



А. П. Матвеев

Уроки физической культуры

Методические рекомендации

10-11
классы

**Учебное пособие
для общеобразовательных организаций**

Москва
«Просвещение»
2021

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5
М33

16+

Матвеев А. П.

М33 Уроки физической культуры. Методические рекомендации : 10–11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2021. — 108 с. : ил.

ISBN 978-5-09-079260-8

Пособие соотносится с учебником «Физическая культура» для 10–11 классов и рабочей программой «Физическая культура. 10–11 классы» (автор А. П. Матвеев) и написано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-079260-8

© Издательство «Просвещение», 2021
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2021
Все права защищены

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Научно-методические основы содержания образования по физической культуре	5
Методические рекомендации по разработке рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»	14
Дидактические линии учебного предмета «Физическая культура» ...	39
Проектная деятельность как основа развития отечественной системы образования	50
Обучение учащихся самостоятельной подготовке к выполнению норм ГТО	61
Планируемые результаты в системе оценки качества образования школьников в области физической культуры	66
Примеры заданий для итоговой оценки достижения планируемых результатов по физической культуре	75
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	81
Планируемые результаты рабочей программы	85
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	88
Тематическое планирование	90

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее пособие адресуется учителям физической культуры, работающим со старшеклассниками. Оно написано для оказания методической помощи по работе с учебником «Физическая культура. 10–11 классы», разработанным в соответствии с предметной линией и рабочей программой А. П. Матвеева. В основе своего предметного изложения данное пособие соотносится с такими учебными пособиями, как «Уроки физической культуры. 1–4 классы», «Уроки физической культуры. 5–7 классы», «Уроки физической культуры. 8–9 классы», выпущенные издательством «Просвещение».

Центральной задачей настоящего пособия является ознакомление учителей физической культуры с инновационными методическими подходами и технологиями, определяющими современные пути развития школьного образования, включая образование по физической культуре, раскрытие возможностей преодоления трудностей, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности.

Пособие состоит из относительно самостоятельных статей, раскрывающих вопросы методики преподавания предмета «Физическая культура», задаваемые достаточно часто учителями физической культуры во время их встреч с автором предметной линии для старшей школы.

Содержание настоящего пособия учитывает материал уже опубликованных пособий, раскрывающих методические рекомендации по организации уроков физической культуры в начальной и основной школе. Для полноты представлений о современных требованиях, формах и видах профессиональной деятельности учителей физической культуры рекомендуется непосредственно ознакомиться с пособиями для учителей начальной и основной школы (см. выше). Вместе с тем в настоящем пособии уделено большое внимание освещению существа технологий по разработке учителями своих рабочих программ, вопросов обучения учащихся старшего школьного возраста основам проектной деятельности и использования её в проведении их самостоятельных занятий физической культурой. Также в пособии приводятся рекомендации по разработке учителями планируемых результатов в соответствии с содержанием учебника для 10–11 классов по физической культуре А. П. Матвеева.

При разработке настоящего пособия автором использовался как научно-методический материал современных исследователей и специалистов в области теории и методики физической культуры, так и наследие ведущих учёных и методистов прошлого поколения. Среди них особую значимость для разработки настоящего пособия имели материалы научно-методических работ З. И. Кузнецовой, а также Г. П. Богданова, Г. Б. Мейксона и Л. Е. Любомирского, с которыми автору довелось вместе работать и чьи идеи и научные взгляды он продолжает развивать и внедрять в практику.

Возможно, данное пособие отвечает не на все вопросы, связанные с современными проблемами преподавания физической культуры в общеобразовательной школе, особенностями организации урочных форм занятий, способами планирования учебного материала и оценивания его освоения учащимися. Поэтому автор будет весьма признателен читателям, которые выскажут замечания и предложения, поделятся своим опытом работы по его рабочим программам и учебникам, раскроют собственные технологии преподавания физической культуры в основной 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, которая была принята в 2000 г. и предопределила вектор его развития до 2025 г.²

Вместе с тем с учётом динамично меняющихся реалий социального и экономического развития общества отдельные положения Национальной доктрины подвергаются постоянной корректировке, что находит своё непосредственное отражение в регулярно принимаемых правительством федеральных целевых программах развития образования.

Как хорошо известно, целевая установка Национальной доктрины ориентирует отечественную систему образования на подготовку высокообразованных людей и высококвалифицированных специалистов.

Федеральный образовательный стандарт среднего общего образования предъявляет повышенные требования к профессиональным знаниям и умениям учителей-предметников. Наиболее востребованными среди них являются знания и умения по разработке программно-методической документации по основам организации образовательного процесса, овладению новыми средствами и технологиями обучения, воспитания и образования учащихся, использованию современных технических средств, включая и компьютерные технологии.

Так, разработка учебных (рабочих) программ по образовательным дисциплинам, которая возложена сегодня на учителей, в том числе и физической культуры, требует от них 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, который регулируется основными образовательными программами, разрабатываемыми самими образовательными организациями. Последние определяют конкурентоспособность образовательных организаций на рынке образовательных услуг, и, следовательно,

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

² Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации».

эта конкурентоспособность в первую очередь зависит от содержания рабочих программ, разрабатываемых учителями-предметниками, и тех образовательных результатов, которые эти программы способны непосредственно обеспечить при своей реализации.

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

В соответствии с общей целевой установкой развития отечественной системы образования целью образования по физической культуре предстаёт 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. Из данной цели становится очевидным, что результативность образования в области физической культуры не только преследует достижение требований по физической подготовке, как это было в прежней системе физического воспитания, но и ориентирует учебное содержание на формирование личностно значимых компетенций учащихся, необходимых каждому для преобразования и совершенствования своей физической природы и индивидуальных потребностей в собственных интересах. Осуществление этой ориентации в рамках целостного преобразовательного процесса определяет физическую подготовку лишь в качестве одной из структурно-организационных его форм, а включаемые в содержание этой формы физические упражнения — в качестве 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:

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

Педагогический процесс характеризует 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, технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферу личности школьников:

- *обучение* — основная (родовая) функция этого компонента целостного педагогического процесса раскрывается через приобретение учащимися общественно значимых ценностей исторического опыта предшествующих поколений, необходимых для жизнедеятельности в конкретных исторических условиях. Результатом такого приобретения выступает владение соответствующими знаниями, умениями и способами познавательной и предметной деятельности;
- *воспитание* — основная (родовая) функция этого компонента педагогического процесса определяется приобретением учащимися общественно значимых установок, понятий, принципов, личностных качеств и ценностных ориентаций, необходимых для активной деятельности в условиях трудовой и общественной деятельности. В качестве основного результата здесь предстаёт сформированность индивидуального мировоззрения и миропонимания, а также устойчивые черты характера, нормы и способы поведения и межличностного общения;
- *образование* — основная (родовая) функция этого компонента педагогического процесса раскрывается через овладение учащимися определёнными видами и формами творческой деятельности, умением реализовывать в процессе их выполнения свои индивидуальные качества и способности. Основным результатом этого процесса предстаёт мыслящая и творческая личность, готовая к активной самореализации во всём многообразии индивидуальных и общественных запросов, интересов и потребностей.

В целостном педагогическом процессе ни один из компонентов (обучение, воспитание, образование) не может быть выделен в чистом виде. Взаимодействуя 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 учащихся.

Формирование личности в условиях педагогического процесса рассматривается непосредственно в конструкции процесса социализации учащихся. Здесь возрастная социализация определяется как процесс активного включения школьников в систему разнообразных общественных отношений, и в зависимости от характера этих отношений каждый учащийся мо-

жет выступать либо как индивид, либо как индивидуальность, либо как личность. Каждое из этих качественных состояний соотносится с определёнными социально детерминированными процессами:

- *идентификация* — процесс вхождения учащихся в условия реальной жизни, обеспечивающий им отождествление себя с другими людьми, установление с ними определённых отношений в соответствии с принятыми правилами поведения, общения и взаимодействия («Как все!»);
- *индивидуализация* — процесс саморазвития в условиях реальной жизнедеятельности, обеспечивающий учащимся приобретение отличительных свойств, способностей, признаков, черт характера, выделяющих их из числа других людей и проявляющихся в условиях совершения совместной с ними деятельности («Как не все!»);
- *персонализация* — процесс самореализации индивидуальных свойств и способностей учащихся в реальной творческой деятельности, обеспечивающий им активное воздействие на социальные отношения других людей даже при условии их непосредственного отсутствия («Как никто!»).

В условиях целостного педагогического процесса каждый из его компонентов (обучение, воспитание, образование) благодаря собственной родовой функции стимулирует ту или иную направленность в социализации личности школьника. Доминирующие в целостном педагогическом процессе задачи обучения будут стимулировать процесс идентификации, доминанта задач воспитания — процесс индивидуализации, доминанта задач образования соответственно процесс персонализации. При этом, поскольку педагогический процесс целостен, решение доминантных задач будет опосредованно стимулировать развитие компонентов «не прямого воздействия» на формирование личности, включать соответственно процессы идентификации, индивидуализации и персонализации. Наличие такого единого включения процессов социализации является весьма важным условием при выборе учебного содержания образования, для разработки 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 формирование определённых качеств личности, предметных 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 от-

мечается определённый относительно самостоятельный тип социальной активности. Появление каждого из типов такой активности обуславливается генетически детерминированными программами, обеспечивающими возникновение и развитие психических новообразований. Данные психические новообразования, формирующиеся в интеллектуальных зонах коры больших полушарий, ведут к изменению вектора активности учащихся в отношении окружающей действительности, вызывают внутреннее побуждение к удовлетворению потребностей в деятельности, что проявляется соответствующими возрасту формами общения и поведения. Последнее есть объективное условие для целенаправленного, педагогически организуемого процесса формирования интереса и мотивации школьников к определённым видам деятельности, включая и двигательную (физкультурную) деятельность.

Так, согласно теории ведущего вида деятельности, в онтогенезе в младшем школьном возрасте вектор активности учащихся направляется на взрослого человека. Здесь 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 определяется психологами как период учебной деятельности. В среднем школьном возрасте школьники направляют свою активность на познание самих себя, поиск ответа на вопрос «Кто я такой?». В этот возрастной период подростки активно взаимодействуют друг с другом, получают информацию о своём поведении, характере общения, результатах познавательной и предметной деятельности, проявлении качеств личности и черт характера. Причём 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, данный возрастной период определяется психологами как период общественно полезной деятельности.

В старшем школьном возрасте происходит процесс самоопределения учащихся в своей будущей деятельности и, как следствие этого, вектор активности юношей и девушек меняется, ориентируясь на общественные институты, позволяющие им активно самореализоваться в предстоящей взрослой жизни. Учащиеся начинают сопоставлять свои возможности и способности с требованиями, предъявляемыми выбранным профилем дальнейшего образования, его перспективностью для качественного освоения профессиональной деятельности, возможностями этой деятельности в саморазвитии и самоактуализации, обеспечении материального достатка.

В возрастной психологии данный возрастной период называется периодом профилно-ориентированной учебной деятельности, которая определяет, по сути, подчинение настоящего будущему, вхождение во взрослую жизнь, когда проявляемая активность соотносится с познанием общества, планированием своего места в нём.

Таким образом, из приведённых данных вытекает важное заключение о том, что меняющийся в онтогенезе вектор активности школьников соотносится с их определёнными интересами, мотивами и целевыми установками, объективными процессами их социализации. Младший школьный возраст по признакам возрастной деятельности может быть соотнесён с преимущественным процессом идентификации, средний — с процессом индивидуализации и старший — соответственно с процессом персонализации.

Согласно общепринятым представлениям, под учебным предметом понимается дидактически обоснованная система знаний, умений и навыков, отобранных из соответствующей отрасли науки или области культуры для последующего изучения в учебном заведении. Отсюда становится очевидным, что 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 понимается процесс и результат исторически сложившейся системно организованной двигательной (физкультурной) деятельности. По своей родовой функции двигательная деятельность направленно ориентируется на преобразование физической природы человека. Процесс преобразования физической природы диктуется интересами и потребностями человека в собственном физическом совершенстве, которое обеспечивает ему достаточную надёжность работы организма, высокую его устойчивость и приспособляемость к внешним условиям. Как и любая деятельность, двигательная деятельность, кроме преобразования физической природы, содействует преобразованию и 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 нём.

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

операционального и мотивационно-деятельностного. Именно эти структурные компоненты определяют содержательные основы учебного предмета «Физическая культура», которые закрепляются в фундаментальном ядре общего среднего образования, Федеральных государственных образовательных стандартах и Примерных основных образовательных программах:

- *информационный компонент* двигательной деятельности объединяет в себе знания по медико-биологическим основам физической культуры (знания о физической природе человека), психолого-педагогическим основам физической культуры (знания о психической природе человека) и историко-социологическим основам физической культуры (знания об истории и развитии 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:

- *знания о физической культуре* — учебный раздел, содержание которого отбирается и группируется по трём основаниям познавательной деятельности человека, представляющим знания из природоведения, человековедения, обществоведения;
- *способы организации деятельности* — учебный раздел, включающий в себя средства, способы, методы и формы организации преобразовательного процесса, где основное содержание группируется также по трём функциональным основаниям: планирование, контроль и регулирование содержания форм занятий физической культурой;

- *физическое совершенствование* — раздел учебного предмета, определяющий непосредственно содержание средств преобразования физической природы, которые объединяются по признаку основных видов двигательной деятельности: физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной.

Здесь необходимо отметить, что учебное содержание в последнем разделе учебного предмета связывается с ценностными ориентациями физической культуры, определяющими её востребованность и развитие в современном обществе. Это:

- *предметно-родовые ценностные ориентации*, основывающиеся на ценностях, которые создаются только в области физической культуры, которые определяют её историческое развитие как вида культуры. В качестве базовых ориентаций здесь предстают культура движений, культура телосложения, культура физических качеств;
- *лично значимые ценностные ориентации*, основывающиеся на ценностных образцах физической культуры, которые востребуются конкретной личностью исходя из её интересов в собственном физическом совершенстве. Здесь в качестве значимых ориентаций для учащихся средних общеобразовательных организаций может выступать наличие определённых возможностей в выполнении совместной деятельности (например, игровой или учебной); демонстрации физических кондиций с получением положительной оценки (например, участие в соревнованиях по видам спорта); творческом сотрудничестве (например, при оказании помощи другим школьникам в освоении техники двигательных действий);
- *общественно значимые ценностные ориентации*, соотносящиеся с потребностями общества в физически совершенной личности, способной активно включаться в разнообразные социально значимые виды профессиональной деятельности, проявлять индивидуальность и творческую активность. Наиболее востребованными ценностными ориентациями, которые находят своё отражение в том числе в требованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, являются физическая подготовленность и длительное сохранение творческой активности.

В содержании учебного предмета «Физическая культура» направленность на освоение этих трёх групп ценностей с возрастом меняется, отражая особенности возрастной социализации школьников, их непосредственные возрастные 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.

Доминирующие основания педагогического процесса по ступеням образования

Показатели	Начальная школа	Основная школа	Старшая школа
Компоненты социализации	Идентификация	Индивидуализация	Персонализация
Компоненты целостного педагогического процесса	Обучение	Воспитание	Образование
Виды образовательной деятельности	Учебная	Общественно полезная	Профессионально-учебная
Формы организации учебной деятельности	Самоупражнение	Самостоятельность	Самодетельность
Состав учебных знаний	Природоведение	Человековедение	Обществоведение
Направленность процесса физического совершенствования	Предметно-родовые ценности	Личностно значимые ценности	Общественно значимые ценности

Основываясь на выявленных особенностях существа учебного процесса, существа социализации личности и существа содержания учебного предмета «Физическая культура», концепция образования по физической культуре формирует определённую архитектуру их внутренних взаимоотношений. Данную архитектуру необходимо учитывать учителям физической культуры при разработке своих рабочих программ, при насыщении их соответствующим учебным материалом, а также при выстраивании логики его освоения по ступеням школьного образования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общие положения. Разработка учебных программ по любому из учебных предметов имеет большое принципиальное значение для деятельности каждой образовательной организации, поскольку своим учебным содержанием они выражают её конкурентоспособность на рынке образовательных услуг. Поэтому важными требованиями для разработки рабочих программ являются привлекательность учебного предмета как для учащихся, так и для их родителей, обоснованность его объективной значимости для жизнедеятельности человека, реальность освоения содержания учебного предмета в условиях педагогического процесса конкретной образовательной организации.

Рассмотрение основных положений концепции образования школьников по физической культуре является начальным этапом в разработке учителями физической культуры своих рабочих программ. Данная процедура необходима им прежде всего для выбора линии учебников, в соответствии с которой они будут разрабатывать свои рабочие программы.

Как показывает анализ специальной литературы, творческое составление учителями физической культуры учебных программ включает в себя несколько этапов работы, каждый из которых имеет свой определённый смысл и состав действий. Эти этапы могут быть представлены как подготовительный, основной и заключительный, где основу первого составляет выбор линии учебников, второго — непосредственное составление рабочей программы и третьего — её внедрение с необходимой корректировкой её учебного содержания. Последнее предполагает уточнение учебного содержания, разработку оценочных материалов, объективно отражающих достижение планируемых результатов программы, а также апробацию форм организации учебной деятельности занимающихся.

Начальный этап подготовки рабочей программы. При составлении рабочих программ учителям физической культуры рекомендуется в большей степени ориентироваться на авторские программы, предлагаемые создателями учебников, поскольку в них уже учитываются и базовые положения концепции образования по физической культуре, и содержательные основы (дидактические единицы) Примерных программ для разных ступеней школьного образования¹.

После ознакомления с авторскими программами учителям физической культуры легче выбрать и соответствующую линию учебников для разработки содержания своей персонифицированной рабочей программы. Однако

¹ Под дидактической единицей мы понимаем учебную тему, её определённую и завершённую.

если какой-либо учитель остаётся не удовлетворённым тем, как авторы учебников раскрывают содержание дидактических единиц Примерной программы или используют базовые положения концепции образования по физической культуре, то он может вносить своё видение, своё учебное содержание в свою рабочую программу по предмету «Физическая культура». Такое право ему предоставляется Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, согласно которому учителя могут либо предложить свой вариант содержания учебной программы, либо скомбинировать его из содержания учебников разных авторов, либо разработать учебный предмет, используя одновременно и содержание имеющихся учебников, и свой, разработанный ими учебный материал. Также учителя могут 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: в начальной школе это будет линия учебников одного автора, для основной школы — другого автора, а для старшей школы — третьего автора.

Прежде чем остановиться на той или иной линии учебников, учителям физической культуры рекомендуется провести анализ прилагаемых к ним авторских программ на предмет их соответствия требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и Примерной программы по учебному предмету. При проведении такого анализа учителям важно обратить внимание на раздел «Планируемые результаты», который, по сути, определяет образовательные возможности как самих авторских программ, так и разработанных на их основе школьных учебников. Планируемые результаты авторских программ должны быть соотнесены как с планируемыми результатами Примерных программ, так и с требованиями ФГОС и отражать полноту их достижения.

Дополнительно к этим рекомендациям учителям физической культуры предлагается обратить внимание на объём учебных часов, отводимых в авторских программах на освоение соответствующего учебного материала. Это предложение связано с тем, что многие руководители образовательных организаций, нарушая приказ Министерства образования¹, обязывают

¹ 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 образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

учителей физической культуры планировать учебный материал своих рабочих программ исходя из объёма 2 ч в неделю вместо 3 ч, установленных этим приказом. Свои действия такие руководители мотивируют рабочими планами, предлагаемыми в Примерных основных образовательных программах, в некоторых из которых на дисциплину «Физическая культура» выделяется 2 ч в неделю. В связи с этим надо подчеркнуть, что учебные планы в Примерных основных образовательных программах носят рекомендательный, а не обязательный характер и, значит, в части предмета «Физическая культура» они противоречат приказу Министерства образования¹.

Основной этап разработки рабочей программы. Согласно ФГОС, программы отдельных учебных предметов должны содержать:

1. Пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета.
2. Общую характеристику учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Как уже говорилось ранее, разработка рабочих программ начинается непосредственно после выбора учителем линии учебников и включается в основной этап работы. Первое, с чего начинается этот этап, — это подготовка пояснительной записки к рабочей программе, являющейся, по сути, её лицом, отражающей полноту и целесообразность учебного материала, его образовательную привлекательность для учащихся и их родителей. В качестве образца пояснительной записки к своим рабочим программам учителям физической культуры рекомендуется использовать наши авторские программы, разработанные для разных ступеней школьного образования, где все такие программы выполнены в единой структурной компоновке.

Разработка пояснительной записки к рабочей программе. Согласно предлагаемой нами структурной компоновке рабочей программы, она

¹ Особенности основных линий учебников по физической культуре и соответствующих им авторских программ будут рассмотрены нами в следующей теме данного пособия. Здесь же мы остановимся на особенностях разработки рабочих программ, основывающихся на линии учебников, подготовленных для учащихся 10–11 классов А. П. Матвеевым (2021).

начинается с пояснительной записки, состоящей из нескольких относительно самостоятельных пунктов, которые необходимо выделять непосредственно при изложении её текста.

1. Цель и задачи рабочей программы¹. С этого пункта начинается содержание пояснительной записки, в которой определяется цель рабочей программы, формулируемая в соответствии с обобщённой целью образования, представленной в концепции содержания образования по физической культуре. Как хорошо известно, данная обобщённая 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 обобщённая 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, ориентирующуюся на достижение обобщённой цели физкультурного образования школьников.

Прежде чем приступить к формулированию целевой установки своей рабочей программы для учащихся старшей школы, учителям физической культуры рекомендуется предварительно определиться с итоговым результатом, который они хотят получить в процессе её освоения школьниками. При этом, как говорилось выше, результат рабочей программы, разработанный учителями, должен содействовать формированию результата, прогнозируемого обобщённой целью образования по физической культуре, представляться в конкретных знаниях, умениях и способах деятельности учащихся.

Чтобы сформулировать задачи рабочей программы, ориентирующиеся на достижение целевой установки, учителям предстоит достаточно детально описать итоговый (конечный) результат образования по их рабочей программе, отразив в ней основные характеристики и требования этого результата (рис. 1). При этом определяемый учителями итоговый результат должен учитывать реальные условия проведения педагогического процесса, материально-техническую базу образовательной организации, собственный профессиональный интерес и подготовленность конкретного учителя. Чем

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 счёт выполнения определённых действий.

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 и планируемые результаты. При этом очень важно, чтобы целевые задачи, ориентирующиеся непосредственно на достижение цели рабочей программы, были сформулированы в конструкции обобщённых (интегративных) действий. Например, в качестве одной из задач рабочей программы может выступать развитие физических качеств. Следовательно, основным интегральным действием педагогического процесса будет выступать их развитие, а его результатом — спланированные показатели основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

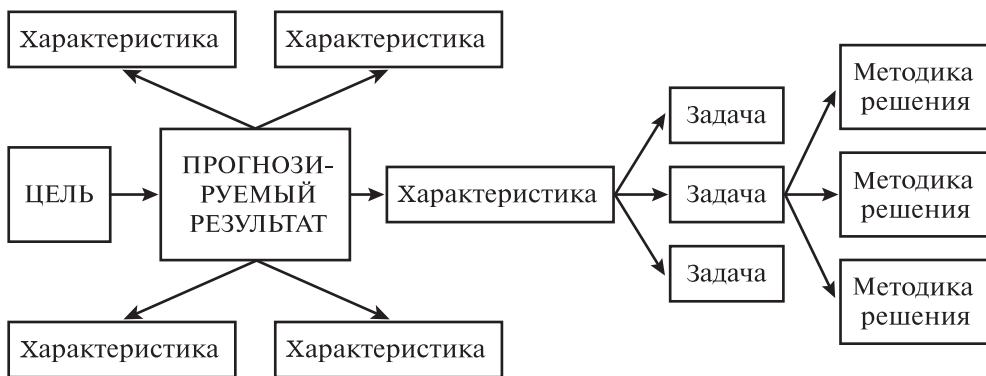


Рис. 1. Схема формулирования задач и их решения при разработке рабочей программы по физической культуре

В нашей рабочей программе 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. Очевидно, что данная цель требует активного включения старшеклассников в разнообразные формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом, обучения их самостоятельно заниматься своим здоровьем. Практическим результатом такого процесса обучения становятся знания, умения, средства, способы и формы ведения здорового образа жизни, удовлетворение потребностей старшеклассников в укреплении и длительном сохранении оптимального уровня индивидуального здоровья и его основных показателей.

Руководствуясь данной целью и пользуясь современными представлениями об основных характеристиках и признаках здорового образа жизни, в пояснительной записке к нашей рабочей программе используются следующие образовательные задачи:

- формирование представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, об 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 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.

При составлении рабочих программ учителям физической культуры рекомендуется воспользоваться целью и образовательными задачами нашей рабочей программы, что позволит им успешно наполнить их содержание учебным материалом наших учебников. В то же время при условии разработки учителями своего учебного содержания им будет необходимо соотнести его, как говорилось ранее, с требованиями ФГОС, примерным содержанием и планируемыми результатами Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Вместе с тем при использовании содержания нашей рабочей программы учителям физической культуры рекомендуется скорректировать её содержание с особенностями, возможностями и условиями организации учебного процесса в их образовательных организациях, соотнести его с

обеспеченностью материальными и иными средствами обучения, достаточностью инвентаря и оборудования. Например, третья задача нашей рабочей программы для 10–11 классов предполагает «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 объёме. Отсутствие средств музыкального сопровождения не позволит качественно обучить девушек умениям подбирать музыку для гимнастической комбинации, соотносить её ритмические и темповые характеристики с динамикой физической нагрузки. В таком случае учитель в содержание данной задачи может внести соответствующую корректировку, 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 нашей рабочей программе образовательных задач, учителя дополнительно могут формулировать и вставлять в рабочую программу свои задачи, усиливая содержание той или иной учебной темы или учебного раздела. Например, пятая задача нашей программы 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 включает решение задачи по «обучению технике оздоровительного бега и ходьбы», что предполагает обучение школьников умению самостоятельно отбирать величину индивидуальной физической нагрузки, планировать рельеф дистанции и скорость её прохождения, её непосредственную протяжённость. Из данного примера видно, что содержание образовательной задачи изменено, но при этом осталась оздоровительная направленность учебного материала, что вполне согласуется с целью рабочей программы, ориентирующейся на активное включение старшеклассников в разнообразные формы организации здорового образа жизни.

После определения цели и формулирования образовательных задач в этом пункте пояснительной записки учителям рекомендуется перейти к разработке следующего её пункта — характеристики учебного предмета.

2. Разработка общей характеристики учебного предмета «Физическая культура». В данном пункте пояснительной записки к своим рабочим программам учителям необходимо дать краткие характеристики содержательного наполнения каждого из разделов и структурных компонентов программы, изложить логику и принципы отбора учебного материала, его функциональную связь с решением поставленных целевых задач. В нашей рабочей программе в качестве таких разделов выступают разделы «Знания», «Способы» и «Физическое совершенствование» с соответствующими входящими в них учебными темами. Вместе с тем в тех случаях, когда учителя для рабочих программ разрабатывают свой собственный учебный материал, без ориентации на программы авторов учебников, им рекомендуется предварительно не только охарактеризовать направленность предлагаемых задач, но и определиться в основных средствах и методах их решения.

Воспользовавшись содержанием нашей рабочей программы, рассмотрим пример одной из характеристик её учебного предмета, основываясь на содержании структурного компонента «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность», представленного в разделе «Физическое совершенствование». Данный компонент характеризуется следующей редакцией: «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 вариативно изменяющихся внешних условиях, а также полосы препятствий, состоящие из прикладных физических упражнений, и технические действия защитного характера и атлетических единоборств, включающих систему защитных действий». Как видно из данного примера, в общей характеристике содержания данного структурного компонента программы соблюдены два основных правила, предъявляемые к разработке характеристики учебного предмета: а) выделение частных задач и их функциональной ориентации; б) краткий состав действий и средств решения этих задач:

- сформировать у обучающихся выполнять жизненно важные навыки и умения, выполняемые разными способами и в разных условиях;
- обучить преодолевать полосы препятствий с использованием прикладных двигательных действий и упражнений;
- обучить защитным действиям из современных спортивных единоборств.

Аналогично, придерживаясь этих требований, учителя разрабатывают направленность и частные задачи к другим разделам и компонентам своей рабочей программы.

**Примерное распределение разделов и тем рабочей программы на учебный год. 10 класс
(на основании рабочей программы А. П. Матвеева)**

Разделы и темы рабочей программы	Учебные четверти			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Знания о физической культуре				
<p><i>Физическая культура как социальное явление</i> Физическая культура как часть культуры общества и человека</p> <p><i>Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе</i></p> <p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе</i></p>	1			
		1	1	
		1		
Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (способы самостоятельной деятельности)				
<p><i>Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни</i> Основы организации индивидуальной досуговой деятельности</p> <p><i>Основы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</i></p> <p><i>Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры</i></p>	1			
	1			
	1	1		

Разделы и темы рабочей программы	Учебные четверти			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Физическое совершенствование				
Физкультурно-оздоровительная деятельность <i>Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики</i>	2			
<i>Упражнения из оздоровительных систем физической культуры</i>		8		
Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Футбол</i>				6
<i>Волейбол</i>			6	
<i>Баскетбол</i>	6			
<i>Лёгкая атлетика</i>				8
<i>Лыжные гонки</i>			12	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность <i>Атлетические единоборства</i>		6		
<i>Физическая подготовка</i>				2

Дополнительно к разработке направленности и существа частных задач в общую характеристику учебного предмета учитель может вставить и характеристики уроков физической культуры, на которых будет осваиваться программный материал. Например, дать характеристику целевого урока и примерный перечень тем, которые во время него могут осваиваться. Здесь же можно представить годовой учебный план, раскрывающий последовательность и логику распределения учебных часов по учебным четвертям.

3. Методика описания места учебного предмета в учебном плане образовательной организации. В данном пункте пояснительной записки учителю рекомендуется дать краткую информацию об особенностях орга-

низации образовательного процесса, реализуемого в его образовательной организации. В своей содержательной основе данный пункт пояснительной записки, по сути, конкретизирует и детализирует содержание, которое приводится во всех авторских программах. Здесь освещается рекомендуемый суммарный объём 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 его планирования и содержательного наполнения в течение учебного года. Ими, в частности, предлагается планировать по четыре урока в первой и четвёртой четвертях учебного года, когда имеется возможность заниматься на пришкольных спортивных площадках, и сохранять по два урока в неделю во второй и третьей четвертях, когда занятия проводятся преимущественно в спортивном зале. Также в этой части пояснительной записки учителя могут представить информацию о последовательности освоения учебных разделов рабочей программы (например, какие разделы и в каком объёме будут осваиваться учащимися в каждой из учебных четвертей учебного года). Здесь же можно обозначить места проведения уроков физической культуры (например, уроки по разделу плавания 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).

4. Оформление личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета. Содержание данного пункта пояснительной записки составляют требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, которые воспроизводятся учителем в рабочих программах в своём изначальном виде. 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 материала.

При разработке этого пункта пояснительной записки учителям рекомендуется опираться на два методических правила. Первое правило определяет целесообразность выбора не более трёх-четырёх из числа личностных и метапредметных требований и согласования их с содержанием осваиваемого учебного материала рабочей программы. Например, из числа личностных требований ФГОС учителя могут 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 своё отражение в соответствующих планируе-

мых результатах нашей рабочей программы, откуда они могут быть заимствованы учителями. В то же время из числа метапредметных требований в свою рабочую программу учителя могут 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 приёмов в процессе игровой и соревновательной деятельности, организуемой учителями на уроках физической культуры, например по теме «Спортивные игры».

Второе методическое правило обязывает учителей физической культуры включать в свои рабочие программы предметные требования ФГОС в полном объёме. Полнота этих требований должна быть в последующем отражена учителем в соответствующих планируемых результатах, включённых в содержание его рабочей программы, и учебных заданиях по оценке их достижения учащимися.

5. Разработка учебного содержания рабочей программы. Разработка учебного содержания рабочей программы является наименее трудоёмкой для учителя процедурой по сравнению с разработкой пояснительной записки. При условии выбора линии учебников учителю остаётся лишь выполнить всего два действия. Первое из них связано с распределением 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 годам обучения и что 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 нашей рабочей программой, что облегчит ему содержательное наполнение его рабочей программы.

Технологию выполнения операций первого действия можно рассмотреть на следующем примере. Так, в нашем учебнике для учащихся старшей школы в разделе «Физическое совершенствование» выделяется глава «Физкультурно-оздоровительная деятельность», в которой представлена учебная тема «Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики». Данная тема раскрывается содержанием комплексов соответствующих физических упражнений и правилами их выполнения учащимися. Ориентируясь на содержание учебника, учитель вносит в свою рабочую программу данную тему и перечень упражнений учебника: «комплексы упражнений на осанку; восстановление позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат; на растяжение мышц».

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

Второе действие связано с формированием учебного материала, предлагаемого к освоению самими учителями, нахождением места этому материалу в темах и разделах рабочей программы, выделением для него достаточного объёма учебного времени. Например, учитель, решая задачу обучения учащихся восстановительным процедурам, разработал комплекс упражнений из системы «хатха-йога». После этого он определяет примерный объём времени на его освоение школьниками и включает его в рабочую программу в раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Определив время и место этому комплексу, учителю необходимо скорректировать объёмы времени на другие темы данного раздела.

Следующим разделом рабочей программы представляется раздел «Тематическое планирование», включающий в себя тематический план, определяющий логическое совмещение дидактических единиц Примерной программы, учебных разделов и тем рабочей программы с видами деятельности учащихся. Согласно ФГОС, данные виды деятельности должны в своей основе характеризовать результативность освоения школьниками учебного материала рабочей программы. 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.

6. Технология тематического планирования с определением основных видов учебной деятельности. Тематическое планирование включается в учебный процесс с целью контроля за достижениями 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.

Структурно тематический план оформляется в виде таблицы с включением в неё трёх основных граф: «Содержание курса», «Тематическое планирование», «Характеристика видов деятельности учащихся» (см. таблицу). Дополнительно таблица разделяется на три части, где последовательно в каждую из них вносятся темы основных частей учебника или рабочей программы. В нашем учебнике, как говорилось ранее, к основным его частям относятся «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Образец тематического плана линии учебников для 10–11 классов А. П. Матвеева

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика видов деятельности учащихся
10 класс (90/14 ч)¹		
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (10 ч)		
Физическая культура как социальное явление		
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	<p>Физическая культура как часть культуры общества и человека</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры. Структурные основы развития культуры, понятие об индивидуальной, национальной и мировой культуре.</i></p> <p><i>Культура как способ и условие жизнедеятельности человека</i></p>	<p>Раскрывать культуру как социальное явление, характеризовать процессы, определяющие её развитие.</p> <p>Раскрывать понятие «физическая культура» и объяснять её связь с культурой общества и человека.</p> <p>Характеризовать основные ценности физической культуры</p>
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (10 ч)		
Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни		
<i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии</i>	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	Характеризовать понятия текущего и оперативного состояния организма, определять их

¹ В числителе представлен объём часов инвариантного компонента программы; в знаменателе — объём часов вариативного компонента.

Содержание курса (Примерная программа)	Тематическое планирование (Рабочая программа)	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Основные дидактические линии <i>Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели</i></p>	<p>с помощью медико-педагогических процедур. Измерять и оценивать индивидуальное состояние здоровья и деятельность основных систем организма (дыхательной и сердечно-сосудистой систем)</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (70 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
<p>Здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений при умственной и физической деятельности, адаптивной физической культуры, оздоровительная ходьба и бег</p>	<p>Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики Основные дидактические линии <i>Упражнения для коррекции осанки. Упражнения для восстановления позвоночника после напряжённых 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</i></p>	<p>Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с состоянием индивидуального здоровья, интереса и потребностей. Контролировать текущее состояние организма на занятиях корригирующей и профилактической направленности</p>

Приступая к разработке тематического плана, учитель должен иметь уже распределённый учебный материал учебника по годам обучения, соответственно отдельно для учащихся 10 класса и учащихся 11 класса. Эта рекомендация, как говорилось ранее, основывается на том, что в нашем учебнике и соответственно рабочей программе такого распределения не предусматривается. Сделано это специально, чтобы дать возможность учителям самим самостоятельно определиться в логике распределения учебного материала, обеспечить, по их мнению, более качественное его освоение учащимися исходя из личного опыта, возможностей педагогического процесса конкретной общеобразовательной организации.

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

После внесения учебных тем в графу «Тематическое планирование» учителю необходимо дать аннотированное их содержание, что исполняется в формате дидактических линий. Благодаря включению дидактических линий в тематическое планирование достигается минимум три важных методических условия. Первое из них позволяет увидеть, в соответствии с какой линией учебников разрабатывалось содержание рабочей программы, а следовательно, и сам тематический план. Второе условие позволяет оценить, какие ключевые смыслы включаются в раскрытие содержания конкретной учебной темы, какова полнота и глубина осваиваемого учащимися учебного материала. И третье благоприятное условие заключается в том, что наличие дидактических единиц 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 технике выполнения (или закрепить технику выполнения) комплекса корректирующей гимнастики...»

Дополнительно учителям физической культуры можно порекомендовать при разработке дидактических линий пользоваться вопросами и учебными заданиями, которые приводятся в конце каждой учебной темы (каждого параграфа) нашего учебника.

Непосредственно технологию разработки содержательного наполнения графы «Тематическое планирование» можно рассмотреть на следующем примере. Как видно из представленной таблицы, особенностью оформле-

ния графы «Тематическое планирование» представляется наличием как бы трёх её частей. Первая часть, выделенная полужирным 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 графы «Тематическое планирование», выделенная курсивом, включает в себя дидактические линии, которые раскрывают основы учебного материала, подлежащего освоению учащимися. Именно освоение этого материала подлежит последующей проверке на качество освоения при выполнении учащимися определённых видов учебной деятельности.

Отработав полностью вторую графу таблицы, учитель переходит к заполнению первой её 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 при выполнении этой процедуры учителю необходимо учесть, что одни и те же дидактические единицы Примерной программы могут раскрываться в нескольких темах учебника. Например, в нашем учебнике такая дидактическая единица, как «оздоровительные системы физического воспитания», раскрывается сразу в трёх темах учебника, излагаемых в разных его частях. Так, в разделе «Знания о физической культуре» описываются специфические оздоровительные свойства и функции разных систем и форм занятий физической культурой. В свою очередь, в разделе «Способы организации самостоятельных занятий» приводятся образцы планов оздоровительных занятий и способы их разработки с учётом индивидуальных показателей здоровья и физической подготовленности учащихся. Вместе с тем в разделе «Физическое совершенствование» предлагаются комплексы упражнений из разных оздоровительных систем для самостоятельного разучивания учащимися и включения их в содержание самостоятельных занятий.

Учитывая возможную включённость одной дидактической единицы Примерной программы в разные разделы и темы учебника, а значит, и рабочей программы, разработанной на его основе, учителю рекомендуется повторять их в тематическом плане в редакции Примерной программы и оформлять её напротив соответствующей темы в разделе «Тематическое планирование».

Завершается подготовка тематического плана заполнением третьей его графы, в которой формулируются характеристики видов деятельности учащихся. Это, пожалуй, самая ответственная процедура в разработке тематического плана, поскольку требует от учителя объективной формулировки результата, который должны демонстрировать учащиеся после освоения

конкретной учебной темы. Ответственность здесь определяется минимум двумя объективными критериями:

- во-первых, 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 задать относительно высокие требования к деятельности типа «уметь анализировать...»;
- во-вторых, критерием соотнесённости с планируемыми результатами рабочей программы. Данный критерий ориентирует учителя на формулирование видов деятельности с таким расчётом, чтобы они ориентировались на достижение планируемых результатов и могли бы использоваться при разработке учебных заданий по их проверке.

7. 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. 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 инвентарём 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 инвентарём и оборудованием. При этом при замене учебного материала рабочей программы учителю необходимо включить в неё равноценный учебный материал, близкий к заменяемому по содержанию и направленности воздействия на организм школьников.

8. Технология разработки планируемых результатов изучения учебного предмета. Согласно Примерной основной образовательной программе для старшей ступени среднего полного образования, планируемые результаты являются одним из механизмов реализации требований ФГОС 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 обобщённых (универсальных) учебных действий (УУД), формирование которых гарантируется учебным материалом разработанной рабочей программы¹. Достижение планируемых результатов рабочей программы, среди которых должны быть представлены познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия, обеспечивает выпускникам успешное прохождение итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура».



Рис. 2. Универсальные учебные действия

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 компетенций². Для качественного освоения познава-

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

² Компетенция — это способность успешно применять знания, умения и навыки, необходимые в конкретном виде деятельности для достижения поставленной цели и получения ожидаемого результата.

тельных универсальных действий учителям физической культуры рекомендуется использовать исследовательскую деятельность, связанную непосредственно с выполнением таких познавательных операций, как анализ и обобщение литературных данных, сбор необходимой информации, её обработка и систематизация, логическое изложение полученных результатов, коррекция их при практическом использовании.

В нашем учебнике по физической культуре содержится достаточное количество учебных заданий, ориентирующих учебную деятельность учащихся на овладение познавательными универсальными учебными действиями. Эти задания соотносятся с планируемыми результатами нашей рабочей программы в части знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физической культурой с разной индивидуально ориентированной функциональной направленностью. Однако материал учебника не носит индивидуализированного характера, что предполагает поиск необходимой информации самими учащимися в иных 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 (известного) и нового (неизвестного) материала (например, формулирование задачи по освоению техники физического упражнения осуществляется при известной последовательности процесса обучения на неизвестных требованиях к индивидуальным физическим возможностям, обеспечивающим качество освоения);
- *планирование* — универсальное действие, выражающееся в определении состава и последовательности решения промежуточных задач, включённых в достижение конечного результата деятельности (напри-

мер, 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 различий для последующей их коррекции;
- *коррекцию* — действие, связанное с регулированием преобразовательного процесса деятельности, внесением необходимых дополнений и коррективов 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 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:

1. 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.

2. Смыслообразование — универсальное действие, предполагающее установление связи между конкретной целью деятельности и мотивом, ради чего она осуществляется. В рамках учебного предмета «Физическая культура» данное установление характеризуется процессом формирования интереса к таким урокам 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?»

3. 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, уважительного отношения 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 умение 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, партнёров 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 дея-

тельности, 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 их 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 партнёра*, 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 объёме понятийный аппарат в процессе подготовки и проведения совместного туристического похода).

Планируемые предметные результаты, ориентирующиеся 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, определённых Примерной основной образовательной 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; эти единицы либо заимствованы из авторских программ составителей учебников, либо отработаны им самим в соответствии с привносимым в рабочую программу дополнительным учебным материалом. В последующем для проверки достижения планируемых результатов, включённых в рабочую программу, учитель разрабатывает соответствующие учебные задания и оценочные шкалы к ним.

Освещением содержания планируемых результатов завершается работа учителя над составлением своей рабочей программы, и начинается работа

над её непосредственным совершенствованием, которая характеризует начало третьего (заключительного) этапа работы учителя.

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.

Накапливающиеся в настоящее время научно-методические разработки учителей-практиков свидетельствуют, что совершенствование учебного содержания школьных программ может осуществляться по двум относительно самостоятельным направлениям. Первое направление связано с совершенствованием методики преподавания учебного предмета «Физическая культура», позволяющим в значительной степени интенсифицировать образовательный процесс, повысить его эффективность и качество. 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.

Первое направление включает в себя:

1. Накопление новых знаний о способах формирования у учащихся учебных знаний по физической культуре, по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств.

2. Появление новых форм организации учебной деятельности занимающихся, повышающих её педагогическую эффективность на уроках физической культуры разной функциональной направленности.

3. Появление новых технических средств обучения, включая видео- и аудиотехнику, компьютерное оборудование, содействующих повышению качества профессиональной деятельности учителей.

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

В свою очередь, 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 молодёжи, представлены в нашей рабочей программе, а методика их при-

менения в условиях самостоятельных занятий физическими упражнениями достаточно полно описывается в нашем учебнике.

Согласно требованиям ФГОС, предъявляемым к качеству профессиональной деятельности учителей-предметников, совершенствование основ учебного материала рабочей программы должно осуществляться исходя из развития содержательного наполнения этих направлений. Дополнительно к этому учителям рекомендуется не только пользоваться готовым, представленным в специальной литературе материалом, но и разрабатывать свой материал за счёт ведения экспериментальной работы. Такая работа организуется на основе тех задач, которые выявляются в процессе учебной деятельности самими учителями. Здесь им рекомендуется обращать внимание на такие проблемные задачи, которые относительно часто необходимо решить в учебном процессе со старшеклассниками.

Одна из наиболее часто встречающихся проблем в работе с учащимися старшего школьного возраста характеризуется недостаточным их интересом к урокам физической культуры, именно к урокам, а не к занятиям, проводимым вне стен школы. Как показывают данные наших исследований, эта проблема может обуславливаться рядом объективных и субъективных причин:

а) недостаточная готовность учащихся осваивать учебный материал, нежелание демонстрировать свою физическую, двигательную и психологическую неготовность;

б) отсутствие личностного смысла в освоении предлагаемого учебного материала, непонимание учащимися его целесообразности для их индивидуальной жизнедеятельности;

в) отсутствие современного инвентаря и оборудования, необходимых технических средств, что не позволяет учащимся добиваться желаемого результата в полном объёме;

г) относительно недостаточная профессиональная готовность учителя работать с учащимися старшего школьного возраста, которая проявляется в авторитарном руководстве и практическом отсутствии форм совместного творческого сотрудничества.

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

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЛИНИИ 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 своё существование. Согласно этому при современном пути развития образования любая педагогическая инновация или идея может найти своё непосредственное воплощение как в новых технологиях обучения, так и в содержательном наполнении учебных предметов. И поскольку многие современные идеи ещё не имеют достаточной апробации и методического сопровождения, учителям-практикам приходится самостоятельно решать задачу выбора той или иной рабочей программы, той или иной линии учебников, тех или иных средств и методов обучения. При этом в качестве критерия отбора у них выступают, как правило, ранее созданные представления о сущности предмета «Физическая культура» и накопившийся педагогический опыт по его непосредственному преподаванию или просто педагогическая интуиция. Как ни странно это звучит, но именно эти факторы порой мешают многим учителям отойти от старых представлений об учебном предмете и перейти к нетрадиционным методикам и педагогическим технологиям, объективно принять те изменения, которые определяют современное развитие не только предмета «Физическая культура», но и всей отрасли отечественного образования.

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

Хорошо известно, что в рамках разработки основ предмета «Физическая культура» в последнее время наиболее активно обсуждаются две точки зрения на развитие физкультурного образования, каждая из которых представляется относительно самостоятельной дидактической линией. Обе эти линии представлены соответствующими учебниками и авторскими программами, непосредственными методическими разработками. Первая линия имеет преимущественно биологическую ориентацию в развитии своего учебного содержания; вторая, разрабатываемая профессором А. П. Матвеевым, характеризуется чётко выраженной культурологической, образовательной направленностью своего учебного предмета. Остальные же линии учебников, а соответственно и рабочие 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 своих рабочих программ, для организации своего учебного процесса.

Первая дидактическая линия, как известно, берёт своё начало с середины 70-х гг. прошлого столетия, когда под руководством известного учёного З. И. Кузнецовой была разработана концепция сенситивных периодов, объясняющая возрастные особенности развития физических качеств детей 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 по технологии реализации своего содержания. Начиная с 1979 г. вплоть до 2008 г. эта учебная программа была известна как Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1–11 классов. В последующем содержание Комплексной программы корректировалось. На завершающем этапе своего существования данная программа модернизировалась, сохраняя при этом свою директивную установку на целенаправленную всестороннюю физическую подготовку школьников, т. е. на развитие основных физических качеств.

Примечательной особенностью Комплексной программы являлось то, что в её название не включалось название учебной дисциплины, которой, согласно учебным планам, являлась дисциплина «Физическая культура». И это не являлось ошибкой или случайностью, поскольку в этом названии отражались представления прежних 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 в своём педагогическом предназначении изначально была сориентирована на физическую подготовку школьников, на целенаправленное развитие их физических качеств. Именно физическая подготовка являлась длительное время основой

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

учебного предмета «Физическая культура» в школе, а физические качества, согласно прежней теории, не развивались, а воспитывались. Конечно, здесь можно слегка отвлечься и поспорить, можно ли эффективно воспитывать физические качества, которые определяются как «...совокупность анатомо-морфологических и психофизиологических свойств организма, обеспечивающих в единстве своего взаимодействия всё многообразие двигательной активности человека». Однако делать этого не будем, поскольку во многих современных методических рекомендациях и учебниках, включая даже отдельные учебники для учащихся школ, пользуются понятием «воспитание», когда говорят о воздействии физических упражнений на преобразование физической природы человека. В данном случае, рассматривая вопросы теории на уроках физической культуры, учителя сами решат, какими терминами и теоретическими положениями им пользоваться — *воспитывать* способность напрягать икроножную мышцу или всё же её *развивать*!

Вместе с тем 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 её учебного содержания и педагогическую направленность было выполнено большое количество научных исследований, защищено большое число диссертаций, разработано множество рекомендаций по разным 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 определённое педагогическое мышление учителей физической культуры, показывающее в целом их профессиональное мастерство. Поэтому неудивительно, что для многих современных учителей как сама Комплексная программа, так и последующая её модернизация под предметные требования ФГОС остаётся более знакомой и доступной для использования в учебном процессе, как и имеющиеся десятилетиями наработанные методические рекомендации, корреспондирующие с ней.

Как свидетельствует анализ внедрения современной концепции образования школьников по физической культуре в практику общеобразовательных организаций, многие учителя, подготовленные на базовых положениях концепции сенситивных периодов, оказались недостаточно готовыми работать с новым учебным предметом, представленным в этой концепции. Именно недостаточная методическая готовность и слабая осведомлённость о содержании учебного предмета сдерживают сегодня переход многих учителей на работу по второй дидактической линии, авторским

программам и учебникам, разработанным на её концептуальной основе. Поэтому, на наш взгляд, детальное рассмотрение существа не только биологической, но и образовательной дидактической линии поможет многим учителям объективно оценить её 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, учителям необходимо определиться в целевом предназначении организуемого ими образовательного процесса, чётко обозначить тот результат, которого они хотят добиться. Для такого определения, обуславливающего принятие в последующем важного решения по содержательному наполнению индивидуальных рабочих программ, им необходимо ответить самим себе на один из двух принципиальных вопросов, характеризующих разные векторы развития образования школьников по физической культуре.

Первый вопрос: «Должен ли образовательный процесс по физической культуре укреплять здоровье школьников?»

Второй вопрос: «Должен ли образовательный процесс обучать школьников самим укреплять своё здоровье?»

Положительный ответ на первый вопрос потребует от учителей разработки рабочих программ в соответствии с биологической дидактической линией, нацеливающей образовательный процесс на физическую подготовку учащихся. Положительный ответ на второй вопрос потребует соотнесения содержания рабочих программ с образовательной дидактической линией, нацеливающей на процесс овладения учащимися физкультурной деятельностью. При этом надо подчеркнуть, что 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.

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

Признаки	Дидактическая линия с биологической ориентацией на укрепление здоровья	Дидактическая линия с образовательной ориентацией на обучение двигательной деятельности
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

В качестве первого различия между биологической и образовательной линиями выступают разные теоретико-методические подходы. Программы биологической линии, как уже говорилось, основываются на положениях концепции сенситивных периодов, ориентирующих учебное содержание на целенаправленное развитие определённых физических качеств в соответствующие возрастные периоды. В свою очередь, программы образовательной линии соотносятся с базовыми положениями концепции ведущего вида деятельности в онтогенезе и согласуются с особенностями возрастной динамики развития интереса школьников, в том числе и к занятиям физической культурой.

Здесь необходимо подчеркнуть, что и в той и в другой концепции объектом физического развития и воспитания предстаёт сам школьник, особенности его возрастного развития. Но в первой концепции доминирующим основанием является развитие его физической природы, в то время как во второй — развитие его психической природы.

Данное различие, привнесённое 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) деятельность¹. Иначе говоря, для преподавания нового учебного предмета «Физкультурная (двигательная) деятельность» необходимо к знаниям физиологических основ физического воспитания, которыми владеют

¹ Данная концепция рассматривалась в рекомендациях по технологии разработки рабочих программ.

учителя физической культуры достаточно хорошо, добавлять знания по психологии и теории образования, которые прежде были для них как бы непрофильными.

Как показывают данные наших исследований, особую трудность в преподавании предмета «Физкультурная деятельность» испытывают учителя физической культуры, работая с учащимися старшего школьного возраста. Так, согласно Концепции физкультурного образования, на уроках физической культуры учителя старших классов должны выступать в роли старшего товарища, творческого консультанта, организующего в соответствии со своими педагогическими функциями самостоятельную, а подчас индивидуализированную учебную деятельность занимающихся. Суть индивидуализации здесь сводится к тому, что организуемая учебная деятельность по своей направленности увязывается учителями с индивидуальными интересами и потребностями занимающихся, учёт 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 определённым личностным для них смыслом, интересом к работе со своей «физической природой».

Говоря о специфике организации учебной деятельности на уроках физической культуры, необходимо отметить, что высокую эффективность таким занятиям придают специальные знания и способы деятельности, которые черпают учащиеся в разработанном на основе образовательной линии учебнике физической культуры. Именно знания о способах самостоятельной деятельности, представленные в учебнике, во многом определяют повышение самостоятельности учащихся на уроках физической культуры.

Следующее различие между двумя рассматриваемыми дидактическими линиями вытекает из первого 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 освоению 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 своё собственное здоровье. Это

становится возможным благодаря насыщению образовательного процесса соответствующим содержанием, включающим в себя не только сами упражнения по физической подготовке, но и соответствующие знания, умения и способы по самостоятельному их использованию. 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. Согласно нашим исследованиям, 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 дистанций. При этом учитель выступает в качестве консультанта, отвечающего на возникающие у школьников вопросы, консультирующего 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. Из приведённого примера видно, что 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 в самостоятельных занятиях 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. Как видно из сказанного, при таком подходе к созданию образовательной направленности уроков физической культуры удельный вес времени, в частности, на развитие физических качеств приходится на самостоятельные занятия учащихся, проводимые вне школьных уроков, в условиях своего активного отдыха.

Следующим, третьим различием между биологической и образовательной линиями можно признать неодинаковость в структурных основаниях собственно учебного предмета. Последнее является важным 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 физической подготовки как единство двух взаимосвязанных процессов: 1) обучение двигательным действиям и связанные с ними знания и 2) развитие физических качеств. В сложившейся школьной практике преподавание физической подготовки осуществляется в трёх основных формах урочных занятий: комплексные уроки, комбинированные и целевые. Традиционно комплексные уроки характеризуются решением нескольких разноплановых задач, как правило, связанных с обучением двигательным действиям и развитием физических качеств. В свою очередь, целевые уроки представляются решением одной задачи по обучению какому-либо двигательному действию или развитию одного какого-либо физического качества. Комбинированные уроки определяются освоением учащимися учебного материала из разных учебных тем рабочего плана. Например, когда одновременно и последовательно изучается материал по лёгкой атлетике и спортивным играм.

Согласно имеющимся методическим рекомендациям, эти урочные формы занятий, используемые сегодня в школьной практике, должны содействовать реализации основных принципов физического воспитания и включать в себя решение трёх базовых групп задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных. При этом, что очень важно, решение указанных задач предлагается осуществлять не за счёт подбора учебного содержания, а за счёт рекомендуемых педагогических методик по его освоению. Например, оздоровительные задачи уроков решаются посредством обеспечения профилактики травматизма, контроля за функциональным состоянием ребёнка, выполнения регулярных медицинских обследований, дифференцировки школьников по группам здоровья и т. п. В свою очередь, решение воспитательных задач предполагает организацию всестороннего развития физических качеств, соблюдение правил дисциплины, межличностного общения и взаимодействия.

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

По своей структурной организации все виды уроков, связанные с освоением учебного предмета «Физическая культура», представляются тремя основными частями, соответствующими фазам физической работоспособности. Подготовительная часть уроков соотносится с фазой вратывания и призвана обеспечивать подготовку организма учащихся к активной мышечной деятельности. Основная часть соответствует фазе устойчивого состояния работоспособности и используется для решения основных задач

урока. Третья часть согласуется с фазой временного снижения работоспособности и призвана содействовать ускоренному восстановлению организма после активной мышечной деятельности, выполненной учащимися в основной части урока. Здесь необходимо отметить, что такая трёхчастная структура уроков 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 нашей рабочей программе, разработанной на основе образовательной линии, учебный предмет представляется 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 планирования уроков. Как следствие этого, для преподавания предмета «Физическая культура» нами рекомендуется использовать по преимуществу уроки не воспитательной, а образовательной направленности, среди которых наиболее употребляемыми являются образовательно-познавательные, образовательно-обучающие и образовательно-тренировочные. Особенности уроков образовательной направленности являются возможность, а точнее, необходимость активного включения учащихся в решение задач урока, проявление ими заметной самостоятельной активности, сознательности и творчества.

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 учителям 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, использовать материал, который необходим для организации самостоятельных занятий.

В свою очередь, в рамках организации учебной деятельности учащихся на образовательных уроках учителям предлагается включать в свою методику распределение их на учебные группы, где каждая группа может иметь своё определённое задание. При этом, что очень важно, не учитель (как на уроках физической подготовки) дифференцирует степень сложности выполнения учебного задания, а сами учащиеся регулируют параметры этой сложности, исходя из индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уроки образовательной направленности по основам своего планирования, так же как и традиционные уроки, характеризуются трёхчастной структурой с выделением подготовительной, основной и заключительной частей. Такое выделение оправданно, когда необходимо решить задачи по развитию физических качеств и обучению двигательным действиям. Вместе с тем для уроков познавательной направленности необходимо применять несколько иную структурную организацию, предполагающую возможность введения в урок дополнительной, четвёртой его познавательной части.

По особенностям своего планирования уроки познавательной направленности весьма близки к конструкции комбинированных уроков, 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 подготовительной их части. Здесь с помощью либо учебника, либо устного изложения учитель знакомит учащихся с соответствующим учебным материалом. Если на уроке спланировано освоение нового учебного материала по разделу «Знания», то для того, чтобы сэкономить учебное время, учителю рекомендуется воспользоваться рубрикой учебника «Резюме», в которой кратко излагается суть учебной темы и раскрывается её содержание. В последующем в рамках выполнения домашних заданий учащиеся осваивают данную тему в полном объёме 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 объёме, 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 учащимся 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 по своей сути носят по преимуществу методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются индивидуальные планы-конспекты, анализируются результаты обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Кроме этого, данную форму уроков физической культуры рекомендуется использовать учителям 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, в первую очередь с дисциплинами естественно-научного цикла: биологией — в части демонстрации работы систем организма и мышечного аппарата; физикой — в части механики; химией — в части органической химии, объясняющей особенности и характер обменных процессов в организме.

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Ни для кого не является секретом, что прежняя отечественная система образования являлась одной из лучших в мире, способной интенсивно воспроизводить научный, культурный и экономический потенциал общества. Однако чрезмерная увлечённость процессом целенаправленного воспитания подрастающего поколения на незыблемых общественно значимых ценностях привела эту систему к продуцированию людей, недостаточно способных к активной и творческой деятельности, не умеющих самостоятельно и смело ставить цели, успешно их достигать. Учитывая эти объективные недостатки, отечественная система образования разворачивает сегодня вектор своего развития 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 основами человеческой культуры, формированию критического и творческого мышления, приобретению жизненно важных, социально ориентированных и лично значимых компетенций¹. Из сказанного становится очевидным, что отечественная система образования в своём современном развитии ориентируется 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.

Хорошо известно, что 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 учеб-

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

ных 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 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 в основу этих методов были заложены не книжные знания, а опыт практического их добывания и осмысления, который не нашёл своего должного отражения в советской школе. Лишь некоторые теоретические положения и методические рекомендации, получившие название «образование через опыт», были частично внедрены в практику советской школы и используются в отечественной системе образования до сих пор. Отдельные дидактические эпизоды проектного обучения использовались при освоении учащимися естественнонаучных учебных дисциплин, таких как физика, химия, биология, география и др. Однако 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 своё непосредственное развитие в трудах американского философа и педагога Дж. Дьюи. Назвав своё учение «метод проблем», этот американский учёный 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 на овладение соответствующим кругом знаний, которые они могут почерпнуть в том числе и от 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 своей педагогической деятельности в старшего товарища, активного советчика, партнёра, 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 в том, 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 таких странах, как США, Канада, Австралия и др., стали характеризоваться определённой общностью, в основе которой заложен процесс приобретения учащимися знаний через самостоятельно планируемые и постепенно усложняющиеся практические задания, обозначаемые сегодня как учебные проекты.

Переход российского общества на новый путь экономического развития предопределил необходимость предметного изучения и осмысления базовых положений ведущих мировых теорий образования, в том числе и теории «метода проблем». С учётом не только негативных, но и позитивных её возможностей, 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 с учётом уникального опыта 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 создаёт свой желаемый предметный продукт».

Более глубокий анализ научных и практических взглядов на сущность метода проектов и проектную деятельность как основу современного образования рассматривается автором в пособии «Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8–9 классы». В пособии для 10–11 классов мы предлагаем рассмотреть непосредственно основы обучения и выполнения проектной деятельности в образовательном процессе школьников по физической культуре.

История становления и развития проектной деятельности в российском образовании даёт основание полагать, что её теоретические и методические основы ещё недостаточно разработаны отечественной педагогикой и характеризуются постоянным совершенствованием своих базовых положений. Но тем не менее уже сегодня становится понятным, что учащимся необходимо обучать основам проектной деятельности, в том числе и в области физической культуры. Как показывают наши 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, в частности в логике поэтапного обучения двигательным действиям.

Этапы обучения основам проектной деятельности (проектированию)

Компоненты проектной деятельности	Этапы формирования проектной деятельности		
	Самоупраж-няемость	Самостоятель-ность	Самодетель-ность
Цели/задачи	Учитель	Учитель	Ученик
Знания	Учитель	Учитель	Ученик
Средства	Учитель	Ученик	Ученик
Способы	Учитель	Ученик	Ученик
Результат	Заданный результат	Индивидуализиро-ванный результат	Личностно значи-мый результат

В представленной таблице раскрываются особенности поэтапного обучения учащихся базовым основам проектной деятельности (проектированию). Как видно из таблицы, в качестве основных этапов обучения выступают процессы самоупражняемости, самостоятельности и самодетельности. Согласно концепции образования школьников по физической культуре, каждый из этих этапов соотносится с определённым 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 вперёд»;
- определением цели и задач обучения кувырку, объяснением учащимся необходимости его освоения для их индивидуальной жизни;
- формированием знаний, создающих представление у учащихся о технике выполнения кувырка вперёд и последовательности её 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 выполнением 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 требованиями воспроизводить указания и действия, задаваемые учителем. При анализе данного примера 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.

В свою очередь, самостоятельность как второй этап обучения проектной деятельности предполагает включение учащихся в реализацию цели и решение задач, поставленных учителем. Как видно из таблицы, деятельность учителя характеризуется постановкой цели и задач проекта, освещением знаний, необходимых для его выполнения. В свою очередь, учащиеся должны сами подобрать средства и способы получения результата, описанного учителем. Например, учитель предлагает тему проекта «Влияние Олимпийских игр на развитие спорта в мире» и определяет цель проекта как выступление на школьном физкультурном празднике с докладом «О роли Олимпийских игр в развитии видов спорта». В качестве задач проекта учителем выносятся следующие его задачи, решение которых адресуется учащимся:

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

- 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 создаёт 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 на I и XXXI Олимпийских играх;
- приводится перечень десяти популярных олимпийских видов спорта в мире (по составу стран-участниц);
- приводится перечень шести наиболее популярных олимпийских видов спорта в нашей стране (по количеству завоёванных медалей);
- приводятся выводы, обосновывающие положительное влияние Олимпийских игр на развитие олимпийских видов спорта.

Ознакомившись с информацией учителя, учащиеся приступают к выполнению проекта, подбирают средства и способы проектирования заданного образца (распределяют роли в подготовке проекта, разрабатывают план и устанавливают сроки его выполнения, осуществляют сбор информации, проводят анализ и обобщение полученных материалов, готовят текст доклада, оформляют презентацию и пр.).

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 всё 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 учителям физической культуры можно рекомендовать темы, которые представлены соответствующими темами учебника 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 её режимах);
- установление зависимости тренировочного эффекта от величины нагрузки и интервалов отдыха.

Предложенные темы ни в коем случае не должны лимитировать выбор тем самими учащимися, который связывается непосредственно с их индивидуальным интересом и потребностями в физическом совершенстве и укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. Здесь 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 наших исследований, большинство учащихся старшего школьного возраста, как юноши, так и девушки, предпочитают всё же выбирать направления проектов с практической ориентацией, включающие разработку тем, связанных с коррекцией телосложения, массы тела, осанки, физической подготовленностью. Среди таких тем, также представленных в учебнике физической культуры, наиболее востребованными являются темы, связанные с:

- технической подготовкой в игровых видах спорта (соответственно содержанию программы);
- физической подготовкой к выполнению требований комплекса ГТО;
- коррекцией осанки при различных её отклонениях от нормы (при сколиозах, лордозах и т. п.).

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 аудиторных классах, так и в спортивном

зале или на пришкольной площадке. Последние наиболее подходят для проведения учащимися экспериментальных исследований. Например, исследования реакции частоты сердечных сокращений на беговые нагрузки с разной скоростью и протяжённостью дистанции.

Определение направлений проектной деятельности. Эту задачу учителю рекомендуется решать совместно с учащимися, с учётом их интереса и потребностей в занятиях физической культурой. Перед вынесением темы проекта на обсуждение учащихся учитель вначале, ориентируясь на учебный материал учебника, распределяет его темы по видам проектной деятельности, соотнося их соответственно с задачами либо познавательной (исследовательской), либо предметной (практической) деятельности. Определившись с видами и темами проектов, учитель предлагает учащимся их обсудить, исподволь формируя у них мотивацию на участие и выполнение проектной деятельности. С этой целью при вынесении на обсуждение каждой из тем он раскрывает возможности её содержания в разрешении определённых проблем, которые могут быть интересны учащимся. Он также вместе с учащимися рассматривает возможные цели и задачи, которые можно решить при её 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 определены сроки выполнения проектов. Для работы учащихся над проектами учителю необходимо из суммарного объёма 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 со стороны учителя и коллег из других рабочих групп, оказывается необходимая помощь со стороны учителя. Для сохранения регулярности учебных практик учителю необходимо сделать для них отдельное расписание с вынесением 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.

В качестве примера учителям физической культуры рекомендуется рассмотреть поэтапный план осуществления проектной деятельности с познавательной ориентацией. Данный план представляется частью экспериментального материала, полученного нами в ходе наших исследований. В данном плане, разрабатываемом учителем, выдержаны методические ре-

комендации по его структурному оформлению. Соответственно этим рекомендациям учителям необходимо осуществлять планирование по трём основным компонентам: 1) содержание работы; 2) деятельность учащихся; 3) 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 в ней, выборы её 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 со смыслом проекта, активное формирование мотивации учащихся на выполнение 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 результатов, определяемые участниками рабочей группы).

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

Исследовательский этап

Содержание работы: сбор и уточнение информации, выбор основных инструментов (интервью, опросы, наблюдения, 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 отчёта о ходе выполнения проекта с объяснением полученных результатов, выбор возможной формы отчёта (устный отчёт, устный отчёт с демонстрацией материалов, письменный отчёт). 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 корректировка направления процесса анализа. Оценка усилий учащихся, их креативности, степени использования источников, потенциала проекта.

Обучение учащихся навыкам проектной деятельности. При наличии обобщённого плана организации выполнения проектной деятельности учитель начинает обучать школьников формам и видам проектной деятельности. Так, в ходе выполнения проектной деятельности основу обучения составляет овладение учащимися следующими умениями:

- определять и формулировать цели проекта, обоснованно и продуманно выявлять пути их достижения, формировать представление о конечном результате;
- коллективно взаимодействовать, предметно общаться, публично выступать и вести дискуссию;
- находить и собирать информацию, её протоколировать, конспектировать и реферировать, кратко и доступно излагать;
- обобщать и анализировать информацию, выделять значимые её 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 в части как метапредметных и личностных результатов, так и предметных.

Как показывают результаты нашего исследования, для качественного обучения старшеклассников 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 упражняемости, либо этапу самостоятельности. При этом для подобной практики использовать в качестве эталонного образца материал учебника по физической культуре. В нём по теме «Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО» достаточно подробно описываются 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 планов-конспектов, подбора физических упражнений, определения индивидуальных физических нагрузок, то в данном возрасте их повторение не потребует больших затрат учебного времени. Более того, 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. Последнее для каждого из них будет являться весьма важной задачей, поскольку успешная сдача этих норм даёт определённые льготы при поступлении в профессиональные образовательные организации.

ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ 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.

Обратив внимание на название комплекса, можно увидеть, что его непосредственная направленность соотносится с трудовой и оборонной деятельностью, эффективное выполнение которой требует всестороннего и достаточно высокого уровня развития физических кондиций. Именно последнее становится одним 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 специально подготовленных 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 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 (вузах).

В настоящее время подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО осуществляется в трёх основных организационных формах.

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

- спортивные секции в системе ДЮСШ;
- спортивные секции по месту учёбы в общеобразовательных организациях;
- группы здоровья по месту проживания (стадионы, спортивные площадки);
- группы ОФП и спортивные секции при домах творчества детей и молодёжи.

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

Для определения объёма работы по комплексу ГТО учителю рекомендуется предварительно определиться в ответе на два вопроса:

- а) Сколько учащихся будет принимать участие в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО?
- б) Какое время может быть затрачено на учебные занятия для подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО?

В зависимости от полученных ответов 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. Если учесть, что в таких группах наполняемость не должна превышать 12–15 человек, то оказывается, что для охвата систематическими занятиями по комплексу ГТО всех учащихся только младшей школы (примерно 300 учеников) учителю необходимо будет создать 20 учебных групп ГТО. Далее для проведения двух дополнительных занятий в неделю во внеурочное время с каждой группой (продолжительность каждого занятия — 1 ч) 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 берёт 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 надо подчеркнуть, что в последнее время появляется всё больше 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 привлечения учащихся на путь самостоятельной подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, а с другой — 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 освещён в Концепции образования школьников по физической культуре и наших авторских программах 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 для учителей физической культуры А. П. Матвеева: «Уроки физической культуры. 1–4 классы», «Уроки физической культуры. 5–7 классы», «Уроки физической культуры. 8–9 классы».

Внедрение интенсивного подхода, ориентированного на самостоятельную подготовку учащихся к выполнению норм комплекса ГТО, предполагает определённую 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 представлена 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 упражняемости 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 приростов 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 владение ими соответствующими знаниями, средствами и методами:

- ученики, исходя из своих интересов, сами определяют состав задач на предстоящий период, сами подбирают средства и способы их решения, сами разрабатывают содержание занятий в системе цикловой их организации; учитель помогает ученикам в их самостоятельной деятельности;
- ученики сами контролируют эффективность тренировочных занятий, отслеживают динамику прироста показателей физической подготовленности, вносят коррективы 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 работы 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 В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рассматриваемый период обучения в старших классах является весьма важным в системе школьного образования, поскольку характеризуется необходимостью направленной подготовки учащихся к государственной итоговой аттестации. Напомним, что основным критерием успешности завершения выпускниками старшей школы является выполнение ими требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в котором эти требования структурируются по трём базовым направлениям:

- требования к личностным результатам образования, определяющие формат самоопределения учащихся и влияющие на развитие гражданской идентичности и формирование внутренней позиции, развитие мотивов и смыслов учебно-образовательной деятельности, системы ценностных ориентаций, включая и морально-этические, связанные с индивидуально-личностными позициями, социальными чувствами, личностными качествами;
- требования 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, или нескольких, или всех учебных предметов, включённых в образовательный процесс;
- требования к предметным результатам образования, которые определяют качество освоенности учащимися опыта специфической для конкретного учебного предмета деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Говоря о вышеперечисленных требованиях к результатам образования, необходимо помнить, что они не являются конкретными измерителями успешности обучения учащихся, а лишь задают определённые ориентиры и критерии для разработки и формулирования конкретных показателей. Согласно ФГОС, таковыми конкретными показателями в современной отечественной системе образования выступают планируемые результаты освоения основной образовательной программы. Эта программа, как хорошо известно, разрабатывается самой общеобразовательной организацией и

включает в том числе и рабочие программы по преподаваемым учебным предметам. Таким образом, планируемые результаты 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 двоякую 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 конкретной образовательной организации, устанавливают уровень успешности освоения учащимися содержания программного материала по основным учебным предметам.

Очень важно подчеркнуть, что содержание основной образовательной программы разрабатывается непосредственно самими образовательными организациями в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы 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 рабочие программы, составляемые авторами учебников. Каждая такая рабочая программа сопровождается соответствующими планируемыми результатами, достижение которых гарантируется их содержанием. Качественное освоение содержания в достаточно полном объёме обеспечивает возможность учащимся достигнуть планируемых результатов, реализовать требования к результатам образования, устанавливаемые ФГОС.

Согласно имеющимся методическим рекомендациям, планируемые результаты и последующая проверка их достижения носят относительно 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, их качественное достижение учащимися не может быть выполнено в полной мере на основе изучения одной или даже нескольких учебных дисциплин или за счёт 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 своё содержание, образовательные технологии и соответствующие методики активно содей-

ствовать достижению этих двух групп результатов (личностных и метапредметных). В свою очередь, предметные результаты, входящие в основную образовательную программу, достигаются за счёт освоения учащимися содержания рабочих программ по соответствующим учебным предметам, использования инновационных технологий и методик по основам их преподавания, современных средств обучения.

Из вышеизложенных представлений становится очевидным, что при разработке планируемых результатов для своих рабочих программ учителя физической культуры необходимо в равной степени учитывать все три основные группы требований ФГОС.

Необходимо особо отметить, что 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 достижение результатов, определяемых программами духовно-нравственного развития и воспитания, формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, система физического воспитания должна не только наполняться в своих организационных формах учебным материалом рабочих программ. Она также должна 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 существе планируемых результатов, позволяющих 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 подчёркивается, 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 форма — описание качественных достижений, приобретаемых учащимися за счёт всех компонен-

тов образовательного процесса (учебных предметов основной образовательной программы, программ дополнительного образования, различных внутри- и внешкольных мероприятий и т. п.). При таком подходе с помощью наблюдения учитель фиксирует появление и многократное воспроизведение определённых 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: осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; осознание значения семьи в жизни человека и общества; осознание 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, соответствия этих приобретений принятым обобщённым нормативам возрастной периодизации, а именно уровням сформированности самооопределения и морально-этической ориентации.

В рамках освоения учебного предмета «Физическая культура» учителям 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 распространённым 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, отношении к самим себе (М. Кун); методика «Какой Я» фиксирует уровни сформированности нравственных категорий, адекватности 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 личностных результатов учащимися, учитель должен 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.

В свою очередь, *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, включённых в образовательный процесс.

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

- самостоятельное определение цели деятельности и составление планов 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;
- самостоятельную оценку и принятие решений, определяющих стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и осно-

ваний, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- 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;
- умение продуктивно общаться и в процессе совместной деятельности учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение использовать средства 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

Участие учителя физической культуры в достижении личностных и метапредметных результатов определяется непосредственно минимум двумя направлениями его профессиональной деятельности. Первое направление — это систематическое наблюдение за изменениями в качественных психических характеристиках учащихся и появляющимися у них прогрессивными приобретениями. Второе направление — это коррекция планируемых результатов и основ учебного содержания рабочих программ. Причём 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 учителям физической культуры предлагается вести **портфолио (портфель) каждого ученика**. Такое портфолио оформляется на компьютере, и его непосредственное пополнение и ведение доверяются самим ученикам, что они и делают на основе результатов самонаблюдения и наблюдения учителя. При разработке портфолио учите-

лям рекомендуется включать в него две основные части: первую — оценочную и вторую — формирующую.

В *оценочную часть портфолио*, назовем её «Оценка психического развития и формирования познавательной деятельности», учителю физической культуры предлагается вносить по преимуществу следующие *признаки*:

1. Сформированность познавательных универсальных учебных действий:

- 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 учёта 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 объёму 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 по-

беды и поражения отечественных спортсменов на XXXI летних Олимпийских играх и зимних Олимпийских играх в Сочи);

- любовь к родному краю и малой родине, осознание своей национальности, уважение культурных 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, способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха (например, тестировать показатели развития своих физических качеств и оценивать 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, совершенствованию 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, уважительного отношения к партнёрам 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, найти в себе силы принести извинение).

В *формирующей части портфолио* с примерным названием «Собственная индивидуальная инициатива» учителям 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 рекомендуется пользоваться либо планируемыми результатами, представленными в Примерной основной образовательной программе, либо теми, которые предлагаются в рабочих программах, на основе которых учителя разрабатывают свои учебные программы. При таком подходе учителю остаётся только составить учебные задания по их проверке.

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

Конечно, вынести на рассмотрение учебные задания по проверке всех планируемых результатов, в частности включённых в нашу программу, невозможно. Поэтому здесь мы рассмотрим только отдельные примеры.

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Раздел «Знания о физической культуре»

Планируемый результат: ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 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 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ воспроизводить смысл основных принципов законодательства о физической культуре и спорте;
- ✓ воспроизводить основные положения статьи 28, касающиеся развития физической культуры и спорта в образовании;
- ✓ воспроизводить основные положения статьи 30, касающиеся развития физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан

Примеры заданий

Умение: давать определения основных понятий, используемых в статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Задание 1 (базовый и повышенный уровни)

На столе разложены 8 карточек с указанием основных понятий, используемых в тексте Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: массовый спорт; физическое воспитание; физическая культура; физическая подготовка; физкультурные мероприятия; спортивное соревнование; спортивное мероприятие; спортсмен. Ученик берёт три любые карточки и даёт определение понятий, которые в них обозначены.

Описание правильного ответа. Ученик демонстрирует примерно следующие ответы:

- массовый спорт — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных и массовых спортивных мероприятиях;
- физическое воспитание — 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 — 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 путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;
- физкультурные мероприятия — организованные занятия граждан физической культурой;
- спортсмен — физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;
- спортивное соревнование — состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту);
- спортивные мероприятия — спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Критерий достижения данного планируемого результата

- ✓ **Базовый уровень:** из трёх понятий достаточно полно и правильно раскрыто одно.
- ✓ **Повышенный уровень:** из трёх 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.

Умения¹, характеризующие достижение планируемого результата:

- ✓ составлять совместно правила соревнований исходя из их цели, содержания и основ организации;
- ✓ совместно выбирать и готовить место соревнований, обеспечивать 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

Примеры заданий

Умение: составлять совместно правила соревнований, определять их цель и содержание, основы организации

Задание 1 (комплексное, базовый уровень)

На столе находится карточка, на которой определён статус соревнований как первенство класса по лёгкой атлетике; установлена цель соревнований — выявление лучшего ученика и лучшей ученицы в прыжках в длину и в высоту с разбега; указано место проведения соревнования — 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 объясняет одноклассникам правила соревнований. В это время два других тестируемых ученика готовят места соревнований с соблюдением правил техники безопасности.

¹ Сформированность трёх первых умений может проверяться одним комплексным заданием.

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 соревнований с правилами, распределяет их на две группы (группа юношей и группа девушек), записывает очерёдность их выступления и выводит каждую группу к соответствующей зоне соревнований. Затем передаёт списки участников своим товарищам — судьям, при этом сам остаётся в зоне для прыжков в высоту, где помогает судье фиксировать результат прыжков.

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

а) определили, что участвовать в соревнованиях могут школьники, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе;

б) подготовили бланки протоколов соревнования и внесли в них допущенных участников соревнования;

в) описали критерии, по которым спортивный результат фиксируется, а по которым нет (например, заступ за брус отталкивания при прыжках в длину с разбега);

г) определили количество попыток, предоставляемых участникам соревнований;

д) определили правила выявления победителя при условии равенства достигнутого несколькими участниками соревнований результата;

е) описали ритуал награждения победителей.

2. Подготовили место соревнований и определили его организацию с учётом размеров спортивного зала, числа участников и требований техники безопасности:

а) проверили инвентарь и оборудование на предмет его целостности и надёжности при эксплуатации;

б) проверили экипировку участников соревнований на предмет её соответствия требованиям к спортивной одежде и спортивной обуви;

в) распределили зоны соревнований таким образом, чтобы участники, выполняющие разные соревновательные упражнения, не мешали 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. Осуществляли в соответствии с правилами судейства точное измерение спортивных результатов, фиксировали их в протоколах соревнований.

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

Критерий достижения планируемого результата членами команды

- ✓ **Базовый уровень:** 1) каждым тестируемым участником выполнены все функции, предписанные правилами соревнований; 2) 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.

Умения¹, характеризующие достижение планируемого результата:

- ✓ 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;
- ✓ 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)

Примеры заданий

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

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

Задание 1

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

Описание правильного ответа. Выполнение комплекса упражнений, каждое упражнение повторяется 6—8 раз.

Упражнение 1. И. п. — сидя за столом. 1 — переведи взгляд влево; 2 — переведи взгляд вправо; 3 — переведи взгляд вверх; 4 — переведи взгляд вниз.

Упражнение 2. И. п. — сидя за столом. 1 — переведи взгляд на кончик носа; 2 — переведи взгляд вдаль.

Упражнение 3. И. п. — сидя за столом. 1—4 — круговые движения глазами вправо; 5—8 — круговые движения глазами влево.

Упражнение 4. И. п. — сидя за столом. Выполняется массаж глаз. Накладывая кончики пальцев на веки, выполни круговые движения: 1—4 — к переносице, 5—8 — от переносицы.

Критерий достижения данного планируемого результата

Все упражнения выполнены правильно с оптимальной дозировкой нагрузки.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС, к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые отражаются прежде всего в готовности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, ведению здорового образа жизни и бережному отношению к своему здоровью, проявлению толерантности и отстаиванию гражданских позиций, постановке целей и их достижению.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность у учащихся межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность их использовать в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. Поэтому в число основных метапредметных результатов входят прежде всего:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и

корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами, в том числе умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов учащихся в физическом совершенствовании, укреплении собственного здоровья и оптимизации индивидуальной жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия физической культурой с разной функциональной направленностью, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение учащихся в проектную

деятельность, навыки и умения в которой формировались в основной школе. В старшей школе целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в которой её формы и организация соотносятся и должны учитывать не только индивидуальные цели и проблемы учащихся, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников может выступать желание качественной подготовки классной команды к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты настоящей рабочей программы являются одним из механизмов реализации требований ФГОС к качеству обучения и предназначаются учителям физической культуры для разработки системы оценивания успеваемости по предмету «Физическая культура». Планируемые результаты конкретизируют предметные требования ФГОС, описывают и характеризуют обобщённые способы действий (познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные), которые формируются у учащихся в процессе освоения учебного материала данной рабочей программы. Достижение планируемых результатов программы обеспечивает выпускникам успешное прохождение итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура».

Изучая содержание раздела «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двига-

тельной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;

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

Осваивая содержание раздела «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

- 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 в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

Овладевая содержанием раздела «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);
- выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального уровня качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты;
- передвижения на лыжах;
- плавание;
- технические приёмы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;
- техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;
- приёмы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка:

- полосы препятствий;
- кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования;
- прикладное плавание.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристики видов деятельности учащихся
10–11 классы (180/28 ч) ¹		
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (20 ч)		
<p><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></p>	<p>Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как часть культуры общества и человека</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры.</i></p> <p><i>Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека</i></p>	<p>Раскрывать культуру как социальное явление, характеризовать процессы, определяющие её развитие.</p> <p>Раскрывать понятие «физическая культура» и объяснять её связь с культурой общества и человека.</p> <p>Характеризовать ценности физической культуры, их роль и значение в подготовке к взрослой жизни подрастающего поколения</p>
<p>Формы организации занятий физической культурой</p>	<p>Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Современные представления об основных направлениях развития физиче-</i></p>	<p>Характеризовать здоровьесберегающую, лечебно-реабилитационную и рекреативно-досуговую физическую культуру как формы организации оздоровительной физической культуры, определять их целевое назначение и содержательное наполнение.</p>

¹ В числителе представлен объём часов инвариантного компонента программы; в знаменателе — объём часов вариативного компонента.

<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>ской культуры в обществе и их основных формах организации: оздоровительная физическая культура, спортивно-достиженческая физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура</p>	<p>Характеризовать «олимпийский спорт», «коммерческий спорт» и «профессионально-прикладной спорт» как формы организации спортивно-достиженческой физической культуры, определять их целевое назначение и содержательное наполнение. Характеризовать общеприкладную физическую культуру, профессионально-прикладную физическую культуру и адаптивную физическую культуру как формы организации прикладно-ориентированной физической культуры, определять их целевое назначение и содержательное наполнение</p>
<p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе <i>Основные дидактические линии</i> <i>История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО, его структурная организация и характеристика нормативных требований для учащихся 10–11 классов</i></p>	<p>Знать, с какой целью создавался комплекс ГТО, какова его роль в Победе советского народа в Великой Отечественной войне. Знать цели и задачи современного комплекса ГТО, его связь с физической подготовкой человека. Характеризовать структурные основы комплекса и нормативные требования для своего возраста</p>
<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>	<p>Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации <i>Основные дидактические линии</i> <i>Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими:</i></p>	<p>Приводить статьи закона, объяснять их цель и задачи, правила использования в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом (ст. 3, 20, 28, 29, 30).</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>роль и обязанности государства в развитии физической культуры и спорта; право граждан на занятия физической культурой и спортом;</i> • <i>право граждан на медицинские услуги в процессе занятий физической культурой и спортом;</i> • <i>право граждан на использование спортивных залов и площадок для организации регулярных занятий физической культурой и спортом населения.</i> <p><i>Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в части обязанности учащихся бережно относиться к своему здоровью. Требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в части достижения предметных результатов по физической культуре</i></p>	<p>Знать положения Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» об ответственности учащихся за состояние своего здоровья.</p> <p>Знать требования ФГОС в части достижения образовательных результатов по физической культуре</p>
	<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья. Что понимать под здоровьем человека <i>Основные дидактические линии</i> <i>Формы и виды наблюдений за состоянием здоровья, характеристика основных признаков здоровья</i></p>	<p>Раскрывать формы и виды наблюдений и определять их целевое назначение</p>

	<p>Структурные компоненты здоровья человека</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Здоровье как структурно-организованное состояние организма человека, характеристика физиологического, психологического и социального его компонентов</i></p>	<p>Обосновывать здоровье как целостное явление, раскрывать взаимосвязь между физиологическими и психическими процессами и их обусловленность социальными факторами</p>
	<p>Физическая культура и физическое здоровье.</p> <p>Исторические сведения о роли физических упражнений в укреплении здоровья</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Ознакомление с оценкой роли физических упражнений в укреплении здоровья в высказываниях древних философов и врачей</i></p>	<p>Приводить примеры оценки положительного влияния физических упражнений на состояние здоровья человека в высказываниях древних философов и врачей (Аристотель, Гиппократ, Авиценна и др.)</p>
	<p>Становление и развитие оздоровительной физической культуры</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Ознакомление с научными представлениями о физическом здоровье, его положительной связи с физической культурой.</i></p> <p><i>Характеристика факторов, влияющих на физическое здоровье человека.</i></p> <p><i>Раскрытие роли приспособительных (адаптационных) процессов в укреплении физического здоровья человека</i></p>	<p>Определять физическое здоровье и его характерные признаки.</p> <p>Анализировать связь занятий оздоровительной физической культурой с укреплением физического здоровья.</p> <p>Объяснять роль врождённых приспособительных процессов в укреплении и сохранении физического здоровья.</p> <p>Объяснять пользу закаливающих процедур для укрепления здоровья человека</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Физическая культура и психическое здоровье</p> <p>Что понимается под психическим здоровьем</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Ознакомление с научными представлениями о психическом здоровье человека и его связи с физической культурой</i></p>	<p>Определять психическое здоровье и его характерные признаки.</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на психическое здоровье человека</p>
	<p>Физическая культура и психические процессы</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Положительное влияние занятий физической культуры на развитие основных психических процессов: внимание, память и мышление</i></p>	<p>Раскрывать пользу занятий физической культурой и спортом для развития процессов внимания, памяти и мышления и оптимизации их деятельности</p>
	<p>Физическая культура и психические состояния человека</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Характеристика психических состояний человека и их связь с психическим здоровьем человека.</i></p> <p><i>Регулирование психических состояний средствами физической культуры</i></p>	<p>Характеризовать основные психические состояния человека: эмоции, чувства и стресс; выявлять их основные признаки в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать способы профилактики негативных эмоций в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Анализировать возможности формирования положительных чувств во время занятий физическими упражнениями.</p>

		Раскрывать возможности профилактики стрессовых состояний средствами физической культуры и спорта
Физическая культура и социальное здоровье		
	<p>Что понимается под социальным здоровьем</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Ознакомление с научными представлениями о социальном здоровье человека и его положительной связи с физической культурой</i></p>	<p>Определять социальное здоровье и его характерные признаки.</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на профилактику нарушений социального здоровья человека</p>
	<p>Физическая культура и нравственные качества личности. Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Ознакомление с нравственными принципами как основой формирования нравственных качеств</i></p>	<p>Характеризовать нравственные принципы и устанавливать их связь с поведением человека.</p> <p>Раскрывать особенности положительного влияния занятий физической культурой на формирование нравственных качеств человека</p>
Физическая культура и профессиональная деятельность		
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Ознакомление с прикладно-ориентированной физической культурой и её функциональной связью с трудовой деятельностью человека.</i></p>	<p>Определять цели и задачи прикладно-ориентированной физической культуры, её непосредственную связь с жизнедеятельностью человека.</p> <p>Раскрывать понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» и «военно-прикладная физическая подготовка» и их целевое назначение</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<i>Место и значение прикладно-ориентированной физкультурной деятельности в освоении и выполнении профессиональной деятельности</i>	
	<p>Физическая культура в режиме профессиональной деятельности</p> <p>Основные дидактические линии</p> <p><i>Ознакомление с основными формами организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности</i></p>	<p>Характеризовать основные формы занятий физической культурой в режиме трудового дня и недели, определять их целевое назначение и содержательное наполнение в зависимости от условий и содержания профессиональной деятельности</p>
	Физическая культура и продолжительность жизни человека	
Сохранение творческой активности и долголетия, поддержание репродуктивной функции	<p>Здоровье и продолжительность жизни человека</p> <p>Основные дидактические линии</p> <p><i>Характеристика основных признаков и причин старения</i></p>	<p>Знать признаки старения, которые проявляются у человека в процессе его жизни. Выделять и характеризовать причины, сокращающие продолжительность жизни человека</p>
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	<p>Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека</p> <p>Основные дидактические линии</p> <p><i>Характеристика основных периодов жизни человека.</i></p>	<p>Характеризовать особенности функционирования организма человека в разные периоды жизни.</p> <p>Характеризовать направленность содержания занятий физической культурой в разные возрастные периоды, опреде-</p>

	<p><i>Определение физического возраста посредством традиционных методик. Роль и значение физической культуры в разные периоды жизни человека</i></p>	<p>лять индивидуальный физический возраст</p>
<p>Адаптация организма как основа физической подготовки человека</p>		
	<p>Понятие адаптации организма к внешним воздействиям, связь с расширением функциональных возможностей организма. Этап максимальной адаптации (Этап максимизации) и его отражение в методических принципах физической подготовки. Этап оптимальной адаптации (Этап оптимизации) и его тренировочный эффект в процессе занятий физической культурой и спортом. Этап минимальной адаптации (Этап минимизации) и его значение для практики оздоровительной физической культуры</p> <p>Основные дидактические линии <i>Ознакомление с адаптацией как врождённым механизмом приспособления организма к внешним воздействиям.</i> <i>Этап максимальной адаптации к физическим нагрузкам и его отражение в методических принципах физи-</i></p>	<p>Характеризовать феномен адаптации к физическим нагрузкам, определять особенности его проявления на каждом из этапов адаптации</p> <p>Раскрывать методические принципы физической подготовки при проведении самостоятельных занятий, объяснять их педагогический смысл с позиций феномена адаптации. Характеризовать специфику решаемых задач на каждом из этапов адаптации организма к физическим нагрузкам.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p><i>ческой подготовки, связь с расширением функциональных возможностей организма и укреплением здоровья. Этап оптимальной адаптации к физическим нагрузкам и его учёт при выборе и планировании физических нагрузок для занятий физической культурой и спортом, связь с физической подготовленностью и укреплением здоровья.</i></p> <p><i>Этап минимальной адаптации к физическим нагрузкам и его учёт при выборе и планировании физических нагрузок для занятий физической культурой, связь с физической подготовленностью и укреплением здоровья</i></p>	<p>Определять и обосновывать режимы нагрузок для каждого из этапов адаптации организма к физическим нагрузкам</p>
Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни		
<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания</p>	<p>Системная организация здорового образа жизни</p> <p>Основные дидактические линии</p> <p><i>Характеристика системной организации здорового образа жизни</i></p>	<p>Определять здоровый образ жизни как фактор укрепления здоровья, характеризовать его структурно-организованное образование</p>

<p>Предупреждение профессиональных заболеваний</p>	<p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Особенности энергозатрат и способы их расчёта при разных видах производственной деятельности.</i></p> <p><i>Характеристика основных ступеней энергозатрат</i></p>	<p>Раскрывать понятие «рациональная организация труда», её роль и значение в сохранении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний.</p> <p>Расчитывать энергозатраты при разной степени тяжести трудовой деятельности</p>
	<p>Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Фазовый характер изменения работоспособности в режиме трудового дня и трудовой недели. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры</i></p>	<p>Определять понятие «работоспособность» и выделять её основные фазы, характеризовать особенности динамики при дневном и недельном режиме трудовой деятельности.</p> <p>Объяснять роль и значение физической культуры в оптимизации работоспособности в условиях трудовой деятельности</p>
<p>Предупреждение вредных привычек</p>	<p>Профилактика и искоренение вредных привычек</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Вредные привычки и факторы, обуславливающие их появление.</i></p> <p><i>Профилактика вредных привычек средствами физической культуры</i></p>	<p>Анализировать причины появления вредных привычек, раскрывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни	<p>Личная гигиена как компонент здорового образа жизни</p> <p>Основные дидактические линии</p> <p><i>Правила личной гигиены и проведения закаляющих процедур.</i></p> <p><i>Банные процедуры и их оздоровительная направленность</i></p>	Характеризовать правила личной гигиены и процедуры, которые она в себя включает
Оздоровительные системы и здоровый образ жизни современного человека		
	<p>Основные направления развития оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, силовая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг гимнастика</p> <p>Основные дидактические линии</p> <p><i>Фитнес как оздоровительное движение в мире. Базовые оздоровительные системы и их функциональная направленность.</i></p> <p><i>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры</i></p>	<p>Определять фитнес как структурную организацию оздоровительных систем физической культуры, характеризовать функциональную направленность занятий им.</p> <p>Характеризовать историю и становление базовых оздоровительных систем физической культуры, раскрывать функциональную направленность их оздоровительных программ</p>

<p>Профилактика травм и оказание первой помощи во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Обеспечение безопасности занятий</p>	<p>Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> <p><i>Основные дидактические линии</i> <i>Характеристика травм, которые могут возникнуть при занятиях физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i> <i>Причины травм и ушибов во время занятий физической культурой и спортом, мероприятия по их профилактике.</i> <i>Способы оказания первой помощи при травмах и ушибах</i></p>	<p>Определять понятие «ушибы», характеризовать причины появления и необходимые меры по их профилактике во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Определять признаки переломов костей и вывихов суставов, характеризовать причины появления и необходимые меры по их профилактике во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Определять признаки обморожения и характеризовать причины появления и необходимые меры по их профилактике во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Объяснять и демонстрировать способы оказания первой помощи при травмах, ушибах и обморожении</p>
<p>ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (24 ч)</p>			
<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии</p>	<p>Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни</p> <p>Основы организации индивидуальной досуговой деятельности</p> <p><i>Основные дидактические линии</i> <i>Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека.</i></p>	<p>Характеризовать понятия текущего и оперативного состояний организма, определять их с помощью медико-педагогических процедур.</p> <p>Оценивать индивидуальное состояние здоровья и деятельность основных сис-</p>	

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p><i>Основные типы и формы активного отдыха.</i> <i>Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели</i></p>	<p>тем организма (дыхательной и сердечно-сосудистой систем)</p>
	<p>Основа организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p> <p>Основные дидактические линии</p> <p><i>Учёт состояния здоровья и характеристика признаков по ограничению занятий физической культурой и спортом.</i> <i>Функциональные пробы по оценке состояния здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.</i> <i>Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъ-ективных показателей самочувствия.</i> <i>Учёт оперативных показателей состояния организма</i></p>	<p>Оценивать степень влияния самостоятельных занятий физической культурой на функциональное состояние организма. Разрабатывать режим дня и учебной недели, определять объём досугового времени. Планировать занятия физической культурой в системе недельных мероприятий</p>

Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры		
<p>Оздоровительные системы физического воспитания</p>	<p>Характеристика форм занятий оздоровительной физической культурой разного вида и функциональной направленности Основные дидактические линии <i>Структура урочных форм занятий оздоровительной физической культурой и их связь с динамикой физической работоспособности</i></p>	<p>Объяснять, с какой целью выделяют базовые части урока, какие задачи на них рекомендуется решать. Объяснять целесообразность использования комплексных и целевых уроков, характеризовать их общность и различия</p>
<p>Оздоровительные системы физического воспитания</p>	<p>Особенности планирования индивидуальных урочных занятий оздоровительной физической культурой, разработка планов-конспектов Основные дидактические линии <i>Характеристика требований к планированию урочных занятий и основные этапы планирования.</i> <i>Особенности составления конспектов уроков комплексного и целевого типов.</i> <i>Индивидуализация физических нагрузок посредством расчёта уровня функционального состояния организма и шкалы его оценки</i></p>	<p>Разрабатывать содержание урочных форм занятий, опираясь на основные требования к их планированию. Разрабатывать планы-конспекты уроков разного типа и функциональной направленности. Индивидуализировать физические нагрузки посредством определения уровня функционального состояния организма</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Планирование урочных форм занятий в процессе кондиционной тренировки</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Понятие о циклах кондиционной тренировки (базовые и недельные циклы).</i></p> <p><i>Особенности планирования циклов кондиционной тренировки разной функциональной направленности.</i></p> <p><i>Особенности планирования годовичного цикла занятий кондиционной тренировки</i></p>	<p>Разрабатывать планы тренировочных циклов в структуре базовых циклов кондиционной тренировки.</p> <p>Разрабатывать планы базовых циклов в структуре годовичного цикла кондиционной тренировки</p>
<p>Планирование и контроль индивидуальных занятий оздоровительной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.</p> <p>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа</p>	<p>Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и недели.</p> <p>Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой</p> <p>оздоровительной и гигиенической направленности</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Индивидуализация физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели</i></p>	<p>Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом</p> <p>Составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз исходя из индивидуально-го состояния здоровья и особенностей учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Планировать и выполнять водные процедуры по закаливанию организма.</p> <p>Проводить процедуры релаксации, аутогенной тренировки (по И. Шульцу), дыхательной гимнастики (по А. Стрельниковой), синхротимнастики по методу «Ключ» (Х. Алиев).</p> <p>Проводить сеансы восстановительного самомассажа.</p>

		<p>Организовывать и проводить занятия по оздоровительной ходьбе и оздоровительному бегу.</p> <p>Объяснять правила проведения банных процедур, принимать в них участие с целью оздоровления и восстановления организма</p>
<p>Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО</p>		
<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</p>	<p>Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм занятий</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала</i></p> <p><i>на уроках физической культуры.</i></p> <p><i>Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.</i></p> <p><i>Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО</i></p>	<p>Описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать её выполнение.</p> <p>Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки.</p> <p>Контролировать динамику физической нагрузки в тренировочных циклах и анализировать их эффективность.</p> <p>Проектировать индивидуальные результаты физической подготовки и планировать их достижение</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений при умственной и физической деятельности, комплексы адаптивной физической культуры, оздоровительная ходьба и бег	<p align="center">ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (108 ч)</p> <p align="center">Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики Основные дидактические линии <i>Упражнения для коррекции осанки.</i> <i>Упражнения для восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат.</i> <i>Корригирующая гимнастика при сколиотической осанке.</i> <i>Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.</i> <i>Упражнения для улучшения носового дыхания.</i> <i>Упражнения для снижения массы тела.</i> <i>Упражнения для профилактики целлюлита.</i> <i>Упражнения для профилактики напряжения мышц во время работы за компьютером</i></p>	Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с состоянием индивидуального здоровья, интереса и потребностей. Контролировать текущее состояние организма на занятиях корригирующей и профилактической направленности

	<p>Упражнения из оздоровительных систем физической культуры</p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p>Упражнения атлетической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики</p>	<p>Характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и ритмической гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>		
<p>Правила организации и проведения соревнований, судейство</p>	<p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p>Совершенствование технических действий в спортивных играх: футбол, волейболе, баскетболе.</p> <p><i>Правила спортивных игр: футбол, волейбола, баскетбола</i></p>	<p>Принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть приемами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p> <p>Активно взаимодействовать в процессе игровой и соревновательной деятельности, уважительно относиться к игрокам своей команды и команды-соперника.</p> <p>Управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>		
<p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны, приёмы страховки и само-страховки.</p>	<p><i>Атлетические единоборства</i></p> <p><i>Основные дидактические линии</i></p> <p><i>Техника выполнения страховки и само-страховки.</i></p>	<p>Владеть защитными действиями, техникой захватов и бросков</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересечённой местности. Прикладное плавание</p>	<p><i>Техника выполнения стоек и захватов.</i> <i>Техника выполнения бросков и удержания.</i> <i>Полосы препятствий, кросс по пересечённой местности.</i> <i>Прикладное плавание</i></p>	
	<p>Национально-региональные формы занятий физической культурой и спортом Основные дидактические линии Национальные игры и виды спорта, соревнования</p>	<p>Принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх, осуществлять судейство. Уметь обучать национальным играм младших школьников</p>



Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Методические рекомендации
10–11 классы**

Учебное пособие для общеобразовательных организаций

Редакция ОБЖ и физической культуры

Заведующий редакцией *И. А. Сафронова*

Ответственный за выпуск *М. В. Маслов*

Редактор *А. А. Панченко*

Художественный редактор *Ю. Н. Кобосова*

Техническое редактирование и компьютерная вёрстка

Корректор *Ю. С. Борисенко*

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская,
д. 16, стр. 3, этаж 4, помещение I.

Предложения по оформлению и содержанию учебников —
электронная почта «Горячей линии» — fru@prosv.ru.