

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №3 г. Цимлянска

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом МБОУ СОШ №3

Председатель \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3

\_\_\_\_\_/Крахмалец Т.Г.

Пр. № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

**ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ  
КОМПЕТЕНТНОСТИ  
В ОБУЧЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРЕ**

**Автор:** Почетный работник воспитания  
и просвещения Российской Федерации

**Руководитель РМО**

**физкультуры:** высшей категории

**Щербаков В.В.**

г. Цимлянск

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. Проблема развития межкультурной компетентности в обучении физкультуре .....	5
2. Формирование ключевых компетенций в процессе физического воспитания .....	9
3. Рабочая учебная программа «Физическая культура» .....	13
3.1. Планируемые результаты.....	13
3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» .....	23
3.3. Тематическое планирование .....	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	27

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современных условиях глобализации и интеграции культур государство ориентирует российские школы не только на профессиональную подготовку, но и на развитие культуры личности, готовой к самостоятельной деятельности в новой поликультурной среде, к активному взаимодействию с представителями

Известно, что индивид становится личностью только в процессе взаимодействия, взаимоотношений с другими людьми. Мы не можем сказать о человеке, каков он – добрый или злой, целеустремленный или безалаберный и т.д. – до тех пор, пока не увидим его во взаимодействиях с окружающими людьми. Только процесс общения, взаимных действий способен стать индикатором успешной социализации личности.

Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип, один - задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося. Современные педагогические технологии, позволяют учителю достичь максимальных результатов в решении многих задач.

Каким же образом нужно построить обучение, чтобы процесс познания стал интересным, значимым и для педагога и для учащихся? Это компетентностно-деятельный подход - ориентация на «результат» обучения, который зафиксирован в современном образовательном стандарте, а именно: на формирование у учащихся основной школы комплекса различных компетенций (коммуникационной, информационной, социально-культурной, а также готовности к образованию и саморазвитию). Отсюда формирование коммуникативных компетенций является преобладающим.

Он помогает поддерживать хорошие результаты учеников в учебной и внеурочной деятельности, личностное развитие ребенка. Результатом успешности работы МБОУ СОШ №3 г. Цимлянска является то, что уровень обученности по

физической культуре составляет 100%, качество знаний выросло в 6-х классах на 5-9%, в 11-х классах на 10-15% и составляет 55 – 85%.

Коммуникативная компетенция может по праву считаться ведущей и стержневой, поскольку именно она лежит в основе всех других компетенций. Коммуникативную компетенцию сегодня необходимо последовательно формировать и развивать в тесной связи с учебными и информационными умениями. Обучение коммуникативной деятельности, как известно, является непосредственной задачей обучения на уроках физической культуры, и чем раньше начинается этот процесс, тем лучше.

Актуальность исследования развития межкультурной компетентности в обучении физической культуре в образовательном процессе школы обусловлена также тем, что в научно-педагогической литературе данная проблема разработана не в полном объеме.

Целью исследования является анализ и разработка программы развития межкультурной компетентности в обучении физической культуре.

Задачи исследования:

1. Изучение проблемы развития межкультурной компетентности в обучении физкультуре.
2. Рассмотреть формирование ключевых компетенций в процессе физического воспитания.
3. Разработка рабочей программы

## **1. ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРЕ**

Традиционно цели школьного образования определялись набором знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть выпускник. Сегодня такой подход оказывается недостаточным сегодня социуму (профессиональным учебным заведениям, производству, семье) нужны не всезнайки и болтуны, а выпускники готовые к включению в дальнейшую жизнедеятельность, способные практически решать встающие перед ними жизненные и профессиональные проблемы. Сегодня главной задачей является подготовка выпускника такого уровня, чтобы попадая в проблемную ситуацию, он мог найти несколько способов её решения, выбрать рациональный способ, обосновав своё решение.

А это во многом зависит не от полученных ЗУНов, а от неких дополнительных качеств, для обозначения которых и употребляется понятия «компетентности». Что же такое «компетенция» и «компетентность»?

Компетенция – включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним.

Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности.

В соответствии с разделением содержания образования на общее метапредметное (для всех предметов), межпредметное (для цикла предметов или образовательных областей) и предметное (для каждого учебного предмета), мы предлагаем трехуровневую иерархию компетенций:

1) ключевые компетенции - относятся к общему (метапредметному) содержанию образования;

2) общепредметные компетенции – относятся к определенному кругу учебных предметов и образовательных областей;

3) предметные компетенции - частные по отношению к двум предыдущим уровням компетенции, имеющие конкретное описание и возможность формирования в рамках учебных предметов.

Таким образом, ключевые образовательные компетенции конкретизируются на уровне образовательных областей и учебных предметов для каждой ступени обучения.

Ключевыми образовательными компетенциями являются следующие:

- Ценностно-смысловые компетенции. Это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

- Общекультурные компетенции. Круг вопросов, по отношению к которым ученик должен быть хорошо осведомлен, обладать познаниями и опытом деятельности, это – особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций, роль науки и религии в жизни человека, их влияние на мир, компетенции в бытовой и культурно-досуговой сфере, например, владение эффективными способами организации свободного времени. Сюда же относится опыт освоения учеником научной картины мира, расширяющейся до культурологического и всечеловеческого понимания мира.

- Учебно-познавательные компетенции. Это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами.

- Информационные компетенции. При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет), формируются

умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее.

- Коммуникативные компетенции. Включают знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

- Социально-трудовые компетенции означают владение знаниями и опытом в сфере гражданско-общественной деятельности (выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя, представителя), в социально-трудовой сфере (права потребителя, покупателя, клиента, производителя), в сфере семейных отношений и обязанностей, в вопросах экономики и права, в области профессионального самоопределения.

- Компетенции личностного самосовершенствования направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.

Процесс физического воспитания школьников может служить настоящей школой жизни, познания, общения, взаимопонимания и самовыражения. Основываясь на духовном фундаменте личности, необходимо развивать у детей стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Модернизация системы российского образования требует коренной перестройки физического воспитания. В настоящее время деятельность учителя физической культуры основана на решении следующих задач:

- формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- воспитание моральных и волевых качеств;

- развитие опыта межличностного общения.

Компетентностный подход в области физической культуры поможет реализовать эти и другие задачи современного урока, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся. На данный момент нет единой точки зрения, сколько и какие компетенции должны быть сформированы у обучающихся.



## 2. ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рассмотрим формирование ключевых компетенций в процессе физического воспитания. Ряд отечественных педагогов В.В. Давыдов, В.Д. Шадриков, И.А. Зимняя, А.В. Хуторской, в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура» выделяют следующие ключевые компетенции:

Таблица 1 – Ключевые компетенции

Ключевые компетенции	Проявление ключевых компетенций в области физической культуры			Личностная значимость для обучающегося
	Сфера проявления компетенции	Виды деятельности в составе компетенции	Социальная значимость для обучающегося	
1. Общекультурная	Сфера культурно-историческая	Обобщенные виды деятельности; способность присваивать исторический опыт	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом
2. Учебно-познавательная	сфера науки, искусства	способность учиться всю жизнь, владение знаниями, умениями и навыками	Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки,

				регулярных занятий спортом
3. Коммуникативная	сфера общения	владение устным и письменным общением	Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии
4. Социальная	сфера общественных отношений (политика, труд, религия, межнациональные отношения, экология, здоровье)	способность брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом	Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха
5. Личностная	сфера социально-культурная	определение основных жизненных целей и способов их достижения. Активная адаптация к социокультурному окружению для достижения основных жизненных целей	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение	Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма

Формирование ключевых компетенций требует от учителя определенной программы действий:

Таблица 2 - Деятельность учителя физической культуры по формированию ключевых компетенций обучающихся

Цели физического воспитания	Средства физической культуры, умения и знания, обеспечивающие	Формируемые компетенции
-----------------------------	---	-------------------------

	индивидуальное здоровье	
1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний	Комплексы лечебной физической культуры. Оказание первой помощи при травмах. Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры	Личностная
2. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания	Комплексы профессионально-прикладных физических упражнений. Простейшие приемы аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности. Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни	Социальная, компетентность в оздоровительно-реабилитационной деятельности
3. Обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Общая и прикладная физическая подготовка. Владение способами двигательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Учебно-познавательная, компетентность в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний
4. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Общекультурная, личностная

Внедрение компетентного подхода в физическое воспитание школьников поможет сформировать у обучающихся:

- способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;
- умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;

- готовность замечать проблемы и искать пути их решения;
- умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания;
- умение уживаться с другими;
- готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);
- умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса.

### **3. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Планируемые результаты**

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

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

##### Личностные результаты

- в области познавательной культуры:

- 1) владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- 2) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 3) владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- в области нравственной культуры:

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

- 2) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
  - 3) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. в области трудовой культуры:
  - 4) планирование режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
  - 5) организация туристских пеших походов, подготовка снаряжения, организация и благоустройство места стоянок, соблюдение правила безопасности;
  - 6) содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- в области эстетической культуры:
- 1) красивая (правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
  - 2) хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
  - 3) культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
  - 4) в области коммуникативной культуры:
  - 5) способность осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоро-вительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
  - 6) способность достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

7) оценка ситуации и оперативное принятие решения, способность находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- в области физической культуры:

- 1) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 2) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной
- 3) функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также
- 4) применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 5) максимальное проявление физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- 1) умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 2) умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 3) способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 4) умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 5) способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 6) умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 7) бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;



- 8) умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 9) умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 10) развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 11) умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,
- 12) анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 13) умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 14) умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 15) умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 16) умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 17) умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»: 5 класс:

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности) Обучающийся научится:

-проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс:

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

-Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.

-раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения всамостоятельных занятиях.

-раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

Обучающийся получит возможность научиться:

-характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс:

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

-определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

-раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

-раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

9 класс:

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Обучающийся научится:

-определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

-обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.

-определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

-руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Обучающийся получит возможность научиться:

-характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.

-характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

Обучающийся научится:

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться:

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Обучающийся научится:

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Обучающийся получит возможность научиться:

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **1. Раздел «Знания о физической культуре»**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

#### **2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### 3. Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### 3.3. Тематическое планирование

5-9 класс

Учебное распределение часов по темам на каждый класс по 68 часов:

№ п/п	Модуль	Примерное количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Физическое совершенствование	В процессе уроков
3	Спортивные игры	22
4	Гимнастика	20
5	Легкая атлетика	20
6	Ритмическая гимнастика	6
	Итого:	68

Сетка часов на каждый класс

Вид Программного материала	1 четверть 9 недель-16 уроков	2 четверть 7 недель-14 уроков	3 четверть 10 недель-20 уроков	4 четверть 8 недель-18 уроков	Учебный год 34 недели-68 уроков
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Легкая атлетика	9			11	20
Гимнастика с основами	7		6	7	20
Спортивные игры баскетбол		14			14
Спортивные игры волейбол	-----		8		8
Ритмическая гимнастика			6		6
итого	16	14	20	18	68



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно предложить следующие рекомендации по управлению качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга.

1. Каждому учителю добиваться повышения качества обучения через планирование, контроль и оценку, следить за ростом каждого учащегося.

2. Активно использовать современные педагогические технологии и образовательный мониторинг, обеспечивающий непрерывное слежение за состоянием и развитием, в достижении эффективности педагогического труда.

3. Учитывать особенности индивидуального умственного развития, уровень психофизических особенностей, корректировать содержание, формы, методы и темп обучения.

4. Работа над составлением тематического планирования с учетом максимальных возможностей школьника в зоне его ближайшего развития.

5. Научиться оценивать на диагностической основе работу всех школьных звеньев, оказывавших влияние на качество образования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранников А.В. Содержание общего образования. Компетентностный подход – М., ГУ ВШЭ, 2002г.
2. Галиахметов И.Р., Каюмов М.К., Ланда Б.Х. Комплексный педагогический мониторинг качества образования. // Национальные проекты. – 2006. – № 4.
3. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результатов образования//Высшее образование сегодня. №5, 2003 г.
4. Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результативная целевая основа компетентностного подхода в образовании – М., Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004 г.
5. Компетентностный подход в педагогическом образовании. Под ред. В.А. Козырева, Н.Ф. Радионовой – СПб, 2004 г.
6. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже десятилетий. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2001.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 208.
8. Фетисов В.А. Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 2.
9. Шилов Д. Совершенствование системы охраны здоровья школьников // Основы безопасности жизнедеятельности. – 1998. – № 6.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

## Учебно – методическое обеспечение

№ п/п	Автор	Название	Год издания	Издательство
1.	Лях. В.И Зданевич А.А	Комплексная программа физического воспитания	2013	«Учитель»
2.	Лях В.И.;	Рабочие программы Физическая культура 5-9 классы. Предметная линия учебников Ляха В.И.;	2012г.	«Просвещение»
3.	В.И. Лях	Учебник Физическая культура 8-9 классы	2011	«Просвещение»

## Дополнительная литература

№ п/п	Автор	Название	Год издания	Издательство
1.	В.С.Кузнецов Г.А.Колодницкий	Методика обучения основным видам движений на уроках физической	2002	«Владос»
2.	Н.И.Дереклеева	Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья	2004	«Вако»
3.	В.П.Лукьяненко	Основы знаний	2005	«Советский спорт»