нагрузки, исходя из индивидуальных особенностей. Правда, при такой организации уроков, когда учащиеся как бы сами себя тренируют, возрастает их ответственность за соблюдение правил техники безопасности, контроль за которыми возлагается на учителя. Таким образом, задачей урока является не доминантное развитие физических качеств, осуществляемое учителем физической культуры, а освоение и закрепление учащимися способов контроля за их развитием. При решении такой задачи развитие физических качеств носит опосредованный, но достаточно действенный характер.

Освоенные на уроках знания и умения по основам самостоятельной физкультурной деятельности учащиеся начинают применять при организации активного отдыха, где, исходя из собственных интересов и потребностей, могут направленно развивать, например, «отстающие» физические качества или формировать желаемое телосложение, корректировать осанку, регулировать массу тела. При таком подходе к созданию образовательной направленности уроков физической культуры большая часть времени, в частности на развитие физических качеств, приходится на самостоятельные занятия учащихся, проводимые вне школьных уроков, в условиях активного отдыха.

Третьим различием между биологической и образовательной линиями является неодинаковость в структурных основаниях собственно учебного предмета. Это важно не только для структурирования частей и разделов рабочей программы, но и для последующей разработки содержания и планирования уроков физической культуры.

В настоящее время многие специалисты в рамках биологической дидактической линии представляют структурную организацию учебного предмета «Физическая культура» как единство двух взаимосвязанных процессов:

- 1) обучение двигательным действиям и формирование связанных с ними знаний;
- 2) развитие физических качеств.

В сложившейся школьной практике преподавания предмета «Физическая культура» выделяют три основные фор-

мы урочных занятий: комплексные уроки, комбинированные и целевые уроки.

Традиционно **комплексные уроки** характеризуются решением нескольких разноплановых задач, как правило, связанных с обучением двигательным действиям и развитием физических качеств. **Целевые уроки** решают одну задачу или по обучению какому-либо двигательному действию, или по развитию одного какого-либо физического качества. **Комбинированные уроки** определяются освоением учащимися учебного материала из разных учебных тем рабочего плана (например, одновременное последовательное изучение материала по легкой атлетике и спортивным играм).

Эти урочные формы занятий должны содействовать реализации основных принципов физического воспитания и включать в себя решение трех базовых групп задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных. Решение этих задач предлагается осуществлять не за счет подбора учебного содержания, а за счет рекомендуемых педагогических методик по его освоению. Например, оздоровительные задачи уроков решаются посредством обеспечения профилактики травматизма, контроля за функциональным состоянием ребенка, выполнением регулярных медицинских обследований, дифференцировкой школьников по группам здоровья и т. п. В свою очередь, решение воспитательных задач предполагает организацию всестороннего развития физических качеств, соблюдения правил дисциплины, межличностного общения и взаимодействия.

В зависимости от приоритета решаемых на традиционных уроках учебных задач все они классифицируются на уроки изучения нового материала, его закрепления и совершенствования; уроки по развитию физических качеств силовой, скоростной и координационной направленности, а также на развитие выносливости и гибкости.

По своей структурной организации все виды уроков, связанные с освоением учебного предмета «Физическая культура», состоят из трех основных частей, соответствующих фазам физической работоспособности. **Подготовительная часть** урока соотносится с фазой вработывания и призвана обеспечивать подготовку организма учащихся к активной мышечной деятельности. **Основная часть** урока соответ-

ствуется фазе устойчивого состояния работоспособности и используется для решения основных задач урока. **Заключительная часть** урока согласуется с фазой временного снижения работоспособности и призвана содействовать ускоренному восстановлению организма после активной мышечной деятельности, выполненной учащимися в основной части урока. Такая трехчастная структура характерна для всех урочных форм занятий, связанных с высокой двигательной активностью, включая также занятия в спортивных секциях и кружках.

Вместе с тем, как говорилось ранее, в рабочей программе А. П. Матвеева, разработанной на основе образовательной линии, учебный предмет «Физическая культура» представлен тремя основными частями, отражающими познавательный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты двигательной (физкультурной) деятельности. Каждая часть учебного предмета имеет относительную самостоятельность не только по содержанию учебного материала, но и по методике его преподавания, основам построения и планированию уроков. Как следствие этого, для преподавания предмета автор программы рекомендует использовать по преимуществу уроки не воспитательной, а образовательной направленности, среди которых наиболее популярными являются образовательно-познавательные, образовательно-обучающие и образовательно-тренировочные. Особенностью уроков образовательной направленности является необходимость активного включения учащихся в решение задач урока, проявление ими самостоятельной активности, сознательности и творчества, обеспечивающих в единстве взаимодействия образование школьников, создание мыслящих и творческих личностей.

Образовательная направленность уроков физической культуры обеспечивается соответствующей методикой преподавания учебного материала, когда, например, обучение физическим упражнениям или развитие физических качеств осуществляется в конструкции их последующего самостоятельного использования. С этой целью учителю рекомендуется включать в свою методику обучение знаниям и умениям по основам организации и контроля эффективности самостоятельных занятий, объяснять этапы формирования конкретного двигательного навыка и критерии его

освоенности, раскрывать способы индивидуализации физических нагрузок при развитии физических качеств. Иначе говоря, давать материал, который необходим для организации самостоятельных занятий.

В рамках организации учебной деятельности учащихся на образовательных уроках учителям предлагается включать в свою методику распределение их по учебным группам, где каждая группа имеет свое определенное задание. При этом, что очень важно, не учитель дифференцирует степень сложности выполнения учебного задания, как на уроках физической подготовки, а сами учащиеся регулируют параметры этой сложности, исходя из индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уроки образовательной направленности, так же как и традиционные уроки, характеризуются трехчастной структурой с выделением подготовительной, основной и заключительной частей. Такое выделение оправдано, когда ставятся задачи по развитию физических качеств и обучению двигательным действиям. Вместе с тем для уроков с познавательной направленностью необходимо применять несколько иную структурную организацию, предполагающую возможность введения в урок дополнительной, четвертой, познавательной части.

По особенностям планирования уроки с познавательной направленностью весьма близки по конструкции к комбинированным урокам, поскольку в их содержание включается материал из разных учебных тем рабочей программы. Так, в целостном образовательном процессе учащихся 10—11 классов уроки познавательной направленности связаны преимущественно с освоением учащимися нового учебного материала отдельных тем разделов «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности». Именно освоение учебных тем этих разделов рекомендуется выносить в начало уроков, до проведения их подготовительной части. Здесь с помощью учебника или устного изложения учитель знакомит учащихся с соответствующим учебным материалом. Если на уроке спланировано освоение нового учебного материала по разделу «Знания о физической культуре», то для того, чтобы сэкономить учебное время, учителю рекомендуется воспользоваться рубрикой учебника «Резюме», в которой кратко излагается суть учебной темы и осуществляется введение в ее непосредственное

содержание. В последующем в рамках выполнения домашних заданий учащиеся осваивают данную тему в полном объеме и готовятся к следующему уроку в соответствии с вопросами и учебными заданиями, которые к ней прилагаются. В свою очередь, темы из раздела «Способы самостоятельной деятельности» отрабатываются в достаточно полном объеме, как они определены содержанием учебника, после чего закрепляются на практике в основной части урока. При этом необходимо напомнить, что в данную часть познавательных уроков выносятся только те учебные темы, которые нельзя качественно освоить в процессе выполнения учебных заданий, включаемых в основную часть урока.

Относительно новой формой для освоения учебного содержания предмета «Физическая культура» являются так называемые **практико-ориентированные уроки**, которые носят преимущественно методический характер. На этих уроках ученики совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют индивидуальные планы-конспекты, анализируют результаты обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Кроме того, данную форму уроков физической культуры учителю рекомендуется использовать для организации работы учащихся над учебными проектами, позволяющими приобрести знания и навыки в познавательной и предметной деятельности. По своей структурной организации данная форма уроков созвучна форме общеобразовательных уроков по другим учебным предметам. Она проводится, как правило, в аудитории (спортивном зале или классной комнате) с использованием современных технических средств и компьютерных технологий. Кстати, как показывает практика, на основе компьютерных технологий целесообразно устанавливать межпредметные связи, и в первую очередь с дисциплинами естественнонаучного цикла: биологией в части демонстрации работы систем организма и мышечного аппарата; физикой — в части механики; химией — с разделом органической химии, объясняющим особенности и характер обменных процессов в организме.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ

Общие положения к разработке рабочих программ

Разработка качественных рабочих программ по любому из школьных предметов учебного плана, включая и предмет «Физическая культура», имеет принципиальное значение для каждой образовательной организации, поскольку, согласно ФГОС, каждая рабочая программа, разработанная учителями-предметниками, соответствует содержанию Примерной основной образовательной программы (ПООП). ПООП раскрывает возможности конкретной образовательной организации конкурировать на рынке образовательных услуг. Поэтому важным требованием к разработке рабочих программ является создание привлекательности учебного предмета, вызывающего интерес как со стороны учащихся, так и их родителей. В рабочих программах должны найти свое отражение значимость учебного предмета для жизнедеятельности человека и реальность освоения его содержания в условиях педагогического процесса конкретной образовательной организации.

Разработка рабочих программ — достаточно емкий многоэтапный процесс в профессиональной деятельности учителя физической культуры. И здесь начальным этапом работы становится принятие учителем базовых положений Концепции образования школьников по физической культуре. Опора на Концепцию необходима ему прежде всего для того, чтобы сориентироваться в выборе линии учебников, по которой ему придется работать и в соответствии с которой он будет разрабатывать свою рабочую программу. В настоящее время существует несколько линий учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации для использования в общеобразовательных организациях. Каждая из этих линий сопровождается соответствующими методическими пособиями и рабочими программами, разработанными авторами учебников.

Каждый этап работы над рабочей программой характеризуется своей целью и задачами, определенным смыслом и составом действий. Эти этапы могут быть представлены как **подготовительный** (выбор линии учебников), **основной** (непосредственное составление рабочей программы) и **за-**

ключительный (ее внедрение с необходимой коррекцией учебного содержания: уточнение учебного содержания; разработка оценочных материалов, объективно отражающих достижение планируемых результатов программы; апробацию форм организации учебной деятельности занимающихся).

Подготовительный этап разработки рабочей программы

В целях повышения качества образования Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендовало образовательным организациям в 2016 г. ПООП. В содержание ПООП включены примерные программы по отдельным учебным предметам, которые входят в инвариантную часть учебных планов образовательных организаций. Примерные программы по учебным предметам в большей степени адресуются авторам учебников для насыщения последних соответствующим учебным материалом.

Учителям физической культуры, согласно ФГОС, рекомендуется работать по учебникам, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации. Таким образом, рабочую программу учитель должен разрабатывать в соответствии с содержанием выбранного учебника.

Как показывает практика, проанализировать все выпускаемые учебники по физической культуре, а их на сегодняшний день более 100, учителю весьма затруднительно. Поэтому для разработки своей рабочей программы ему рекомендуется ориентироваться на программы, которые предлагают авторы учебников. Среди таких авторских программ представлена и программа А. П. Матвеева, которая учитывает и базовые положения концепции образования по физической культуре, и содержательные основы (дидактические единицы¹) ПООП.

Проведя анализ авторских программ по учебному предмету и выбрав соответствующую дидактическую линию учебников, учитель может приступать к созданию своей рабочей программы. Если учителя не устраивает, как автор выбранного учебника раскрывает содержание дидактиче-

¹ Под *дидактической единицей* понимается учебная тема, ее определенность и завершенность.

ских единиц ПООП, или то, насколько полно автор опирается на базовые положения Концепции образования по физической культуре, он может вносить свое учебное содержание в свою рабочую программу. Такое право ему предоставляет ФГОС, согласно которому учителя могут предлагать свой вариант содержания учебной программы, или скомбинировать его из содержания учебников разных авторов, или разработать учебный предмет, используя одновременно и содержание имеющихся учебников, и свой учебный материал. Также учитель физической культуры может пользоваться содержанием учебников разных линий, усиливая ту или иную учебную тему или тот или иной учебный раздел своей рабочей программы. Например, для учащихся 5 класса можно воспользоваться содержанием учебника одного автора, а для учащихся 6 класса — другого автора. Также можно варьировать линии учебников по ступеням образования — для начальной школы это будет линия учебника одного автора, для основной школы — линия другого автора, а для старшей школы — линия третьего автора. При этом, усиливая ту или иную тему учебников собственным материалом, учитель должен определиться, где и в каких источниках этот материал будет находиться и в какой форме учебной деятельности он будет осваиваться учащимися.

При анализе авторских программ, прежде чем остановиться на той или иной линии учебников, учителю рекомендуется обратить внимание на их соответствие требованиям ФГОС, и результатов освоения учебного предмета — планируемым результатам, представленным в Примерной программе по учебному предмету. Планируемые результаты по сути определяют образовательные возможности как самих авторских программ, так и разработанных на их основе школьных учебников. Планируемые результаты авторских программ необходимо соотнести с реальными возможностями их достижения в условиях конкретной образовательной организации, учитывая ее материально-техническую базу и профессиональное мастерство коллектива учителей.

Также учителю необходимо обратить внимание на объем учебных часов, отводимых в авторских программах на освоение соответствующего материала. Это связано с тем, что некоторые программы отрабатываются в объеме не трех,

а двух уроков физической культуры в неделю. Как результат многие руководители образовательных организаций, нарушая приказ Министерства образования и науки Российской Федерации¹, обязывают учителей физической культуры планировать учебный материал своих рабочих программ, исходя из объема двух часов в неделю вместо трех часов, установленных этим приказом. Свои действия такие руководители мотивируют примерными рабочими планами, предлагаемыми в ПООП, где в отдельных их вариантах на дисциплину «Физическая культура» выделяется два часа в неделю. В связи с этим учителю физической культуры необходимо помнить:

- учебные планы, представленные в ПООП, носят рекомендательный, а не обязательный характер;
- дополнительный час физической культуры выделен с согласия Министерства здравоохранения Российской Федерации сверх норматива недельного объема учебной нагрузки, установленного СанПиНом. Замена урока физической культуры на урок по другому предмету рассматривается как превышение норм СанПиНа и влечет за собой соответствующие действия со стороны органов Рособнадзора.

Основной этап разработки рабочей программы

Согласно ФГОС программы отдельных учебных предметов должны содержать:

- пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета;
- общую характеристику учебного предмета;
- описание места учебного предмета в учебном плане;
- личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;

¹ См.: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и Примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего среднего образования...».

- описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

- планируемые результаты изучения учебного предмета.

Основной этап разработки рабочей программы начинается с подготовки пояснительной записки, являющейся, по сути, «лицом» программы, отражающим полноту и целесообразность ее учебного материала, образовательную привлекательность самого учебного предмета для учащихся и их родителей. В качестве образца пояснительной записки учителю рекомендуется использовать авторские программы, разработанные для разных ступеней школьного образования, где каждая такая программа выполнена в единой структурной компоновке.

Разработка пояснительной записки к рабочей программе

В пояснительной записке определяется **цель**¹ рабочей программы, формулируемая в соответствии с обобщенной целью образования, представленной в Концепции содержания образования по физической культуре. Данная обобщенная цель ориентирует школьное образование по физической культуре на формирование всесторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга. В системе школьного образования данная обобщенная цель подразделяется на промежуточные цели или целевые установки, которые ориентируют педагогический процесс на достижение конкретного результата соответственно в начальной, основной и старшей школе. Поэтому в рабочей программе для учащихся старшей школы учитель должен сформулировать соответствующую целевую установку, ориентированную на достижение обобщенной цели физкультурного образования школьников.

¹ *Цель* — это прогнозируемый желаемый результат; *задачи* — это «опорные точки», определяющие путь практического «перевода» поставленной цели в желаемый результат. Цель достигается через совершение деятельности, в то время как задачи решаются за счет выполнения определенных действий.

Приступая к формулированию целевой установки своей рабочей программы для учащихся старшей школы, учитель должен предварительно определиться с конечным результатом, который он хочет получить в процессе ее освоения школьниками. При этом результат рабочей программы должен содействовать формированию результата, прогнозируемого обобщенной целью образования по физической культуре, представляться в конкретных знаниях, умениях и способах деятельности учащихся. В программе А. П. Матвеева в качестве цели выступает всестороннее и гармоничное развитие личности, способной творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется и определяется формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по самостоятельному использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности. Таким образом, учебное содержание программы А. П. Матвеева ориентируется на обучение старшеклассников тому, как самостоятельно заниматься здоровьем, вести здоровый образ жизни.

Чтобы сформулировать **задачи** рабочей программы, ориентирующейся на достижение соответствующей цели, учителю предстоит достаточно детально описать итоговый (конечный) результат образования по его рабочей программе, отразив основные характеристики и требования этого результата. При этом определяемый учителем итоговый результат должен учитывать реальные условия проведения педагогического процесса, материально-техническую базу образовательной организации, собственный профессиональный интерес и профессиональную подготовленность. Чем более подробно будут обозначены характеристики, требования, признаки итогового результата, тем более предметно можно будет ставить задачи программы, отбирать состав средств и методов их решения, обосновывать учебное содержание. При этом, что очень важно, задачи, ориентированные непосредственно на достижение цели рабочей программы, должны быть сформулированы в конструкции обобщенных (интегративных) планируемых результатов.

В программе А. П. Матвеева целью образования в старшей школе выступает процесс формирования потребности учащихся в здоровом образе жизни, накопление практического опыта по его самостоятельной организации, использованию современных систем физического воспитания в соответствии с личными интересами, показателями здоровья и режимом индивидуальной жизнедеятельности. Данная цель предполагает активное включение старшеклассников в разнообразные формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что требует обучения их тому, как самостоятельно заниматься своим здоровьем. Практическим результатом такого процесса обучения становятся определенные знания, умения, средства, способы и формы ведения здорового образа жизни, обеспечивающие качественное решение задач по укреплению и длительному сохранению оптимального уровня индивидуального здоровья и его основных показателей.

Из схемы 4 (фрагмент программы А. П. Матвеева) видно, что цель учебного предмета описывается прогнозируемым результатом, который может включать в себя несколько результирующих характеристик. Например, одной из таких характеристик может быть готовность учащихся использовать современные оздоровительные системы в самостоятельных занятиях физической культурой. Данная характеристика, как, впрочем, и другие результирующие характеристики, может быть оформлена в виде таблицы (табл. 3).

С х е м а 4

**Формулирование задач и методики их решения
при разработке рабочей программы по физической культуре**

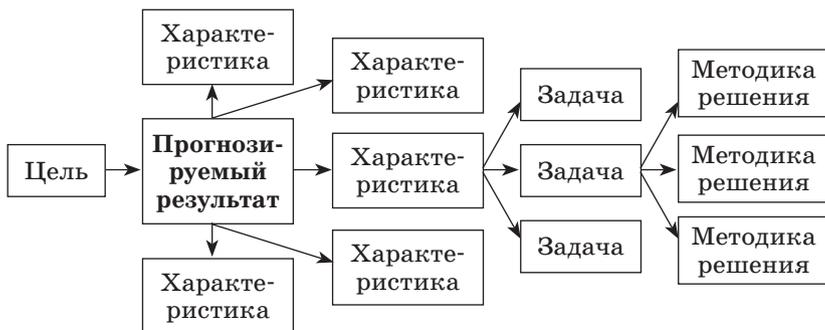


Таблица 3

Прогнозируемый результат обучения физической культуре

Учащийся должен		
знать	уметь	выполнять
Характеристику современных оздоровительных систем физической культуры, их специфическое содержание и функциональную направленность	Формулировать целевые задачи занятий оздоровительной физической культурой, определять их целесообразность в удовлетворении индивидуальных потребностей в укреплении и сохранении здоровья	Анализ информации о целевых и содержательных основах современных оздоровительных систем физической культуры
Требования к организации и проведению занятий физической культуры, особенности планирования отдельно взятого занятия и системы занятий	Подбирать состав упражнений для самостоятельных занятий, исходя из индивидуальных потребностей и состояния здоровья, планировать их на отдельно взятом занятии	Тестирование основных физических способностей, процедуры по определению общего и текущего состояния здоровья
Способы контроля за функциональным состоянием организма во время занятий, индивидуализированную дозировку физической нагрузки	Разрабатывать циклы оздоровительных занятий с сохранением их функциональной направленности, планировать их в течение учебной недели и месяца	Регулярное проведение занятий оздоровительной физической культурой в их системной организации при цикловом планировании
	Подбирать индивидуальные физические нагрузки с учетом общего и текущего состояния организма, контролировать активность сердечно-сосудистой системы	Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной физической культурой, способы контроля за показателями сердечно-сосудистой системы

Прогнозируемый результат может быть представлен несколькими результирующими характеристиками, которые в последующем интегрируются в задачах рабочей программы. Результирующие характеристики должны отражать возможность их объективного достижения.

При составлении рабочей программы, основанной на учебнике «Физическая культура. 10—11 классы» авторов А. П. Матвеева и Е. С. Палеховой, учителю рекомендуется воспользоваться целью и образовательными задачами соответствующей авторской программы. Это позволит ему успешно наполнить рабочую программу содержанием материала учебника и достигнуть образовательных результатов, которые в ней закладываются. В то же время, при условии разработки учителем своего учебного содержания, ему необходимо соотнести его с требованиями ФГОС, примерным содержанием и планируемыми результатами ПООП.

Содержание рабочей программы А. П. Матвеева разработано в соответствии с результирующими характеристиками прогнозируемого результата, основанного на целевой установке образования учащихся в старшей школе. В этой программе закладывается решение следующих образовательных задач:

- формирование представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;

- формирование системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, принципами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;

- обогащение двигательного опыта современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;

- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

Используя программу А. П. Матвеева, учителю необходимо скорректировать ее содержание в соответствии с особенностями, возможностями и условиями организации учебного процесса в его образовательной организации, соотнести его с обеспеченностью материальными и иными средствами обучения, его инвентарем и оборудованием. Например, одна из задач предлагаемой программы — «овладение современными средствами... проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой». Решение данной задачи может потребовать музыкального сопровождения, например при обучении девушек навыкам организации и проведения самостоятельных занятий ритмической гимнастикой. Если в силу тех или иных обстоятельств в спортивном зале школы не предусмотрены средства аудиосопровождения уроков физической культуры, то данная задача не может быть решена в полном объеме. Отсутствие средств музыкального сопровождения не позволит качественно обучить девушек умениям подбирать музыку для гимнастической комбинации, соотносить ее ритмические и темповые характеристики с динамикой физической нагрузки. В таком случае учитель в содержание данной задачи может внести соответствующую коррекцию и действие по «овладению средствами...» заменить действием по «ознакомлению со средствами...». При такой замене изменится соответственно и требование к планируемому результату при решении этой задачи. Он будет определяться не демонстрацией умения использовать современные аудиосредства в самостоятельных формах занятий оздоровительной физической культурой, а демонстрацией знаний о возможном их использовании, в частности в процессе занятий ритмической гимнастикой.

Кроме коррекции предлагаемых в программе образовательных задач, учитель может формулировать и вставлять

в рабочую программу свои задачи, усиливая содержание той или иной учебной темы или учебного раздела. Например, одна из задач программы А. П. Матвеева предусматривает «обогащение двигательного опыта учащихся современными технологиями из популярных оздоровительных систем физической культуры». Решить эту задачу по тем или иным причинам кто-то из учителей не может. Поэтому вместо этой задачи он может включить решение задачи по «обучению технике оздоровительного бега и ходьбы», что предполагает обучение школьников умению самостоятельно подбирать величину индивидуальной физической нагрузки, планировать рельеф дистанции и скорость ее прохождения, ее непосредственную протяженность. То есть содержание образовательной задачи изменено, но при этом осталась оздоровительная направленность учебного материала, что вполне согласуется с целью рабочей программы, ориентированной на активное включение старшеклассников в разнообразные формы организации здорового образа жизни.

Определив цели и сформулировав образовательные задачи, учитель переходит к характеристике учебного предмета.

Разработка общей характеристики учебного предмета

В данном пункте рабочей программы учитель дает краткое описание содержательного наполнения каждого из ее разделов и структурных компонентов, излагает логику и принципы отбора учебного материала, его функциональную связь с решением поставленных целевых задач. В программе А. П. Матвеева в качестве таких разделов выступают структурные компоненты учебных предметов «Знания», «Способы» и «Физическое совершенствование» с соответствующими входящими в них учебными темами. В тех случаях, когда учитель для рабочей программы разрабатывает собственный учебный материал, без ориентации на программы авторов учебников, ему рекомендуется предварительно не только охарактеризовать направленность предлагаемых задач, но и определиться в основных средствах и методах их решения.

Воспользовавшись программой А. П. Матвеева, рассмотрим пример одной из характеристик учебного предмета

«Физическая культура», основываясь на содержании структурного компонента «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность», представленного в разделе «Физическое совершенствование». В программе сказано: «Прикладно-ориентированная двигательная (физкультурная) деятельность соотносится с задачами подготовки старшеклассников к предстоящей жизнедеятельности, последующему качественному освоению различных массовых профессий. Основным содержанием программного материала предстают жизненно важные двигательные навыки и умения, выполняемые различными способами, в разных вариантивно изменяющихся внешних условиях, а также полосы препятствий, состоящие из прикладных физических упражнений, и технические действия защитного характера из атлетических единоборств, включающих систему защитных действий». Как видно из примера, в общей характеристике содержания данного структурного компонента программы соблюдены два основных правила, предъявляемых к разработке характеристики учебного предмета:

- выделение частных задач и их функциональной ориентации;

- определение краткого состава действий и средств решения этих задач:

- а) обучить выполнять жизненно важные навыки и умения **разными способами и в разных условиях;**

- б) обучить преодолевать полосы препятствий, состоящие из прикладных двигательных действий и упражнений;

- в) обучить защитным действиям **из современных спортивных единоборств.**

Аналогично, придерживаясь этих требований, учитель разрабатывает направленность и частные задачи к другим разделам и темам рабочей программы. В общую характеристику учебного предмета учитель может включить и характеристики уроков физической культуры, на которых будет осваиваться та или иная тема программного материала. Например, дать характеристику целевого урока и примерный перечень тем, которые на нем могут осваиваться, или комплексного урока, на котором будут осваиваться навыки и умения планирования самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и техника исполнения тестовых упражнений (табл. 4).

Таблица 4

Примерное распределение учебных тем и частных задач по типам уроков рабочей программы для учащихся 10 класса (на основании авторской программы А. П. Матвеева)

Темы	Задачи		
	Комплексные уроки	Комбинированные уроки	Целевые уроки
Физическая культура как часть культуры общества	<p>Раскрыть понятие «физическая культура» в структуре культурных явлений.</p> <p>Определить родовые и социальные функции физической культуры.</p> <p>Охарактеризовать формы организации физической культуры в современном обществе</p>		
Проектирование самостоятельных занятий атлетической гимнастикой (юноши) и ритмической гимнастикой (девушки)		<p>Обучить комплексам упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Обучить упражнениям ритмической гимнастики.</p> <p>Обучить подбору дозировки физической нагрузки по индивидуальным показателям физической подготовленности.</p> <p>Обучить выбору музыкального сопровождения для занятий ритмической гимнастикой</p>	<p>Разработать проект индивидуального четвертного цикла тренировочных занятий по атлетической гимнастике (юноши) и ритмической гимнастике (девушки)</p>

Здесь же можно представить годовой учебный план, раскрывающий последовательность и логику распределения учебных часов по четвертям (табл. 5).

Таблица 5

Примерное распределение разделов и тем рабочей программы на учебный год для учащихся 10 класса (на основании авторской программы А. П. Матвеева)

Разделы и темы рабочей программы	Учебные четверти			
	I	II	III	IV
Знания о физической культуре				
Физическая культура как социальное явление				
Физическая культура как часть культуры общества и человека	1			
Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе		1	1	
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе		1		
Способы самостоятельной деятельности				
Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни				
Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	1			
Основы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			
Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры	1	1		

Разделы и темы рабочей программы	Учебные четверти			
	I	II	III	IV
Физическое совершенствование				
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики	2			
Упражнения из оздоровительных систем физической культуры		8		
Спортивно-оздоровительная деятельность				
Футбол				6
Волейбол			6	
Баскетбол	6			
Легкая атлетика				8
Лыжные гонки			12	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность				
Атлетические единоборства		6		2
Физическая подготовка	12	10	12	10
Итого: 108 ч	24	27	31	26

Методика описания места учебного предмета в учебном плане образовательной организации

В данном разделе рабочей программы учителю рекомендуется дать краткую информацию об особенностях организации образовательного процесса, реализуемого в его образовательной организации. По сути, данный пункт программы конкретизирует и детализирует содержание, которое

приводится во всех авторских программах. Здесь освещается рекомендуемый суммарный объем времени на освоение учебного содержания рабочей программы, раскрывается логика его распределения по учебным четвертям или триместрам. Например, учителя многих образовательных организаций в связи с введением третьего урока физической культуры в неделю раскрывают особенности годовичного планирования, используя опыт профессиональных образовательных организаций. Так, они, в частности, предлагают планировать по четыре урока в неделю в первой и четвертой четвертях учебного года, когда имеется возможность заниматься на пришкольных спортивных площадках, и по два урока в неделю во второй и третьей четвертях, когда занятия проводятся преимущественно в спортивном зале. Здесь же можно обозначить места проведения уроков физической культуры (например, уроки по плаванию проводятся в близлежащем бассейне, уроки по лыжным гонкам — в близлежащем лесопарке, а уроки по остальным разделам программы — на пришкольном стадионе и в школьном спортивном зале).

Оформление личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета

Содержание данного раздела составляют требования ФГОС, которые воспроизводятся учителем в рабочих программах в своем изначальном виде, т. е. в редакции ФГОС. Данные требования включаются в рабочие программы с целью их возможного непосредственного сличения с планируемыми результатами рабочей программы, определения полноты их достижения в процессе освоения учащимися учебного материала¹.

При разработке этого пункта программы учителям рекомендуется опираться на два методических правила.

1. Из числа личностных и метапредметных требований целесообразно выбрать не более трех-четырех и согласовать их с содержанием осваиваемого учебного материала. Например, из числа личностных требований ФГОС учитель

¹ В программе А. П. Матвеева представлены все личностные и метапредметные требования ФГОС. Это сделано специально, чтобы учитель мог выбрать из них необходимые, не пользуясь непосредственно текстом ФГОС.

может внести в свою рабочую программу такое требование, как «бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь». Данное требование находит свое отражение в соответствующих планируемых результатах программы А. П. Матвеева, откуда они могут быть заимствованы учителями физической культуры.

Выпускник научится:

- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья;

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию на индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности;

- соблюдать правила техники безопасности, оказывать первую помощь при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.

В то же время из числа метапредметных требований в свою рабочую программу учитель может включить требование по формированию «умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты». Выполнение этого требования достигается с помощью методических приемов в процессе игровой и соревновательной деятельности, организуемой учителями на уроках физической культуры, например по теме «Спортивные игры». Приведем пример метапредметного результата рабочей программы.

Выпускник научится осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности.

2. Учитель должен включить в свою рабочую программу предметные требования ФГОС в полном объеме. Полнота этих требований должна быть зафиксирована по всем трем разделам учебной программы в конструкции «ученик научится» и «ученик получит возможность научиться». Такая конструкция и ее примерное содержательное наполнение задаются в Примерных основных образовательных программах для образовательных организаций. Однако при разработке планируемых результатов для своих рабочих программ учителю необходимо учитывать реальные возможности их достижения учащимися его образовательной организации и, следовательно, вносить коррекцию как в результаты Примерной основной программы, так и программы авторов учебника.

Разработка содержания учебного предмета

Разработка содержания учебного предмета — наименее трудоемкая для учителя физической культуры процедура по сравнению с разработкой пояснительной записки и других разделов рабочей программы. При условии выбора линии учебников учителю остается лишь выполнить всего два действия.

1. Распределение последовательности разделов и тем выбранного учебника в логике освоения их содержания учащимися в течение учебного года. Трудность выполнения этого действия определяется тем, что темы и разделы учебника не распределены по классам и учителю, исходя из личного опыта и условий проведения уроков, необходимо распределить материал учебника соответственно для учащихся 10 и 11 классов. После такого краткого распределения учителю потребуется кратко, тезисно, в соответствии с текстом учебника раскрыть содержание каждой темы. Для этой операции учителю рекомендуется воспользоваться программой А. П. Матвеева, что облегчит ему работу.

Распределив разделы и темы по учебным четвертям, учитель определяет примерные объемы времени на их освоение учащимися и фиксирует содержание каждого из учебных разделов программы.

2. Формирование учебного материала, предлагаемого для освоения самим учителем, нахождение места этому материалу в темах и разделах рабочей программы, выделение для него достаточного объема учебного времени. Например, учитель, решая задачу обучения учащихся восстановительным процедурам, разработал комплекс упражнений из системы «хатха-йоги». После этого он определяет примерный объем времени на его освоение школьниками и включает в рабочую программу в раздел «Физическое совершенствование». После определения времени и места этого комплекса учителю необходимо скорректировать объемы времени на другие темы данного раздела.

Разработка тематического планирования

Этот раздел рабочей программы включает в себя тематический план, определяющий логическое совмещение дидактических единиц ПООП, учебных разделов и тем рабочей программы с видами деятельности учащихся. Согласно ФГОС данные виды деятельности должны характеризовать результативность освоения школьниками учебного материала. По сути, в тематическом плане осуществляется планирование способов деятельности учащихся, отражающих их умение пользоваться освоенным учебным материалом при решении возникающих задач, применять его в условиях практической деятельности.

Тематическое планирование включается в учебный процесс с целью контроля за достижением учащимися планируемых результатов, разработанных учителем для своей рабочей программы. Направленность на достижение планируемых результатов определяется в тематическом плане видами деятельности, которые отражают успешность овладения учащимися учебным материалом конкретной темы из конкретного раздела того учебника по физической культуре, который выбрал учитель для разработки своей рабочей программы.

Тематический план оформляется в виде таблицы (табл. 6).

Образец тематического плана линии
учебников А. П. Матвеева

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое плани- рование (рабочая программа)	Характеристика видов деятельности учащихся
10 класс (90/14 ч)¹		
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (10 ч)		
Физическая культура и здоровый образ жизни	Физическая культура в жизни современного человека Физическая культура как часть культуры общества и человека. Основные дидактические линии: <ul style="list-style-type: none"> • истоки возникновения культуры как социального явления, ее связь со становлением и развитием физической культуры; • структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры; • культура как способ и условие жизнедеятельности человека 	Раскрывать культуру как социальное явление, характеризовать процессы, определяющие ее развитие. Раскрывать понятие «физическая культура» и объяснять ее связь с культурой общества и человека. Характеризовать основные ценности физической культуры
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (10 ч)		
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	Организация самостоятельных занятий физической культурой Основы организации индивидуальной досуговой деятельности.	Характеризовать понятие текущего и оперативного состояния организа- ма, определять их с помощью медико-

¹ 90 ч — объем инвариантного компонента программы; 14 ч — объем вариативного компонента.

Содержание курса (примерная программа)	Тематическое планирование (рабочая программа)	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Основные дидактические линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека; • основные типы и формы активного отдыха; • распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели 	<p>педагогических процедур.</p> <p>Измерять и оценивать индивидуальное состояние здоровья и деятельность основных систем организма (дыхательной и сердечно-сосудистой систем)</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (70 ч)		
<p>Здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений при умственной и физической деятельности, адаптивная физическая культура, оздоровительная ходьба и бег</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики.</p> <p>Основные дидактические линии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для коррекции осанки; • упражнения для восстановления позвоночника после напряженных нагрузок на опорно-двигательный аппарат; • корригирующая гимнастика при сколиотической осанке; • физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; • упражнения для улучшения носового дыхания; • упражнения для снижения массы тела 	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с состоянием индивидуального здоровья, интереса и потребностей.</p> <p>Контролировать текущее состояние организма на занятиях корригирующей и профилактической направленности</p>

Приступая к разработке тематического плана, учитель должен иметь уже распределенный по классам учебный материал учебника, соответственно отдельно для 10 и 11 классов. Эта рекомендация, как говорилось ранее, основывается на том, что в учебнике А. П. Матвеева и Е. С. Палеховой и соответственно в программе А. П. Матвеева такого распределения не предусмотрено. Сделано это специально, чтобы дать возможность учителю самому определиться в логике распределения учебного материала, обеспечить более качественное его освоение учащимися, исходя из личного опыта и возможностей педагогического процесса конкретной образовательной организации.

Начинать разработку тематического плана рекомендуется с заполнения графы «Тематическое планирование». Такой подход облегчает работу учителя, поскольку требует лишь внесения названия разделов учебника и вошедших в них учебных тем (параграфов учебника). Здесь необходимо обязательно обратить внимание на то, что темы одного и того же раздела учебника можно спланировать не только в одном, но и в разных классах (например, одну тему раздела спланировать в 10 классе, а другие темы этого же раздела — в 11 классе).

После этого учителю необходимо дать аннотированное содержание тем в формате дидактических линий. Благодаря этому достигается три важных методических условия:

- это позволяет увидеть, в соответствии с какой линией учебников разрабатывалось содержание рабочей программы, а следовательно, и сам тематический план;
- это позволяет оценить, какие ключевые смыслы включаются в раскрытие содержания конкретной учебной темы, какова полнота и глубина осваиваемого учащимися учебного материала;
- это позволяет предметно формулировать задачи обучения. Например, в качестве дидактической линии выступает «корректирующая гимнастика при сколиотической осанке». Ориентируясь на это, учитель легко формулирует задачу урока: «Обучить (или закрепить) технике выполнения комплекса корректирующей гимнастики...»

При разработке дидактических линий учителю можно порекомендовать пользоваться вопросами и учебными заданиями, которые приводятся в конце каждой учебной темы (параграфа) учебника.

Технологию разработки содержательного наполнения графы «Тематическое планирование» можно рассмотреть на следующем примере. Как видно из таблицы 6, особенностью оформления графы «Тематическое планирование» является наличие трех частей. Первая часть, выделенная жирным шрифтом, — это название темы соответствующего раздела программы (или параграфа учебника). Вторая часть, представленная обычным шрифтом, характеризует краткую (тезисную) смысловую основу данной темы и излагается в редакции рабочей программы. И третья часть — дидактические линии, которые раскрывают основы учебного материала, подлежащего освоению учащимися. Именно освоение этого материала подлежит последующей проверке на качество освоения при выполнении учащимися определенных видов учебной деятельности.

Отработав полностью вторую графу таблицы, учитель переходит к заполнению первой ее графы, куда вносит дидактические единицы примерной программы. Данная процедура не является для него слишком сложной, поскольку содержание всех линий учебников разрабатывается на основе этих дидактических единиц. Однако, выполняя эту процедуру, учителю необходимо учесть, что одни и те же дидактические единицы примерной программы могут раскрываться в нескольких темах учебника. Например, в учебнике А. П. Матвеева и Е. С. Палеховой такая дидактическая единица, как «оздоровительные системы физического воспитания», раскрывается сразу в трех темах учебника. Так, в разделе «Знания о физической культуре» описываются специфические оздоровительные свойства и функции разных систем и форм занятий физической культурой. В разделе «Способы самостоятельной деятельности» приводятся образцы планов оздоровительных занятий и способы их разработки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физической подготовленности учащихся. В разделе «Физическое совершенствование» предлагаются комплексы упражнений из разных оздоровительных систем для самостоятельного разучивания учащимися и включения их в содержание самостоятельных занятий.

Учитывая возможную включенность одной дидактической единицы Примерной программы в разные разделы и темы учебника, а значит, и рабочей программы, разработанной на его основе, учителю нужно повторять ее в темати-

ческом плане в редакции Примерной программы и оформлять напротив соответствующей темы в разделе «Тематическое планирование».

Завершается подготовка тематического плана заполнением третьей его графы, в которой формулируется характеристика видов деятельности учащихся. Это, пожалуй, самая ответственная процедура в разработке тематического плана, поскольку требует от учителя объективной формулировки результата, который должны продемонстрировать учащиеся после освоения конкретной учебной темы. Ответственность здесь определяется как минимум двумя объективными критериями:

- критерием объективности, поскольку учитель сам устанавливает виды деятельности и полноту их непосредственного насыщения. Последнее означает, что он может предложить виды деятельности разной сложности. Так, например, можно задать относительно низкие требования к деятельности типа «иметь представление...», а можно относительно высокие типа «уметь анализировать...»;

- критерием соотнесенности с планируемыми результатами рабочей программы. Данный критерий ориентирует учителя на формулирование видов деятельности с таким расчетом, чтобы они ориентировались на достижение планируемых результатов и могли бы использоваться при разработке учебных заданий по их проверке.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Разработку этого пункта программы рекомендуется начинать с определения необходимого оборудования и инвентаря для реализации содержания рабочей программы. Для этой процедуры учителю рекомендуется обратиться к авторским программам, к которым прилагается соответствующий перечень, достаточный для успешного освоения учащимися учебного материала. Также учитель может обратиться к учебным программам по физической культуре, выпущенным в соответствии со стандартами 2004 г., где также приводится перечень материально-технического сопровождения образовательного процесса. Имея на руках

тот или иной вариант перечня инвентаря и оборудования, учитель соотносит его с практическим материалом своей рабочей программы и отбирает из него необходимые позиции, включая учебную и методическую литературу. После этого он соотносит отобранные из перечня позиции с инвентарем и оборудованием, имеющимся у него в наличии. Если в ходе такого соотнесения выясняется отсутствие необходимого инвентаря, то учителю необходимо либо его приобрести, либо внести коррекцию в свою рабочую программу, заменив в ней учебный материал, не обеспеченный должным инвентарем и оборудованием. При этом, заменяя учебный материал рабочей программы, учителю необходимо включить в нее равноценный учебный материал, близкий по содержанию и направленности воздействия на организм школьников.

Разработка планируемых результатов изучения учебного предмета

Согласно ПООП, планируемые результаты являются одним из механизмов реализации требований ФГОС среднего полного образования к качеству обучения. В своей основе планируемые результаты должны раскрывать систему оценивания учителями успеваемости обучающихся по предмету «Физическая культура», определять уровень соответствия их подготовленности требованиям ФГОС.

Планируемые результаты разрабатываются учителем в конструкции обобщенных (универсальных) учебных действий (УУД), формирование которых «гарантируется» учебным материалом разработанной рабочей программы¹. Достижение планируемых результатов, среди которых должны быть представлены познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия, обеспечивает выпускникам успешное прохождение итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура» (схема 5).

¹ УУД — это совокупность способов, действий и операций обучающегося, которая обеспечивает его способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Данная способность формируется посредством сознательного и активного освоения (присвоения) школьниками социального опыта в виде знаний, умений и навыков.



Познавательные универсальные учебные действия — это система способов познания окружающего мира, включающая в себя самостоятельный поиск ответа на поставленные задачи или самостоятельное разрешение возникшей проблемы. В старшем школьном возрасте освоение познавательных универсальных действий является ведущим процессом образования, лежащим в основе формирования личностно значимых и общественно значимых компетенций¹. Для качественного освоения познавательных универсальных действий учителю рекомендуется использовать исследовательскую деятельность, связанную с выполнением таких познавательных операций, как анализ и обобщение литературных данных, сбор необходимой информации, ее обработка и систематизация, логическое изложение полученных результатов, коррекция их при практическом использовании.

В учебнике А. П. Матвеева и Е. С. Палеховой содержится достаточное количество учебных заданий, ориентирующих учебную деятельность учащихся на овладение познавательными универсальными действиями. Эти задания соотносятся с планируемыми результатами авторской программы А. П. Матвеева в части знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физической культурой с разной индивидуально ориентированной функциональной направленностью. Однако материал учебника не

¹ *Компетенция* — это способность успешно применять знания, умения и навыки, необходимые в конкретном виде деятельности для достижения поставленной цели и получения ожидаемого результата.

носит индивидуализированного характера, что предполагает поиск необходимой информации самими учащимися в других источниках. Более того, для реализации, например, индивидуального подхода при планировании занятий физической подготовкой учащимся необходимо освоить такие познавательные действия, как наблюдение и сбор информации о динамике развития физических качеств, анализ и обобщение эффективности занятий и др.

Освоение познавательных универсальных действий на уроках физической культуры осуществляется более эффективно и качественно, если педагогический процесс основывается на индивидуальных интересах учащихся к своему здоровью, физической и технической подготовленности, форме телосложения, возможности проявлять свои положительные личностные качества.

Регулятивные универсальные учебные действия представляют собой структурно организованную систему способов организации любой самостоятельной деятельности, включая и двигательную (физкультурную) деятельность. Данные универсальные действия, освоение которых заложено в содержании учебника по физической культуре, включают в себя:

- **целеполагание** — действие по формулированию задачи или цели деятельности, осуществляемое на основе освоенного материала (известного) и нового (неизвестного) материала (например, формулирование задачи по освоению техники физического упражнения осуществляется при известной последовательности процесса обучения, но неизвестных требованиях к индивидуальным физическим возможностям, обеспечивающим качество освоения);

- **планирование** — универсальное действие, выражающееся в определении состава и последовательности решения промежуточных задач, включенных в достижение конечного результата деятельности (например, для самостоятельного овладения техникой нового двигательного действия учащиеся сначала выделяют последовательность этапов обучения, а затем осуществляют конкретизацию состава и последовательность решения задач для каждого из этапов);

- **контроль** — действие, предполагающее сличение полученного конечного или промежуточного результата деятельности с показателями и характеристиками желаемого

результата, выявление возникших отклонений и отличий для последующей их коррекции;

- **коррекцию** — действие, связанное с регулированием преобразовательного процесса деятельности, внесением необходимых дополнений и корректив в ранее разработанный план и состав способов решения поставленных задач;

- **оценивание (оценку)** — универсальное действие, позволяющее выделять качественные характеристики полученного результата, возможности его последующего использования в соответствии с удовлетворением имеющихся интересов и потребностей¹;

- **саморегуляцию** — универсальное действие, выражающее способность человека к мобилизации собственных сил и энергии при решении поставленной задачи, осознанному проявлению волевых усилий для получения конечного желаемого результата совершаемой деятельности.

Личностные универсальные учебные действия характеризуются как система индивидуальных свойств и особенностей учащихся, обеспечивающих им ценностно-смысловую ориентацию, проявляющуюся в знании моральных норм, умении соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, а также в умении выделять нравственный аспект поведения и общения в процессе совместной деятельности. Личностные действия делятся на три блока, каждый из которых имеет свои относительно самостоятельные признаки, активно проявляющиеся в том числе и в процессе двигательной (физкультурной) деятельности:

- **самоопределение** — универсальное действие, осуществляемое в условиях длительного многоступенчатого процесса определения (нахождения) человеком самого себя, своих жизненных позиций и ценностей, личностных возможностей и способностей, своего места в жизни и вектора жизненного пути. В рамках образования по физической культуре данный процесс наполняется познанием учащимися своих физических и психических способностей, признанием положительной роли физической культуры для индивидуальной и общественно значимой жизнедеятельности, принятием правил и принципов ведения здорового образа жизни;

¹ *Оценка* — качественная характеристика достигнутого результата; *отметка* — количественная (уровневая) характеристика достигнутого результата.

• **смыслообразование** — универсальное действие, предполагающее установление связи между конкретной целью деятельности и мотивом, ради чего она осуществляется. В рамках учебного предмета физической культуры данное установление характеризуется процессом формирования интереса и потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом, что является весьма важной целевой задачей школьного образования. Началом этого процесса становится нахождение смысла занятий физической культурой, поиск учащимися ответа на вопрос: «Для чего мне нужны занятия физической культурой, какую пользу для меня и окружающих они несут, ради чего мне стоит заниматься физическими упражнениями?»;

• **нравственно-этическое оценивание** — универсальное действие, проявляющееся в выборе отношений и способов поведения человека при взаимодействии с другими людьми. К характерным признакам данного универсального действия относят умение строить индивидуальное поведение на основе моральных принципов и культурно-этнических традиций, уважительном отношении к иному мнению, истории и культуре других народов, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, гуманных способов сотрудничества в разных ситуациях. Кроме этих признаков, важным показателем нравственно-этического оценивания является умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. В рамках освоения учебного содержания предмета «Физическая культура» данное универсальное действие формируется благодаря совместной деятельности учащихся на уроках физической культуры, освоению знаний и умений по оказанию помощи другим при освоении новых двигательных действий и физических упражнений, планировании индивидуальных учебных занятий. Используемые на уроках физической культуры и в процессе самостоятельных занятий разнообразные формы игровой и соревновательной деятельности позволяют учителям формировать умения учащихся управлять своими эмоциями, осуществлять профилактику возникновения конфликтных ситуаций.

Коммуникативные универсальные учебные действия представляют собой всю совокупность способов и умений человека общаться с другими людьми. В единстве своего взаимодействия они обеспечивают возможность учитывать

позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество в коллективе. К числу наиболее значимых коммуникативных действий, часто проявляющихся в двигательной (физкультурной) деятельности, относят:

- **планирование сотрудничества** со сверстниками при решении общей задачи или проблемы (например, разработка тактики игровой деятельности, включающей в себя определение функций игроков и способов их взаимодействия в условиях спортивного соперничества с конкретной командой);

- **разрешение конфликтов** посредством выявления причин их возникновения, поиска и оценки альтернативных способов разрешения, принятия этих способов к реализации (например, принятие решения по замене игрока команды по причине его эмоционального перенапряжения, приводящего к возникновению конфликтных ситуаций с игроками команды соперника);

- **управление поведением партнера**, предполагающее контроль, коррекцию и оценку его действий (например, осуществление помощи однокласснику при освоении и совершенствовании нового двигательного действия);

- **умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли** в соответствии с задачами и условиями совместной деятельности, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка (например, использовать правильно и в полном объеме понятийный аппарат в процессе подготовки и проведения совместного туристического подхода).

Планируемые предметные результаты, ориентирующие на проверку сформированности УУД, разрабатываются учителем для каждого базового компонента учебного предмета, а именно для компонента «знания», компонента «способы» и компонента «физическое совершенствование». Для каждого компонента планируемые результаты разрабатываются учителем на двух качественных уровнях. Первый уровень, определяемый как «ученик научится», отражает качество освоения учащимися обязательных дидактических единиц, определенных Примерной основной образо-

вательной программой учебного предмета. Второй качественный уровень, определяемый как «ученик получит возможность научиться», характеризует качество освоения учащимися дополнительных дидактических единиц, которые вставляет учитель в свою рабочую программу: либо заимствованных из авторских программ составителей учебников, либо отработанных им самим в соответствии с привносимым в рабочую программу дополнительным учебным материалом. В последующем для проверки достижения планируемых результатов, включенных в рабочую программу, учитель разрабатывает соответствующие учебные задания и оценочные шкалы к ним.

Заключительный этап разработки рабочей программы

Данный этап назвать заключительным можно с большой натяжкой, поскольку он связан с совершенствованием содержания рабочей программы, а совершенствованию, как гласит народная мудрость, предела нет.

Совершенствование учебного содержания школьных программ может осуществляться по двум относительно самостоятельным направлениям.

Первое направление связано с совершенствованием методики преподавания учебного предмета физической культуры, позволяющим в значительной степени интенсифицировать образовательный процесс, повысить его эффективность и качество.

Первое направление включает в себя:

- накопление новых знаний о способах формирования у учащихся учебных знаний по физической культуре, обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
- появление новых форм организации учебной деятельности занимающихся, повышающих ее педагогическую эффективность на уроках физической культуры разной функциональной направленности;
- появление новых технических средств обучения, включая видео- и аудиотехнику, компьютерное оборудование, содействующих повышению качества профессиональной деятельности учителей;

- появление новых методов контроля за функциональным состоянием учащихся, обеспечивающих возможность существенно индивидуализировать учебные задания и физические нагрузки.

Второе направление характеризуется включением в содержание школьного образования новых физических упражнений, комплексов и систем, ориентированных на укрепление здоровья и физическую подготовленность учащихся. Как показывают научные данные, включение отдельных упражнений из оздоровительных систем физической культуры заметно повышает активность учащихся на уроках физической культуры, вызывает у них повышенный интерес к своему здоровью, своей физической привлекательности.

Второе направление представляется достаточно большим разнообразием физических упражнений, которые появляются и развиваются в рамках оздоровительной физической культуры, нетрадиционных и национальных видов спорта. Данное направление также требует накопления знаний, необходимых для эффективного использования этих упражнений и оздоровительных систем в образовательном процессе учащихся разного школьного возраста, включая и учащихся старшей школы. Некоторые из оздоровительных систем, пользующихся популярностью у молодежи, представлены в программе А. П. Матвеева, а методика их применения в условиях самостоятельных занятий физическими упражнениями достаточно полно описывается в учебнике А. П. Матвеева и Е. С. Палеховой.

Согласно требованиям ФГОС, предъявляемым к качеству профессиональной деятельности учителей-предметников, совершенствование основ учебного материала рабочей программы должно осуществляться исходя из развития содержательного наполнения этих двух направлений. Учителю рекомендуется не только пользоваться готовым, представленным в специальной литературе материалом, но и разрабатывать свой материал за счет ведения экспериментальной работы. Такая работа организуется на основе тех задач, которые выявляются в процессе учебной деятельности самим учителем. Учителю рекомендуется обращать внимание на такие проблемные задачи, которые относительно часто встречаются в учебном процессе при работе со старшеклассниками.

Одна из наиболее часто встречающихся проблем в работе с учащимися 10—11 классов — недостаточный их интерес к урокам физической культуры, именно к урокам, а не занятиям, проводимым вне стен школы. Эта проблема может обуславливаться рядом причин:

- недостаточной готовностью учащихся осваивать учебный материал; нежеланием демонстрировать свою физическую, двигательную и психологическую неготовность;

- отсутствием личностного смысла в освоении предлагаемого учебного материала, непонимание учащимися его целесообразности для их индивидуальной жизнедеятельности;

- отсутствием современного инвентаря и оборудования, необходимых технических средств, что не позволяет добиваться учащимся желаемого результата в полном объеме;

- относительно недостаточной профессиональной готовностью учителя работать с учащимися старшего школьного возраста, которая проявляется в авторитарном руководстве и практическом отсутствии форм совместного творческого сотрудничества.

Обозначенные проблемные задачи, выявленные автором данного методического пособия в ходе опроса учащихся старшего школьного возраста, могут решаться учителем при организации научно-методических исследований, ориентированных на разработку педагогических методов и образовательных технологий, апробацию новых упражнений и современных технических средств обучения.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современная система образования направлена на воспитание творческих и компетентных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности. Такая целевая ориентация предполагает прежде всего решение задач по овладению учащимися основ человеческой культуры, формированию критического и творческого мышления, приобретению жизненно важных, социально ориентированных и лично-значимых компетенций¹. То есть отечественная система образования в своем современном развитии ориентирована на формирование нового человека с иными качественными свойствами и способностями, существенно отличающегося от представителей прежних поколений. Переориентация на подготовку нового (иного) человека увязывается с проблемой готовности педагогических кадров принять новые теоретические подходы и педагогические технологии в образовании, реализовать стоящие перед обществом актуальные цели и задачи по его непосредственной модернизации.

Современная педагогика предлагает для внедрения в практику общеобразовательных школ различные концептуальные решения и инновационные технологии, которые связаны не столько с трансляцией знаний и формированием понятийного мышления учащихся, сколько с выявлением и развитием их творческих интересов и способностей, стимулированием самостоятельной продуктивной учебной деятельности. С этих позиций среди предложенных дидактических технологий особенно выделяется своей уникальностью **проектная технология**, которая ориентирует организацию педагогического процесса не на решение учебных задач, а на разрешение конкретной проблемы с достижением предметного результата, который характеризуется внешним и внутренним содержанием. Внешний результат — это то, что можно непосредственно увидеть, ощутить, например,

¹ Под *компетенцией* понимается уровень осведомленности человека в способах достижения конкретной цели или решения определенного круга задач. Компетенция проявляется в совокупности знаний, навыков и умений при выполнении соответствующего вида деятельности.

разработка школьником индивидуального плана-конспекта тренировочного занятия. Внутренний результат — это то, чего увидеть нельзя, что проявляется только в действиях и поступках учащихся, например знаниях, умениях, личностных качествах, которые сформировались в процессе работы над этим планом-конспектом.

Обращаясь к истории педагогики, можно видеть, что данный дидактический подход не является принципиально новым явлением в мировой практике образования. В 1905 г. идеи проектного обучения возникли в России, где под руководством С. Т. Шацкого группа педагогов-энтузиастов пыталась активно использовать проектные методы в практике профессиональной деятельности учителей. Однако заложенные в основу этих методов не книжные знания, а опыт практического их добывания и осмысления не нашли своего должного отражения в советской школе. Лишь некоторые его теоретические положения и методические рекомендации, получившие название «образование через опыт», были частично внедрены в практику советских школ и используются в отечественной системе образования до сих пор. Некоторые дидактические эпизоды проектного обучения использовались при освоении учащимися естественнонаучных учебных дисциплин, таких как физика, химия, биология, география и др. Однако здесь с помощью экспериментальных опытов и фрагментов исследовательской деятельности не добывались новые знания, а подтверждались те из них, которые излагались в соответствующих учебниках.

Начиная с 1920-х гг. идея «образования через опыт» получила свое развитие в трудах американского философа и педагога Дж. Дьюи. Назвав свое учение «метод проблем», этот ученый предложил строить обучение на активной основе, через целесообразную учебную деятельность учеников. По мнению Дж. Дьюи, такая деятельность возникает тогда, когда рассматриваемая учебная проблема является для учащихся весьма важной и значимой, когда по своей целевой ориентации и содержанию она совпадает с их личными интересами. Попытка самостоятельного разрешения проблемы стимулирует школьников к овладению соответствующим кругом знаний, которые они могут почерпнуть в том числе и у учителя. При таком обучении, когда освоение знаний и умений стимулируется желанием ученика

разрешить значимую для него проблему, роль учителя на уроке начинает существенно отличаться от традиционной педагогической деятельности. Поставив проблему перед учениками, учитель «трансформируется» в старшего товарища, активного советчика, партнера, направляющего мысль учеников на поиск необходимых знаний, организацию их собственной поисковой деятельности. Таким образом, согласно теории Дж. Дьюи, чтобы осваиваемые учебные знания воспринимались как действительно нужные, учителю необходимо обозначить проблему, являющуюся для учащихся важной или весьма значимой. Следовательно, его деятельность в образовательном процессе заключается не в том, чтобы давать учащимся готовые знания, а чтобы создавать учебные условия и ситуации для стимулирования учащихся самим добывать эти знания и использовать их на практике.

Теоретические положения метода проблем («образования через опыт») получили широкое распространение во многих странах мира, где стали методологической основой развития национальных систем образования. Созданные на базовых положениях этого метода национальные системы обучения в США, Канаде, Австралии характеризуются определенной общностью, в основе которой заложен процесс приобретения учащимися знаний через самостоятельные планируемые и постепенно усложняющиеся практические задания, обозначаемые сегодня как **учебные проекты**.

Переход российского общества на новый путь экономического развития predetermined необходимость предметного изучения и осмысления базовых положений ведущих мировых теорий образования, в том числе и теории «метода проектов». Учтывая не только негативные, но и позитивные ее возможности, и в первую очередь в части формирования самостоятельной и творческой активности учащихся, данный метод в российской педагогической науке стал активно развиваться и к настоящему времени оформился в теоретическую концепцию проектной деятельности. Данная концепция, учитывая уникальный опыт российского и советского образования, определяет направленность педагогического процесса не столько на получение внешнего результата деятельности учащихся, сколько на формирование внутреннего результата.

Самостоятельность и самодеятельность, творчество и активность рассматриваются сегодня как основной результат образования школьников в современной отечественной системе образования. В качестве основных признаков такого результата выступают: «ученик сам умеет ставить цель», «ученик сам определяет пути и способы достижения поставленной цели», «обладая необходимыми навыками и умениями, ученик сам создает свой желаемый предметный продукт».

История становления и развития проектной деятельности в российском образовании дает основание полагать, что ее теоретические и методические основы еще недостаточно разработаны и характеризуются постоянным совершенствованием своих базовых положений. Но тем не менее уже сегодня становится понятным, что учащиеся необходимо обучать основам проектной деятельности, в том числе и в области физической культуры. Как показывают наблюдения, процесс обучения школьников проектной деятельности не должен вызывать особых затруднений у учителей физической культуры, поскольку он организуется и проводится в соответствии с основными методическими принципами обучения, и в частности с логикой поэтапного обучения двигательным действиям (табл. 7).

Таблица 7

Этапы обучения основам проектной деятельности (проектирование)

Компоненты проектной деятельности	Этапы формирования проектной деятельности		
	Самоупраж-няемость	Самостоятель-ность	Самодеятель-ность
Цели/задачи	Учитель	Учитель	Ученик
Знания	Учитель	Учитель	Ученик
Средства	Учитель	Учитель	Ученик
Способы	Учитель	Ученик	Ученик
Результат	Заданный результат	Индивидуализированный результат	Личностный результат

В таблице 7 раскрываются особенности поэтапного обучения учащихся базовым основам проектной деятельности (проектированию). В качестве основных этапов обучения выступают процессы самоупражняемости, самостоятельности и самодетельности. Согласно Концепции образования школьников по физической культуре, каждый из этих этапов соотносится с определенным этапом школьного образования. Самоупражняемость является ведущей в начальной школе, самостоятельность — преимущественно в основной школе и самодетельность — в старшей школе.

Процесс **самоупражняемости** характеризуется многократным воспроизведением учащимися образца (предметного результата), заданного учителем (например, имея представления о кувырке, учащиеся упражняются в многократном его выполнении, добиваясь прочности и вариативности его техники). В этом случае действия учителя характеризуются¹:

- выбором проекта, который представляется в данном примере учебной темой «кувырок вперед»;
- определением цели и задач обучения кувырку, наделением учащихся смыслом необходимости его освоения для их индивидуальной жизни;
- формированием знаний, создающих представление у учащихся о технике выполнения кувырка вперед и последовательности ее освоения (создание внутреннего образа-образца);
- использованием подводящих и подготовительных упражнений как средств качественного освоения учащимися разучиваемого двигательного действия;
- применением методов (способов) обучения, позволяющих перевести созданный у учащихся внутренний образ в конкретный внешний результат, выражающийся в выполнении кувырка.

Как видно из представленной модели самоупражняемости, основная роль в обучении двигательному действию принадлежит учителю — от постановки цели и задач до получения желаемого им, а не учащимися, конкретного предметного результата. Роль же учащихся в этом процессе определяется

¹ Поскольку начальный этап осваивается учащимися более раннего возраста, в качестве примера приводится проект по самостоятельному обучению кувырку вперед.

требованиями воспроизводить указания и действия, задаваемые учителем. Необходимо подчеркнуть, что обучение проектной деятельности начинается именно с этапа упражняемости, где учащиеся осуществляют многократное воспроизведение заданного образа проектной деятельности, упражняются в основных его компонентах.

Самостоятельность как второй этап обучения проектной деятельности предполагает включение учащихся в реализацию цели и решение задач, поставленных учителем. Как видно из таблицы 7, деятельность учителя характеризуется постановкой цели и задач проекта, освещением знаний, необходимых для его выполнения, наделением (обучением) учащихся соответствующими средствами (например, физическими упражнениями определенной функциональной направленности). В свою очередь, учащиеся должны сами подобрать способы получения результата, описанного учителем, и самостоятельно применить те знания и средства, которым их обучили заранее. Например, учитель предлагает тему проекта «Влияние Олимпийских игр на развитие спорта в мире» и определяет цель проекта как выступление учащихся класса на школьном физкультурном празднике с докладом «О роли Олимпийских игр в развитии видов спорта». В качестве задач проекта учителем выносятся задачи, решение которых адресуется учащимся:

- сформировать у слушателей представление о постоянном росте состава видов спорта, начиная с программы I Олимпийских игр;
- сформировать у слушателей представление о наиболее популярных олимпийских видах спорта в мире;
- сформировать у слушателей представление о наиболее популярных олимпийских видах спорта в нашей стране.

На основе поставленных задач учитель создает у учащихся представление об образце результата проекта, определяя его показатели через соответствующие требования:

- приводятся результаты сравнения количества видов спорта, представленных на I и XXXI Олимпийских играх;
- приводятся результаты сравнения количества стран, принявших участие в I и XXXI Олимпийских играх;
- приводится перечень 10 популярных олимпийских видов спорта в мире (по составу стран-участников);
- приводится перечень шести наиболее популярных олимпийских видов спорта в нашей стране (по количеству завоеванных медалей);

- приводятся выводы, обосновывающие положительное влияние Олимпийских игр на развитие олимпийских видов спорта.

Ознакомившись с информацией учителя, учащиеся приступают к выполнению проекта. Они либо самостоятельно, либо с учителем подбирают необходимую информацию, осваивают должные средства и способы проектирования заданного образца. Все это может происходить не только в индивидуальном исполнении, но и в условиях совместной коллективной деятельности, где учащиеся класса распределяются по группам со своим определенным заданием. Так, например, одна группа осуществляет сбор информации, другая — проводит ее анализ и обобщение, третья — подготавливает текст доклада и оформляет презентацию.

Третий этап обучения проектированию определяется **процессом самостоятельности**, когда учащиеся сами ставят цель и определяют задачи проекта, создают образец результата проекта, находят средства и способы его получения. Роль учителя на этом этапе обучения сводится к определению вида и темы проекта, формированию заинтересованности учащихся в его выполнении.

В настоящее время общая педагогика рекомендует использовать в обучении несколько видов проектной деятельности. Однако для развития школьников в сфере физической культуры наиболее эффективными признаются все же только два: проектная деятельность с познавательной (исследовательской) ориентацией и проектная деятельность с предметной (практической) ориентацией.

Познавательная ориентация связана с проектированием получения научных (экспериментальных) данных, планированием экспериментов или даже небольших исследований. Здесь в качестве основных направлений проектной деятельности учителю можно рекомендовать темы, которые представлены соответствующими темами в учебнике по физической культуре:

- исследование влияния занятий физической культурой на показатели здоровья и физической подготовленности;
- исследование динамики показателей физической подготовленности при занятиях разными видами спорта (соответственно базовым видам школьной программы);

- исследование особенностей ответных реакций организма на нагрузки разной мощности (или при разных ее режимах);

- установление зависимости тренировочного эффекта от величины нагрузки и интервалов отдыха.

Предложенные темы ни в коем случае не должны ограничивать выбор тем самих учащихся, который связывается непосредственно с их индивидуальным интересом и потребностями в физическом совершенствовании и укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. Учащиеся могут не только предлагать свои темы, но и конкретизировать темы, предлагаемые учителем, вносить в них свои предпочтения. Например, «Установление зависимости тренировочного эффекта от величины нагрузки и интервалов отдыха при формировании телосложения у юношей с недостаточным физическим развитием».

Как показывают результаты исследований, большинство учащихся 10—11 классов предпочитают все же выбирать направления проектов с **практической ориентацией**, включающих в себя разработку тем, связанных с коррекцией телосложения, массы тела, осанки, физической подготовленности. Среди таких тем, также представленных в учебнике физической культуры, наиболее востребованными являются темы, связанные:

- с технической подготовкой в игровых видах спорта (соответственно содержанию программы);

- с физической подготовкой к выполнению требований комплекса ГТО;

- с коррекцией осанки при различных ее отклонениях от нормы (при сколиозах, лордозах).

Выполнение учащимися проектной деятельности начинается с подготовки к ней самого учителя, включающей решение задач организационного и методического характера. Основной формой организации учебного процесса по выполнению проектной деятельности выступают практико-ориентированные уроки, которые в зависимости от вида проектной деятельности могут проходить как в классах, так и в спортивном зале или на пришкольной площадке (наиболее подходят для проведения учащимися экспериментальных исследований, например исследования реакции частоты сердечных сокращений на беговые нагрузки с разной скоростью и протяженностью дистанции).

Определение направлений проектной деятельности

Эту задачу учителю рекомендуется решать совместно с учащимися, учитывая их интерес и потребности в занятиях физической культурой. Перед вынесением темы проекта на обсуждение учащихся учитель, ориентируясь на материал учебника, распределяет его темы по видам проектной деятельности, соотнося их соответственно с задачами познавательной (исследовательской) или предметной (практической) деятельности. Определившись с видами и темами проектов, учитель предлагает учащимся их обсудить, исподволь формируя у них мотивацию к участию и выполнению проектной деятельности. С этой целью при вынесении каждой из тем он раскрывает возможности ее содержания в разрешении определенных проблем, которые могут быть интересны учащимся. Он также вместе с учащимися рассматривает возможные цели и задачи, которые можно решить при ее непосредственной разработке, характеризует ориентировочные результаты, которые могут быть достигнуты в ходе выполнения проектной деятельности по той или иной теме. Завершается эта часть работы выбором тем проектов и созданием коллективов по их разработке.

Планирование этапов проектной деятельности

Данная задача решается после того, как определены виды и темы проектной деятельности на учебный год, утверждены участники рабочих групп и установлены сроки выполнения проектов. Для работы учащихся над проектами учителю необходимо из суммарного объема времени уроков физической культуры выделить время на занятия в форме учебных практик. На этих практико-ориентированных занятиях осуществляется совместная деятельность участников каждой рабочей группы, проводится их консультирование учителем и коллегами из других рабочих групп, оказывается необходимая помощь со стороны учителя. Для сохранения регулярности учебных практик учителю необходимо сделать для них отдельное расписание, с определением сроков проверки выполнения плановых мероприятий. Последнее должно обеспечиваться заранее составленными планами работы для каждой группы, в которых определены этапы решения спланированных задач и промежуточная результативность их решения.

Например, учителю физической культуры рекомендуется рассмотреть поэтапный план осуществления проектной деятельности с познавательной ориентацией. Данный план представляется частью экспериментального материала, полученного автором методического пособия в ходе исследований. В этом плане, разрабатываемом учителем, выдержаны методические рекомендации по его структурному оформлению. Соответственно этим рекомендациям учителю необходимо осуществлять планирование по трем основным компонентам: содержание работы; деятельность учащихся; деятельность учителя.

Подготовительный этап.

Содержание работы: определение темы и целей проекта. Установление степени разработанности темы и возможностей реального решения целевых задач. Уточнение состава рабочей группы и распределение обязанностей, выборы ее руководителя.

Деятельность учащихся: обсуждение темы проекта с учителем и получение при необходимости дополнительной информации. Уточнение возможностей каждого члена группы и определение круга его обязанностей.

Деятельность учителя: знакомство членов рабочей группы с темой проекта, активное формирование мотивации учащихся к выполнению выбранного ими проекта. Помощь в определении цели проекта. Наблюдение за работой учащихся в рабочих группах.

Этап планирования работы рабочей группы.

Содержание работы: определение источников необходимой информации, способов сбора информации, оформления и представления результатов (формы проекта). Установление процедур и критериев оценки результатов проекта.

Деятельность учащихся: формулировка задач проекта. Выработка плана действий. Выбор и обоснование критериев успеха проектной деятельности (параметры результата, определяемые участниками рабочей группы).

Деятельность учителя: поиск идей, выработка предложений. Помощь в работе с необходимой информацией, обучение способам ее сбора. Наблюдение за работой учащихся.

Исследовательский этап.

Содержание работы: сбор и уточнение информации, выбор основных инструментов (интервью, опросы, на-

блюдения, эксперименты и т. п.). Выявление («мозговой штурм») и обсуждение проблем, возникших в ходе начального этапа выполнения проекта. Выбор оптимального варианта хода проекта. Поэтапное выполнение исследовательских задач проекта.

Деятельность учащихся: поэтапное выполнение задач проекта.

Деятельность учителя: наблюдение, советы, косвенное руководство деятельностью учащихся.

Аналитический этап.

Содержание работы: обработка и анализ информации. Формулирование заключения и выводов.

Деятельность учащихся: исследование и работа над проектом, анализ информации. Оформление проекта.

Деятельность учителя: наблюдение, советы (по просьбе учащихся).

Этап защиты проекта.

Содержание работы: подготовка отчета о ходе выполнения проекта с объяснением полученных результатов, выбор возможной формы отчета (устный отчет, устный отчет с демонстрацией материалов, письменный отчет). Анализ выполнения проекта, достигнутых результатов и причин возможных неудач.

Деятельность учащихся: представление проекта, участие в его коллективном анализе и оценке.

Деятельность учителя: анализ проекта, постановка вопросов в роли рядового участника. При необходимости направление процесса анализа. Оценка усилий учащихся, их креативности, использования источников, потенциала проекта.

Обучение учащихся навыкам проектной деятельности

При наличии обобщенного плана организации выполнения проектной деятельности учитель начинает обучать школьников формам и видам проектной деятельности. Основу обучения составляет овладение учащимися следующими умениями:

- определять и формулировать цели проекта, обоснованно и продуманно выявлять пути их достижения, формировать представления о конечном результате;
- коллективно взаимодействовать, предметно общаться и публично выступать, вести дискуссию;

- находить и собирать информацию, протоколировать ее, конспектировать и реферировать, кратко и доступно излагать;

- обобщать и анализировать информацию, выделять ее значимые положения и руководствоваться ими для достижения цели проекта, публично защищать полученные результаты.

Процесс обучения этим умениям проектной деятельности является одним из основных процессов образования современных школьников, поскольку позволяет объективно в целостности и единстве достигать образовательных результатов, устанавливаемых требованиями ФГОС как в части метапредметных и личностных результатов, так и предметных.

Как показывают результаты исследований, для качественного обучения старшекласников умениям проектной деятельности целесообразно предварительно, до начала разработки выбранной темы, попрактиковаться в умениях по выполнению отдельных операций, решению некоторых задач процесса проектирования. Для выполнения данной рекомендации учителям, по сути, необходимо организовать процесс обучения, соответствующий либо этапу самоупражненияемости, либо этапу самостоятельности. Хорошо для подобной практики использовать в качестве «эталонного образца» учебный материал учебника по физической культуре. В нем в теме «Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО» достаточно подробно описаны технология разработки тренировочного процесса, основные умения и последовательность проводимых операций. Если учесть, что в предшествующие годы обучения учащиеся практиковались в умениях выполнять подобные учебные задания в части самостоятельной разработки и планов конспектов, и подбора физических упражнений, и определения индивидуальных физических нагрузок, то в данном возрасте их повторение не потребует больших затрат учебного времени. Возможность закреплять эти умения в виде отдельных операций в формате выполнения домашних заданий позволяет школьникам достаточно быстро разработать свой годовой план по самостоятельной подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Это является весьма важной задачей, поскольку успешная сдача этих норм дает определенные льготы при поступлении в профессиональные образовательные организации.

ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Согласно Указу Президента Российской Федерации создание и внедрение в жизнь общества Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» призвано развивать человеческий потенциал страны, улучшать качество жизни и укреплять здоровье населения.

Направленность комплекса соотносится с трудовой и оборонной деятельностью, эффективное выполнение которой требует всестороннего и достаточно высокого уровня развития физических кондиций. Это один из объективных факторов, необходимых для обеспечения экономической независимости и высокой обороноспособности нашей Родины.

Выполнение нормативных требований комплекса ГТО осуществляется на специально организуемых соревнованиях с участием судей. За успешную сдачу нормативных требований, кроме награждения знаками отличия и присвоения спортивных разрядов, Положением о комплексе ГТО предусматриваются дополнительные поощрения. Так, при условии успешного выполнения нормативных требований комплекса ГТО и представления соответствующих документов, подтверждающих спортивные успехи, для учащихся общеобразовательных школ предусматриваются дополнительные формы поощрения. Одна из таких форм адресуется выпускникам школ, желающим обучаться в высших учебных заведениях.

В настоящее время подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО осуществляется в трех основных формах организации.

Первая форма — тренировочные занятия, организуемые в системе дополнительного обучения:

- спортивные секции в системе детско-юношеских спортивных школ;
- спортивные секции по месту учебы в общеобразовательных организациях;
- группы здоровья по месту проживания (стадионы, спортивные площадки);
- группы общей физической подготовки (ФП) и спортивные секции при домах творчества детей и молодежи.

Вторая форма — оздоровительные (кондиционные) тренировки, проводимые коммерческими организациями, оказывающими платные услуги в сфере оздоровительной физической культуры:

- кондиционные тренировки в фитнес-центрах и фитнес-клубах;
- занятия физической культурой, проводимые на платной основе некоммерческими организациями по месту жительства, летнего и зимнего отдыха.

Третья форма — самостоятельные тренировочные занятия, проводимые самими учащимися по индивидуальным программам и планам, составленным совместно с учителем физической культуры.

Для учащихся общеобразовательных организаций наиболее представительными и доступными являются занятия в спортивных секциях по месту учебы. Данные занятия проводятся либо учителями физической культуры, либо преподавателями дополнительного образования (тренерами). Для эффективной работы по подготовке учеников к выполнению комплекса ГТО учителю необходимо знать минимум о двух особенностях: во-первых, об объеме рабочего времени учителя, необходимого для организации групп ГТО в системе школьного дополнительного обучения, и, во-вторых, о способах организации учебной деятельности учащихся.

Для определения объема работы по комплексу ГТО учителю рекомендуется предварительно определить:

- сколько учащихся будет принимать участие в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- какое время может быть затрачено на учебные занятия для подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО.

В зависимости от этого учителю будет легче определиться с выбором подходов к организации учебной деятельности учащихся.

Из практики спортивной подготовки известно, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов наблюдаются в небольших по численности учебных группах (12—15 человек). Для охвата систематическими занятиями по комплексу ГТО всех учащихся только младшей школы (примерно 300 учеников) учителю необходимо будет создать 20 таких учебных групп ГТО. Для проведения двух дополнительных занятий в неделю во внеурочное время

с каждой группой (продолжительность каждого занятия 1 академический час) суммарные расходы времени в неделю на организацию тренировочных занятий с 20 группами составят 40 ч, т. е. в среднем 7 ч в день после уроков. По сути, эта нагрузка составляет чуть более двух ставок учителя физической культуры. Если учесть, что средняя наполняемость школ Москвы составляет около 700 учащихся, то окажется, что для организации подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО в каждой московской школе потребуется дополнительно более шести ставок учителей физической культуры или тренеров по ОФП.

Вместе с тем анализ педагогической деятельности многих учителей физической культуры показывает, что при проведении секционной работы они используют экстенсивный подход, который характеризуется конструкцией «учитель — ученик» и связан со значительными затратами рабочего времени учителя. В такой конструкции всю работу берет на себя учитель, выступая побудителем деятельности учащихся: ставит цели, планирует, организует, контролирует, оценивает. Ученику же отводится большей частью лишь роль пассивного исполнителя замыслов учителя.

Однако в последнее время все больше появляется учителей, которые переходят на интенсивный подход к организации учебного процесса. Данный подход характеризуется конструкцией «ученик — учитель — ученик», и, что самое главное, он позволяет существенно сократить затраты рабочего времени учителя, в частности на подготовку школьников к выполнению норм комплекса ГТО. Суть этого подхода заключается в «запуске» двух взаимосвязанных механизмов: с одной стороны, механизма постепенного вовлечения учащихся на путь самостоятельной подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, а с другой стороны — механизма перехода учителя с функций готовящего к выполнению нормативов ГТО на функции консультирующего, помогающего ученикам самостоятельно готовиться к выполнению нормативных требований данного комплекса.

Интенсивный подход достаточно хорошо освещен в Концепции образования школьников по физической культуре и программам А. П. Матвеева начиная с 2004 г., где основу этого подхода обеспечивает содержание материала учебников по физической культуре. Отдельные вопросы по основам организации самостоятельной учебной деятельности

учащихся изложены в методических пособиях А. П. Матвева для учителей физической культуры.

Внедрение интенсивного подхода, ориентированного на самостоятельную подготовку учащихся к выполнению норм комплекса ГТО, предполагает определенную этапность в организации учебного процесса, где каждый этап представляет собой по сути «ступеньку» восхождения к формированию самостоятельности и творческой активности учащихся. При этом каждый этап восхождения должен включать в себя не только тренировочные занятия в системе дополнительного обучения, но и, возможно, в первую очередь практические (методические) уроки физической культуры в системе базового обучения. В своей педагогической основе практические уроки отличаются от традиционных уроков по направленности учебного содержания, включающего в себя по преимуществу освоение навыков и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физической подготовкой.

Предлагаемая этапность восхождения к самостоятельной подготовке представляется этапами формирования проектной деятельности, где на **первом этапе** учитель проектирует организационные основы работы учащихся по комплексу ГТО, которая включает в себя:

- формулирование цели и конечных результатов (например, выполнение требований комплекса ГТО);
- планирование методических занятий и консультаций по вопросам индивидуальной подготовки (определение мест занятий и подготовка учебного расписания; разработка тематического плана дополнительных занятий по вопросам самостоятельной физической подготовки; разработка списка рекомендуемой литературы для самостоятельных занятий физической подготовкой, разработка способов контроля и оценки эффективности самостоятельной работы и т. п.);
- распределение учащихся по группам для организации совместных занятий по подготовке к выполнению норм комплекса ГТО (по месту жительства, по взаимным интересам, по дружеским отношениям и т. п.).

Деятельность учеников сводится к самоупражнению в учебных заданиях, которые предлагает учитель:

- освоение и закрепление знаний о физической подготовке;
- освоение и закрепление способов физической подготовки;

- освоение и закрепление средств физической подготовки.

На **втором этапе** осуществляется постепенный переход на самостоятельные занятия, где результатом восхождения является достижение учениками результатов физической подготовки, заданных в задачах и представлениях, рекомендованных учителем:

- со стороны учителя осуществляется постановка задач для отдельно взятого занятия и цикла занятий; со стороны учеников — выбор средств и способов решения поставленных задач, разработка планов-конспектов;

- со стороны учителя устанавливаются промежуточные результаты по физической подготовке в виде прироста в процентах; со стороны учеников — отслеживание (контроль) прироста показателей физической подготовленности, анализ динамики прироста по учебным четвертям;

- со стороны учителя осуществляется анализ и коррекция содержания индивидуальных планов-конспектов занятий физической подготовкой, со стороны учеников — внесение дополнений и уточнений в индивидуальные планы-конспекты и их исполнение.

На **третьем этапе** осуществляется формирование основ самостоятельности учащихся, где результатом является достижение уровня физической подготовленности, выбранного самими учащимися и достигнутого на основе владения ими соответствующими знаниями, средствами и методами:

- ученик, исходя из своих интересов, сам определяет состав задач на предстоящий период, сам подбирает средства и способы их решения, сам разрабатывает содержание занятий в системе их цикловой организации; учитель помогает ученикам в их самостоятельной деятельности;

- ученики сами контролируют эффективность тренировочных занятий, отслеживают динамику прироста показателей физической подготовленности, вносят коррекцию в индивидуальные планы-конспекты; учитель помогает ученикам в их самостоятельной деятельности;

- ученики вступают в активное взаимодействие со своими товарищами, анализируют успехи друг друга, совместно ищут более эффективные средства и методы физической подготовки, разрабатывают содержание совместных занятий.

В завершение учитель совместно с учащимися организует предварительные соревнования по комплексу ГТО с целью выявления их готовности к выполнению его нормативных требований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10—11 классы — весьма важный период в системе школьного образования, поскольку он характеризуется необходимостью направленной подготовки учащихся к государственной итоговой аттестации. Основным критерием успешного завершения выпускниками общего среднего образования является выполнение ими требований ФГОС:

- **требований к личностным результатам образования**, которые определяют формат самоопределения учащихся¹ и отражаются в развитии гражданской идентичности и сформированности внутренней позиции, развитии мотивов и смыслов учебно-образовательной деятельности, системы ценностных ориентаций, включая и морально этические, связанные с индивидуально-личностными позициями, социальными чувствами, личностными качествами;

- **требований к метапредметным результатам образования**, которые устанавливают формат владения учащимися универсальными способами деятельности (познавательными, коммуникативными и регулятивными), необходимыми каждому человеку при решении проблем в реальных жизненных условиях и ситуациях, и которые осваиваются на базе одного, нескольких или всех учебных предметов, включенных в образовательный процесс;

- **требований к предметным результатам образования**, которые определяют качество освоения учащимися опыта специфической для конкретного учебного предмета деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также системы основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Необходимо помнить, что перечисленные требования к результатам образования не являются конкретными измерителями успешности обучения учащихся, а лишь задают

¹ *Самоопределение* — сознательный выбор и утверждение личностью своих позиций в разнообразных жизненных ситуациях, ориентир для самоорганизации. Самоопределение — длительный процесс осмысления, пересмотра и восстановления целей и жизненных ориентиров.

определенные ориентиры и критерии для разработки и формулирования конкретных показателей. Согласно ФГОС такими показателями в современной отечественной системе образования выступают планируемые результаты освоения основных образовательных программ. Эти программы разрабатываются самими образовательными организациями и включают в себя в том числе и рабочие программы по конкретным учебным предметам. Планируемые результаты освоения основных образовательных программ представляют собой, по сути, перечень планируемых результатов рабочих программ, в том числе и по предмету «Физическая культура».

В соответствии с нормативными документами планируемые результаты выполняют в целостном учебном процессе двойную функцию. С одной стороны, они регулируют содержание рабочих программ, регламентируют их направленность и насыщенность в соответствии с требованиями ФГОС. С другой стороны, они контролируют качество образовательного процесса в образовательной организации, устанавливают уровень успешности освоения учащимися содержания программного материала по основным учебным предметам.

Содержание основной образовательной программы разрабатывается образовательными организациями в соответствии с требованиями ФГОС и ПООП для старшей ступени школьного образования. Такой подход позволяет образовательным организациям учитывать собственные условия развития, сложившиеся традиции и накопленные культурные ценности в жизни школы, реальные возможности материально-технической базы и профессионализм педагогического состава.

В настоящее время многие образовательные организации включают в свои основные образовательные программы авторские программы, составляемые авторами учебников. Каждая такая авторская программа сопровождается соответствующими планируемыми результатами, достижение которых гарантируется их содержанием. Качественное освоение содержания в достаточно полном объеме обеспечивает возможность учащимся достигнуть планируемых результатов как в самих авторских программах, так и требований к результатам образования, устанавливаемых ФГОС.

Согласно имеющимся методическим рекомендациям планируемые результаты и последующая проверка их достижения носят самостоятельный характер, отражающий специфику каждого из базовых требований ФГОС к результатам образования. Так, достижение личностных и метапредметных результатов обеспечивается всей совокупной организацией учебного процесса в конкретной образовательной организации. Как следствие этого, их качественное выполнение учащимися не может быть достигнуто в полной мере на основе изучения одного или даже нескольких учебных дисциплин или за счет той или иной, пусть даже современной, организационной формы учебной деятельности. Поэтому каждый учебный предмет, каждая форма организации учебно-воспитательного процесса, каждое мероприятие, проводимое в школе, должны через свое содержание, образовательные технологии и соответствующие методики активно содействовать достижению этих двух групп результатов (личностных и метапредметных). Предметные результаты, входящие в основную образовательную программу, достигаются за счет освоения учащимися содержания рабочих программ по соответствующим учебным предметам, использования инновационных технологий и методик по основам их преподавания, современных средств обучения.

Таким образом, при разработке планируемых результатов для своих рабочих программ учителю физической культуры необходимо в равной степени учитывать все три основные группы требований ФГОС.

Направленность достижения личностных, метапредметных и предметных результатов образования по физической культуре предъявляет повышенные требования к педагогической системе физического воспитания, организуемой в каждой образовательной организации. Ориентируясь в своей деятельности на достижения результатов, определяемых программами духовно-нравственного развития и воспитания, формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, система физического воспитания должна не только наполняться учебным материалом рабочих программ, но также обеспечивать активное включение школьников в решение вопросов по организации и проведению спортивных соревнований и праздников, оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и иных

форм работы, содействующих развитию физической культуры в конкретной образовательной организации.

Высокая значимость и учебного предмета, и собственно педагогической системы физического воспитания в выполнении основных требований ФГОС делает понятными роль и значение учителя физической культуры в структурной организации целостного образовательного процесса в школе, разноплановый характер его профессиональной деятельности. Как следствие этого, каждому учителю физической культуры при организации своей собственной профессиональной деятельности необходимо иметь представления о планируемых результатах, позволяющее принимать активное участие не только в их разработке, но и в последующем оценивании их достижения.

В большинстве современных методических рекомендаций по проблеме внедрения ФГОС в практику образовательных организаций подчеркивается, что наиболее сложными для учителей-предметников являются разработка и применение основ оценивания личностных и метапредметных планируемых результатов. Так, например, в некоторых методических рекомендациях оценку личностных результатов предлагают проводить в двух относительно самостоятельных формах.

Первая из них — описание качественных достижений, приобретаемых учащимися за счет всех компонентов образовательного процесса (учебных предметов основной образовательной программы, программ дополнительного образования, различных внутри- и внешкольных мероприятий и т. п.). Здесь с помощью наблюдения учитель фиксирует появление и многократное воспроизведение определенных действий и поступков учащихся, которые могут проявляться как на уроках физической культуры, так и в разных иных формах организации педагогической системы физического воспитания. Среди наиболее важных действий и поступков такого плана можно выделить:

- соблюдение норм и правил поведения в условиях межличностного общения и коллективного взаимодействия;
- участие в общественной жизни образовательной организации и ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности школы и класса;
- проявление инициативы и ответственности за результаты обучения, готовности и способности к саморазвитию и

самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- проявление ценностно-смысловых установок обучающихся: понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; осознание значения семьи в жизни человека и общества; ценности уважения и толерантного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т. д.

Вторая форма заключается в оценивании учителем положительных приобретений в индивидуальном психическом развитии и социализации учащихся, соответствии этих приобретений принятым обобщенным нормативам возрастной периодизации, а именно уровням сформированности самоопределения и морально-этической ориентации.

В рамках освоения учебного предмета «Физическая культура» учителю можно рекомендовать несколько относительно простых методов оценивания уровня сформированности таких психических приобретений:

- **метод анкетирования** позволяет выявлять сформированность внутренней позиции школьников, основ их мотивации (например, к образованию по физической культуре; ведению здорового образа жизни; приобретению профессии в сфере физической культуры; созданию здоровой семьи и т. д.);

- **метод наблюдения** является наиболее доступным и распространенным методом в педагогической практике, позволяющим выявлять личностные особенности учащихся в условиях учебной деятельности (например, ответственность за общее благополучие и сопереживание, регулирование морального поведения и ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей и т. д.);

- **метод «узнавания»** предполагает комплексное использование таких форм сбора информации, как опрос, беседа, анкетирование, тестирование и наблюдение. С его помощью решают несколько целевых задач, позволяющих создать психологический портрет конкретного учащегося (например, методика «Кто Я» позволяет выявить представления учащихся о самих себе, об отношении к самим себе (М. Кун); методика «Какой Я» фиксирует уровни сформированности нравственных категорий, адекватность оценки наличия у себя нравственных качеств (О. С. Богданова); методика «Я гражданин» устанавливает представления учащихся

о качествах человека, характеризующих его гражданскую сферу (В. Г. Максимов)).

Определяя уровень достижения учащимися личностных результатов, учителю необходимо помнить, что в соответствии с требованиями ФГОС оценивание их с помощью рассмотренных методов не выносится на итоговую аттестацию и не влияет на оценку по физической культуре. Полученные результаты являются лишь предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности как самого учителя, так и коллектива школы в целом.

Метапредметные результаты рекомендуется оценивать по показателям сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий, т. е. таких действий учащихся, которые направлены на анализ и управление собственной познавательной деятельностью. Метапредметные результаты проявляются, как правило, в условиях учебной деятельности и могут формироваться в процессе освоения учащимися учебного материала каждой из рабочих программ, включенных в образовательный процесс.

Согласно требованиям ФГОС, среди УУД, на формирование которых в старшей школе должен быть сориентирован любой предмет учебного плана, включая и предмет «Физическая культура», можно выделить:

- самостоятельное определение целей деятельности и составление плана осуществления деятельности;
- самостоятельное осуществление, контроль и корректировку деятельности;
- использование всех возможных ресурсов для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбор успешных стратегий в различных ситуациях;
- самостоятельное оценивание и принятие решений, определяющих стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии¹ как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

¹ *Рефлексия* — форма психической деятельности, проявляющаяся в стремлении анализировать свои мысли, чувства, действия.

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- продуктивное общение в процессе совместной деятельности; учет позиций других участников деятельности; эффективное разрешение конфликтов;

- использование средств информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владение языковыми средствами, умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства (понятия и термины);

- способность и готовность к самостоятельной информационно-ответственной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- определение назначения и функций различных социальных институтов.

Участие учителя физической культуры в достижении личностных и метапредметных результатов определяется как минимум двумя направлениями его профессиональной деятельности:

- систематическое наблюдение за изменениями в качественных психических характеристиках учащихся и появляющимися у них прогрессивными приобретениями;

- коррекция планируемых результатов и основ учебного содержания рабочих программ (осуществляемая коррекция проводится в соответствии с выявляемыми изменениями и приобретениями учащихся и затрагивает не только основы предметного содержания, но и состав используемых средств, образовательных технологий и методик).

Для осуществления этих инновационных направлений в собственной профессиональной деятельности учителю физической культуры предлагается вести портфолио (портфель) каждого ученика. Такое портфолио оформляется на компьютере, и его непосредственное пополнение и ведение

доверяется самим ученикам, что они и делают на основе самонаблюдения и результатов наблюдения учителя. При разработке портфолио учителю рекомендуется включать в него две основные части: оценочную и формирующую.

В оценочную часть портфолио с примерным названием «Оценка психического развития и формирования познавательной деятельности» учителю физической культуры предлагается выносить по преимуществу следующие признаки.

1. Сформированность познавательных УУД:

- способность воспринимать и реализовывать учебную цель и задачи (например, при решении задачи «создать представление о двигательном действии» учащиеся используют метод демонстрации в сочетании с методом объяснения);

- способность преобразовывать практическую задачу в познавательную (например, решение практической задачи «разработать план-конспект урока» требует предварительного решения познавательных задач типа: «узнать форму составления плана»; «узнать содержательное наполнение каждой его части»; «узнать правила записи методических рекомендаций» и т. п.);

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении (например, при анализе техники двигательного действия суметь найти ошибки, объяснить их причины и предложить способы устранения);

- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников (например, при подготовке реферата предложить материал по теме, превосходящий по глубине и объему информации материал учебника);

- умение осуществлять логические операции сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовым и видовым признакам (например, сравнивать технику двигательного действия у двух исполнителей, находить в ней общее и индивидуальное);

- умение сотрудничать с учителем и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий (например, совместно с учителем разработать индивидуальный комплекс развития

вестибулярного аппарата и использовать его в своих тренировочных занятиях с последующей демонстрацией полученного результата).

2. Сформированность индивидуальной внутренней позиции:

- чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий (например, знать и характеризовать победы и поражения отечественных спортсменов на последних XXXI Олимпийских играх);

- любовь к родному краю и малой родине, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира (например, знать национальные спортивные и подвижные игры, самостоятельно осваивать их технические действия и принимать участие в соревнованиях, популяризировать их среди своих сверстников и одноклассников);

- осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха (например, тестировать показатели развития своих физических качеств и оценить их уровень для успешного выполнения норм комплекса ГТО);

- желание учиться и познавать новое, проявлять любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений (например, организация самостоятельных занятий для снижения массы тела, поиски новой современной информации для успешного решения проблемы избыточного веса);

- стремление к достижению поставленных целей и получению положительных результатов совершенствования индивидуальных способностей (например, поддержание положительной динамики в развитии физических качеств посредством самостоятельных занятий физической подготовкой);

- соблюдение моральных и этических норм поведения (например, в процессе игровой деятельности соблюдение правил игры, уважительное отношение к партнерам и игрокам-соперникам);

- способность оценивать свои поступки и действия других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы (например, во время игровой ситуации, допустив грубое отношение к сопернику, принести извинение).

В формирующей части портфолио с примерным названием «Собственная индивидуальная инициатива» учителю физической культуры рекомендуется фиксировать различные мероприятия и процедуры, в которых принимал участие конкретный ученик. Особо важно здесь фиксировать наличие инициативы и самостоятельности учащихся, формы их участия в совместных мероприятиях и отношение к этим мероприятиям, приводить оценку достигаемых в них результатов:

1. Участие в общественно полезной деятельности:

- участие в совместных мероприятиях по плану учебно-воспитательной работы образовательной организации (например, участие в соревнованиях, спортивных праздниках, туристических походах и т. п.);

- выполнение конкретных заданий и поручений учителей и руководства школы (например, организация и проведение подвижных перемен с учащимися начальной школы);

- участие в общественных мероприятиях, проводимых в классе, школе, районе, городе (например, оказание помощи в организации и проведении спортивного соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья»);

- посещение стадионов, лекториев, выставочных площадок (например, посещение товарищеского матча по футболу между ветеранами команд «Спартак» и «Динамо»).

2. Участие в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности:

- проведение самостоятельных занятий физической культурой, в том числе оздоровительной и тренировочной направленности;

- занятия в спортивных секциях системы дополнительного обучения, клубах системы «Фитнес».

В структуре предметно-профессиональной деятельности учителя физической культуры разработка планируемых результатов является одной из ответственных форм работы. Конечно, здесь можно сослаться на то, что за последние годы в помощь учителям выпускаются различные методические рекомендации, пособия и руководства по разработке и оцениванию планируемых результатов. Однако, как показывает анализ их содержания, они не снимают с учителя всей полноты ответственности как за само качество образования, так и за качество оценивания его результативности.

И тем не менее при разработке рабочих программ нами рекомендуется пользоваться либо планируемыми результатами, представленными в Примерной основной образовательной программе, либо теми, которые предлагаются в авторских программах, на основе которых учителя разрабатывают свои учебные программы. При таком подходе учителю остается только составить учебные задания по их проверке.

Учебные задания по проверке планируемых результатов рекомендуется разрабатывать, пользуясь материалом тематического планирования, которое включается в соответствующие авторские программы в части «Характеристика видов деятельности учащихся». При этом при необходимости можно использовать материал учебника в части вынесенных в нем вопросов и учебных заданий.

Конечно, привести учебные задания по проверке всех планируемых результатов, в частности включенных в программу А. П. Матвеева, невозможно. Поэтому здесь рассмотрено только несколько примеров.

Примеры заданий для итоговой оценки достижения планируемых результатов по физической культуре

Раздел «Знания о физической культуре»

Планируемый результат: ориентироваться в основных статьях Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта.

Умения, характеризующие достижение планируемого результата:

- давать определения основных понятий, используемых в статьях Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте»;
- воспроизводить смысл основных принципов законодательства о физической культуре и спорте;
- воспроизводить основные положения ст. 28, касающиеся развития физической культуры и спорта в образовании;

- воспроизводить основные положения ст. 30, касающиеся развития физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан.

Задание (базовый и повышенный уровни). На столе разложены 8 карточек с указанием основных понятий, используемых в тексте Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте»: массовый спорт; физическое воспитание; физическая культура; физическая подготовка; физкультурные мероприятия; спортивное соревнование; спортивное мероприятие; спортсмен. Ученик берет три любые карточки и дает определения понятий, которые в них обозначены.

Проверяемое умение: давать определения основных понятий, используемых в статьях Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте».

Описание правильного ответа. Ученик демонстрирует примерно следующие ответы:

- массовый спорт — это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

- физическое воспитание — это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;

- физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

- физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;

- физкультурные мероприятия — это организованные занятия граждан физической культурой;

- спортсмен — это физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

- спортивное соревнование — это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту);

- спортивные мероприятия — это спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Критерии достижения планируемого результата:

базовый уровень: из трех понятий достаточно полно и правильно раскрыто одно;

углубленный уровень: из трех понятий достаточно полно и правильно раскрыто два.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности»

Планируемый результат: осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности.

Умения, характеризующие достижение планируемого результата¹:

- составлять совместно правила соревнований, исходя из их цели, содержания и основ организации;

- совместно выбирать и готовить место соревнований, обеспечить безопасность их проведения;

- проводить совместно спортивное соревнование; анализировать технику выполнения упражнений во время совместных физкультурно-оздоровительных занятий;

- наблюдать за состоянием занимающихся, определять и характеризовать его по внешним признакам;

- осуществлять судейство по спортивным играм в условиях организации спортивно-оздоровительных мероприятий.

Задание (комплексное, базовый уровень). На столе находится карточка, на которой определен статус соревнова-

¹ Сформированность трех первых умений может проверяться одним комплексным заданием.

ний — первенство класса по легкой атлетике; установлена цель соревнований — выявление лучшего ученика и ученицы в прыжках в длину и высоту с разбега; указано место проведения соревнований — спортивный зал. К столу приглашаются два-три тестируемых ученика, которым предлагается, исходя из условий, изложенных в карточке, разработать правила соревнований.

Обсудив и утвердив между собой разработанные правила, один из тестируемых учеников подходит к классу и объясняет им правила соревнований. В это время два других тестируемых ученика готовят места соревнований с соблюдением правил техники безопасности.

После того как места соревнований подготовлены, один из тестируемых учеников занимает место судьи в зоне прыжков в высоту, а второй ученик — в зоне прыжков в длину. Первый тестируемый ученик, который знакомил участников соревнования с правилами, распределяет их по двум группам (группа юношей и группа девушек), записывает очередность их выступлений, выводит каждую группу к соответствующей зоне соревнований и передает списки участников своим товарищам-судьям, при этом сам остается в зоне для прыжков в высоту, где помогает судье фиксировать результаты прыжков.

Проверяемое умение: составлять совместно правила соревнований, определять их цель и содержание, основы организации.

Описание правильного ответа. 1. Участники разработали правила соревнований в соответствии с основными их требованиями:

- определили, что участвовать в соревнованиях могут школьники, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
- подготовили бланки протоколов соревнований и внесли в них допущенных участников соревнования;
- описали критерии, по которым спортивный результат фиксируется, а по которым — нет (например, заступ за брус отталкивания при прыжках в длину с разбега);
- определили количество попыток, представляемых участникам соревнований;
- определили правила выявления победителя при условии равенства достигнутого результата несколькими участниками соревнований;
- описали ритуал награждения победителей.

2. Ученики подготовили места соревнований и определили их организацию с учетом размеров спортивного зала, числа участников и требований техники безопасности:

- проверили инвентарь и оборудование на предмет его цельности и надежности при эксплуатации;
- проверили экипировку участников соревнований на предмет ее соответствия требованиям к спортивной одежде и спортивной обуви;
- распределили зоны соревнований таким образом, что участники, выполняющие разные соревновательные упражнения, не мешают друг другу (например, зона для прыжков в длину находится в противоположной стороне зала от зоны прыжков в высоту; участники соревнований располагаются на гимнастических скамейках возле своих мест соревнований и т. п.).

3. Ученики осуществляли четкое, в соответствии с правилами судейства, измерение спортивных результатов, их фиксирование в протоколы соревнований.

4. Ученики объективно определили победителей соревнований и на хорошем эмоциональном уровне провели их награждение.

Критерии достижения планируемого результата:

- каждым тестируемым участником выполнены все функции, предписанные правилами соревнований;
- соревнование проведено динамично, на высоком эмоциональном уровне, без нарушения регламента.

Раздел «Физическое совершенствование»

Планируемый результат: выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям.

Умения, характеризующие достижение планируемого результата¹:

- характеризовать состояние собственного здоровья и средства профилактики его нарушения (или развития имеющейся болезни), подбирать упражнения оздоровительной

¹ Оценка сформированности всех указанных умений осуществляется только на базовом уровне.

или общеразвивающей направленности, исходя из индивидуальных показателей собственного здоровья;

- объяснять причины возможного возникновения профессионального заболевания в избранной профессии (или в одной из массовых профессий, например профессии оператора), выполнять комплексы упражнений и оздоровительные мероприятия по профилактике заболеваний в избранной профессиональной деятельности;

- контролировать функциональное состояние организма во время выполнения комплексов упражнений (по самочувствию и показателям пульса).

Задание. С учетом имеющихся отклонений в состоянии зрения учащийся выполняет комплекс упражнений по коррекции и профилактике нарушения зрения.

Проверяемое умение: характеризовать состояние собственного здоровья и средства профилактики его нарушения (или развития имеющейся болезни), подбирать упражнения оздоровительной или общеразвивающей направленности, исходя из индивидуальных показателей собственного здоровья.

Описание правильного ответа. Выполнение комплекса упражнений с повторением каждого упражнения 6—8 раз.

Упражнение 1. Исходное положение: сидя за столом.

- 1) перевести взгляд влево;
- 2) перевести взгляд вправо;
- 3) перевести взгляд вверх;
- 4) перевести взгляд вниз.

Упражнение 2. Исходное положение: сидя за столом.

- 1) перевести взгляд на кончик носа;
- 2) перевести взгляд вдаль.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя за столом.

- 1)—4) круговые движения глазами вправо;
- 5)—8) круговые движения глазами влево.

Упражнение 4. Исходное положение: сидя за столом.

Выполняется массаж глаз. Накладывая кончики пальцев на веки, выполнить круговые движения:

- 1)—4) к переносице;
- 5)—8) от переносицы.

Критерий достижения планируемого результата: все упражнения выполнены правильно с оптимальной дозировкой нагрузки.

Заключение

В настоящее время возрастают требования со стороны государства и общества к качеству среднего общего образования современных школьников. Данный процесс предполагает активное внедрение в практику образовательных организаций новых педагогических методик, инновационных технологий и средств обучения. Все это отражается на необходимости повышения профессиональной квалификации учителей-предметников, включая и учителей физической культуры.

Трудность преподавания дисциплины «Физическая культура» определяется сегодня сменой ее учебного предмета, заменой «Физической подготовки» на «Двигательную деятельность». Такая смена сущностных основ содержания и направленности учебной дисциплины выявила недостаточную готовность многих методик и теоретических подходов современного физического воспитания к решению ее образовательных задач, предопределила развитие проблем в качественной разработке методического обеспечения и технологического сопровождения.

Переход на новый учебный предмет «Физическая культура» побуждает многих специалистов ставить вопрос о начале интенсивной разработки теории образования школьников по физической культуре, заменой с ее помощью устоявшихся положений и представлений теории физического воспитания. Создание такой теории требует осуществлять разработку ее концептуальных конструкций и теоретических представлений в русле современной теории школьного образования, в рамках ее научных подходов и принципов обучения. И здесь в первую очередь особо выделяются концепция ведущего вида деятельности в онтогенезе, деятельностный, компетентностный и личностно-ориентированный подходы, метод проектной деятельности, которые, к сожалению, мало представлены в процессе образования школьников по физической культуре.

В данном методическом пособии предпринята попытка раскрыть концептуальные основы учебного предмета «Физическая культура», основываясь на современных положениях теории образования, возможности их непосредственного применения в практике учителей физической культуры, работающих по линии учебников А. П. Матвеева.

Относительно небольшой срок с момента внедрения ФГОС нового поколения и отсутствие должных масштабов в научно-методических исследованиях по причине закрытия научных центров и лабораторий не позволяют в достаточной мере решать задачу обеспечения учителей необходимой методической литературой. Как результат этого в данном пособии представлен материал, излагающий лишь отдельные теоретические и методические представления о предметной области физической культуры, методики планирования учебного материала и организации учебных занятий, реализации на практике современных подходов образования.

Автор надеется, что данное пособие поможет учителю определиться в выборе линии учебников для преподавания в своей образовательной организации, составлении высококачественных и объективных в исполнении рабочих программ, а также решать задачи планирования и преподавания программного материала на качественно новом уровне, внедрять прогрессивные формы занятий и учебной деятельности в педагогический процесс.