**КГУ «Общеобразовательная школа №6» отдела образования города Сарани управления образования Карагандинской области**

**Методическое пособие**

**Эффективные способы организации урока физической культуры**

**Кaрaгaнды, 2021**

**УДК 373**

**ББК 74.100.5**

**К72**

РекомендовaноМетодическим советом КГУ «Общеобразовательная школа №6» отдела образования города Сарани управления образования Карагандинской области

**Рецензент:**

Айгожин Орак Молдабекович – стaрший преподaвaтель филиaлa AО «НЦПК «Өрлеу» ИПК ПР по Кaрaгaндинской облaсти

**Составители:**

**Косьяненко Светлана Валентиновна, Родина Ирина Николаевна** – учителя физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №6» отдела образования города Сарани управления образования Карагандинской области

«Эффективные способы организации урока физической культуры//методическоепособие// –Косьяненко Светлана Валентиновна, Родина Ирина Николаевна– Кaрaгaнды,2021год.–39стр.

Методическое пособие разработано на основе учебных программ по предмету «Физическая культура» в рамках обновления содержания образования. В пособии рассмотренаинновационная методикапреподавания физической культуры

Методическое пособие предназначено для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

**УДК 373**

**ББК 74.100.5**

**К72**

***©«COLOR PRINT2021 г.***

**СОДЕРЖAНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРЕДИСЛОВИЕ** | **4** |
| **І. ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** | **6** |
| **1.1. Методы организации деятельности занимающихся на уроке** | **11** |
| **ІІ. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫСТАВЛЕНИЮ ЗАЧЕТА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** | **21** |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ** | **33** |
| **ЛИТЕРAТУРA** | **37** |
|  |  |

**Предисловие**

Современный урок физической культуры в контексте обновления содержания образования предполагает, что обучение должно быть активным, проводиться в условиях созданной коллаборативной среды, должна осуществляться дифференциация обучения, в процессе обучения должны реализовываться межпредметные связи. Кроме перечисленного, обязательным для современного урока физической культуры является использование ИКТ, диалоговое обучение, учет потребностей учащихся.

Обновленная учебная программа предлагает поэтапный план обучения, направленный в первую очередь на сохранение и укрепление физического, а также психического здоровья учащихся. Предусмотрена реализация трехъязычного образования, которая предполагает обучение не только трем языкам, но и организацию внеурочной деятельности учащихся на трех языках (казахском, русском и английском). Обучение по новой программе способствует углублению знаний и пониманий у учащихся в отношении таких аспектов как соблюдение личной гигиены, правил техники безопасности и принципов здорового образа жизни.Кроме содержания преподавания обновлены и цели обучения. Цели обучения организованы последовательно внутри каждого подраздела, что позволяет учителю планировать свою работу, оценивать достижения обучающихся и информировать их о следующих этапах обучения.

Педагог физической культуры в свете обновлённого содержания обязан обладать высоким уровнем ряда компетентностей: специальной компетентностью(способность заниматься собственно профессиональной деятельностью на достаточно высоком уровне и проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие); социальнаой компетентностью - совместной (коллективной, групповой) профессиональной деятельностью; образовательной компетентностью (интерес к освоению профессиональных знаний, умений и навыков), а также информационной, коммуникативной, компетентностью решения проблем.

**Учитель должен уметь:**

-формулировать учебные цели для достижения результатов;

-строить учебный процесс по организации усвоения учебного материала;

-готовить учебные материалы в соответствии с учебными целями;

- использовать потенциал информационной среды для учебного процесса;

- создавать условия для опережающего развития учащихся;

- создавать атмосферу психологического комфорта и поддержки;

- готовить учащихся к самообразованию, самоопределению и самореализации;

- оценивать текущие результаты, направленные на достижение поставленных целей.

**Физкультура** – это не только умение метко бить ногой по мячу или быстро бегать, это сила и энергия, настроение детей, при которых и учеба легко дается и работается с огоньком; это здоровье ребенка, которое складывается из очень многого – правильного режима дня и питания, рационального досуга.Реализация познавательного интереса школьников проявляется в активности, самостоятельности, творческом подходе к выполнению заданий и постоянном стремлении к деятельности.В свою очередь, перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков. Поэтому проблема развития внимания на современном этапе является актуальной. В связи с этим возникает целый ряд предпосылок для эффективного развития внимания. К таким предпосылкам можно отнести: ведущий[вид деятельности](https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) школьника, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил; выдвижение в качестве ведущих познавательных потребностей школьника, а также их взаимосвязь с потребностью во внешних впечатлениях как основной движущей силы развития психики школьника.

**Урок физической культуры** является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовывать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся. Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени. Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся.

На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания, направляет самостоятельную работу учащихся. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

**І.Требования к уроку «Физическая культура»**

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению.

К основным требованиям по организации и проведению урока физической культуры относятся следующие:

**1. Четкость постановки целей и задач. У**рок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных двигательных способностей, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, не более 2-3.

**2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач.** Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

**3. Целесообразный подбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока.** Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

**4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.** Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

**5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.** Учебный процесс становится эффективным только при условииучета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

**6. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.** Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

**7. Обеспечение травмобезопасности урока.** Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмирование на уроках.

**8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.** На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

**Структура урока и характеристика его частей.** Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой врабатывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

**1. Подготовительная часть урока.** Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

— обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

— активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

— обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

— обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

**2. Основная часть урока.** Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем развитие общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25—30 мин.

**3. Заключительная часть урока.** Цель заключительной части урока — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

— снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

— регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

— подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);

— сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

Организационное обеспечение урока.

Эффективности урока физической культуры определяется не только методикой проведения урока, но и рядом организационных условий: рационального использования имеющегося оборудования и инвентаря; применения технических средств обучения; учета специфики места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность); характера внешней среды и т.д.

**Организационное обеспечение урока предусматривает:**

1) создание санитарно-гигиенических условий;

2) материально-техническое обеспечение;

3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная) в пределах 14-16 °С.

После каждого занятия с классом в школе необходимо провет­ривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до6 лв 1 мин, а при упражнениях высокой интенсивности (бег, спортив­ные игры и др.) поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Очень большое внимание следует постоянно уделять поддер­жанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнасти­ческие маты, а капитальную уборку – мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем сухой тряпкой) производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требований приводит к большому скоплению пыли в помещении. Занятия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в легкие поступает пыльный воздух. Кроме того, в неубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным (многопропускным) оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и в конечном счете во многом способствует результативности занятий.

* 1. **Методы организации деятельности занимающихся на уроке**

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

**1. Фронтальный метод** характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учеников.

**2. Групповой метод** предусматривает одновременное выполне­ние в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по ростовесовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее под­готовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

**3. Индивидуальный метод** заключается в том, что учащимся пред­лагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способ­ностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

**4. Круговой метод** предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, распо­ложенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «стан­ции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов (68 ч в учебном году).

Педагогическое построение урока определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обусловливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В содержание подготовительной части входят:

1) начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание);

2) различные варианты ходьбы, бега;

3) общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов, с предметами).

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц.

Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8:

а) после предварительного показа и объяснения преподавателя;

б) одновременно с показом и объяснением преподавателя;

в) только по показу;

г) только по объяснению.

Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8-10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать:

1) хлопки руками;

2) выполнение упражнений с закрытыми глазами;

3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5-7;

4) выполнение упражнений в различном темпе;

5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;

6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

1. Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической ска­мейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

5. Выполнение упражнений в движении.

Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю необходимо:

— правильно выбирать место для показа упражнений;

— в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;

— кратко и точно называть показываемые упражнения;

— правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;

— помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;

— добиваться точного и синхронного выполнения упражне­ний;

— исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допу­щенные учащимися.

При проведении подготовительной части урока преподавателю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

— начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);

— имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);

— содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

В содержание основной части урока входят:

1) разучивание новых двигательных действий;

2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;

3) развитие двигательных способностей;

4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;

5) формирование специальных знаний.

В процессе обучения двигательным действиям преподавателю следует:

— избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;

— использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;

— индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;

— формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8-10 раз, а при закреплении уже изученного движения – в пределах 20-30 раз.

Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в урок физической культуры подвижных игр, игровых заданий и упражнений, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние учащихся и заинтересованность.

Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмо­циональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения игр на уроках физической культуры планируется заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо четко знать, что занимающиеся могут и что еще не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на уроке при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

Для того чтобы занимающиеся могли освоить предлагаемый материал урока (выполнить соответствующие действия), преподаватель осуществляет множество действий: объясняет, показывает, наблюдает, анализирует, оценивает работу учащихся и т.д. Процесс освоения занимающимися учебного материала также строится через выполнение ими различных действий: восприя­тие сведений, усвоение элементов, осуществление повторных, но уже скорректированных действий, совершенствование действий и т.д.

Ни один урок не рекомендуется проводить без включения в него специальных упражнений, способствующих развитию тех или иных двигательных способностей. При выборе упражнений, важно придерживаться следующих рекомендаций:

**1. Для достижения лучших результатов в развитии у школьников** быстроты следует включать в уроки упражнения по мгновенному реагированию на различные сигналы, преодолению коротких расстояний за минимальное время. Кроме того, необходимо подбирать упражнения, вызывающие быстрые перемеще­ния, скорость действий, частоту движений. Такими упражнениями являются старты из различных исходных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки через скакалку, а также подвижные и спортивные игры, встречные эстафеты и т.д. Такие упражнения (за исключением игр и эстафет) лучше при­менять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен.

Проявлению максимума скоростных возможностей содействуют соревновательные и игровые приемы выполнения упражне­ний.

**2. Для развития силы типичными являются упражнения** общеразвивающего характера без предметов и с предметами (лазание по вертикальному канату, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гимнастических снарядах, использование гантелей, тренажеров, различные виды единоборств и т.д.).

**3. Выносливость надо развивать на каждом уроке,** применяя специальные упражнения и увеличивая плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны бег на средние дистанции, крос­сы, бег на лыжах, подвижные игры («Ручей», «Кросс по кругу» «Бег с выбыванием», «Смена лидеров» и др.) и спортивные игры. В младших классах в основном применяется бег в медленном, равномерном темпе, т.е. бег со скоростью 2-3 м/с, а также равно­мерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений. В средних и старших классах применяется равно­мерный бег продолжительностью 8-25 мин, повторный бег на отрезках 200-800 м и др.

В основной части занятия упражнения на выносливость всегда следует выполнять последними.

**4. Развитию координации движений способствуют подвижные и спортивные игры**, акробатические упражнения, полосы препятствий, эстафеты с предметами и различные упражнения с ис­пользованием нестандартного оборудования и др.

**5. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще при­менять упражнения на равновесие**.

Специфика предмета «Физическая культура» помогает преподавателю успешно воспитывать на уроках и личностные качества учащихся. Для того чтобы достигнуть наибольшего эффекта в воспитании нравственности, необходимо применять на каждом уроке различные средства воспитывающего характера. К их числу относятся: подбор заданий, содействующих сплочению коллектива учащихся; организация совместных действий, взаимопомощь, вза­имовыручка; поощрение положительных и порицание отрицательных поступков, совершаемых учениками на уроке, и др. Для воспитания личностных качеств надо ставить перед учащимися трудные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Так, для воспитания смелости и настойчивости можно использовать упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха перед выполнением, например, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и др.

В содержание заключительной части урока, как правило, вхо­дят: упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц); упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание); мероприятия по подведению итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся; сообщение задания на дом (для всего класса или отдельным ученикам).

**Дозирование физических нагрузок на уроке.**Физическая нагрузка — это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки — это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку — значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упраж­нений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических уп­ражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Действием нагрузки является реакция организма на выполнен­ную работу. Ее показатели — частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся. Градация внешних при­знаков по степени утомления при физических нагрузках представлена ниже, в таблице 3.6.

Все указанные выше показатели в различной степени и раз­личных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия. Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.Итак, обновленное содержание физического воспитания имеет перспективу физического, психического и социального здоровья в жизненной перспективе, а сам школьный курс физической культуры становитсяпрактико-ориентированным и функционально-прикладным.

**В этой связи обратим внимание неожидаемые результаты школьников:**

* применение приобретённых предметных знаний, умений и навыков в повседневной жизни;
* улучшение двигательных компетенций в своём физическом развитии; развитие личных нравственных качеств и осознание необходимости честной игры и непрерывного саморазвития; соблюдениеправил личной гигиены;
* укрепление энергетической системы человека; оценивание собственного физического состояния; развитие навыков критического и творческого мышления, разрешения проблем, коммуникативных навыков.

Достижение ожидаемых результатов становится возможным в условиях системности, комплексности и последовательностицелей обучения, выстроенных по таксономии Б. Блума в каждом из 3-х разделов: двигательная деятельность; творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки; здоровье и здоровый образ жизни.

Само преподавание обновленного курса физической культуры должно отвечать логике **компетентностного подхода,** что позволяет выделить 2 направления:

1.от двигательной деятельности к личности*:*в деятельности, определенной дидактической целью, формируются основания (базовые понятия и виды деятельности, системное представление внутреннего плана и в общей структуре) для ее успешного выполнения, развиваются внутренние качества личности, адекватные деятельности с позиции их формирования;

2.от личности к двигательной деятельности: в структуре личности школьника выделяются внутренние качества, группы внутренних качеств, совокупность которых обеспечивает успешность в двигательной деятельности.

Таким образом, освоение курса физической культуры становится личностно-деятельностным, ценностно-мотивирующим и системно-деятельностным, что подтверждает, в частности, последовательность ожидаемых результатов:

* + развивать точность, контроль и маневренность при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий; создавать и применять комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений;
  + комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник; оценивать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий;
  + применять и оценивать тактики, стратегии и структурные идеи в ряде физических упражнений; развивать навыки преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью.

Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника. Ведь физкультура в школе решает задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка.

Физкультура в школе проходит либо в специально оборудованном спортивном зале, либо на улице, также на специально оборудованной площадке. И в спортзале, и на площадке создаются определенные условия, согласно государственным нормативам. В спортзале нормативы регламентируют, сколько школьников может заниматься на данной площади, какова должна быть высота потолков, вентиляция и отопление, сколько должно быть подсобных помещений и раздевалок, сколько душевых и комнат отдыха, какие спортивные снаряды должны присутствовать. На площадке нормативы регламентируют, каким образом должны располагаться ворота для футбола, баскетбольные корзины и волейбольные сетки.

**Физкультура в школе в начальных классах продолжает обучать детей:**

1. правильно дышать, сочетать дыхание с движением;
2. усложненным ходьбе и бегу;
3. бегу с препятствиями;
4. начальным навыкам прыжков в длину и высоту с разбега;
5. подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками;
6. метать мяч в цель на разном расстоянии;
7. лазать различными способами по гимнастической стенке;
8. элементам спортивно-командных игр;
9. часто обучают плаванию, ходьбе на лыжах.

Физкультура в школе в более старших классах осуществляется в более многообразных формах. Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания. Физкультура в школе в более старших классах должна включать обучение основам психорегуляции, закаливания, массажа и самоконтроля.

Физкультура в школе в старших классах призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой на всю оставшуюся жизнь. Физкультура в школе должна воспитать ориентацию на здоровый образ жизни. Физкультура в школе в старших классах должна стимулировать человека к дальнейшим занятиям физкультурой, в том числе и самостоятельно.

Важно отметить, что физкультура в школе имеет большое значение в профилактике асоциального поведения школьников.

Физкультура в школе имеет и свои проблемы. Среди них можно назвать проблему физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии психического и физического здоровья. Таких детей часто просто освобождают от занятий, а ведь ослабленные дети еще в больше степени нуждаются в благотворном влиянии физкультуры на организм. Учителя должны обратить на это особенно пристальное внимание.

**ІІ. Требования к выставлению зачета по учебному предмету «Физическая культура»**

В рамках обновления содержания образования при оценивании учебных достижений обучающихся по предмету «Физическая культура» выставляются «зачет» («незачет»).

Положение об оценивании обучающихся 1-11-х классов, по физической культуре разработано в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

1. Приказ №125 Министерства образования и науки РК «Об утверждении Типовых правил проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» от 18.03.2008 г. (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 21 апреля 2008 года № 5191) с изменением пункта 15 в редакции приказа Министра образования и науки РК от 09.02.2018 №47, с целью объективного, индивидуального оценивания каждого обучающегося на уроках физической культуры;

2. Закон «О физической культуре и спорта РК» от 03.07.2014г. №228-V ЗРК. 2014г.;

3. Указ Президента РК от 28.12.2006г. №230 «О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республики Казахстан»;

4. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования (начального, основного среднего, общего среднего образования), утвержденный постановлением Правительства РК № 1080от 23 августа 2012 г.;

5. Типовые учебные планы начального, основного среднего, общего среднего образования РК, утвержденные Министром образования и науки РК №500 от 8 ноября 2012 г.;

6. Типовые учебные программы по общеобразовательным предметам, курсам по выбору и факультативам для общеобразовательных организаций, утвержденные приказом Министра образования и науки РК №115 от 3 апреля 2013 г.;

7. Программы, зарегистрированные в Министерстве юстиции Республики Казахстан №8424 от 10 апреля 2013 г.;

8. Приказ №296 от 25 июля 2013 года о внесении изменений в приказ МОН РК от 8 ноября 2012 года №500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования РК»;

9. Приказ № 545 «О внесении изменений в приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года № 115» Министра образования и науки Республики Казахстан от 25 октября 2017 г. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию;

10. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов уровня общего среднего образования по обновленному содержанию (общественно-гуманитарное направление, естественно-математическое направление) Приложение 206 к приказу № 352 Министра образования и науки Республики Казахстан от «27» июля 2017 г7 [4].

В связи с загруженностью спортивного зала образовательного учреждения, учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются вместе с основной группой, но на основе индивидуального (дифференцированного) подхода:

1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. От физических нагрузок освобождаются учащиеся, предоставившие справку врачебно-контрольной комиссии на начало каждого учебного года.

2. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

3. Учащиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.

4. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю.

5. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;

- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);

- настольный теннис, бадминтон;

- посильная помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся, рекомендованные к занятиям лечебной физкультурой, которые посещают специализированные кабинеты ЛФК во внеурочное время под присмотром врачей, по окончании прохождения курса ЛФК должны предоставить справку учителю физической культуры для получения оценки.

6. Спортивная форма для уроков физической культуры:

-для зала – 1-4 классы: майки или футболки одного цвета, спортивные шорты или брюки, носки, кеды (кроссовки).

- 5-11 классы майки или футболки, спортивные шорты или брюки, кеды (кроссовки) в соответствии с видом спорта, изучаемого по программе.

- для улицы (осенний и весенний период) - спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки[4].

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.Для любой сферы профессиональной деятельности человека в современном мире стали характерны инновационные технологии.

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются методы:

Опрос;

Учитель физической культуры может оценить положительно (оценкой 4 или 5) помощь обучающегося в проведении судейства, соревнований и тд.

Для обучающихся 2-4-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения (5-8 классы, 10-е классы), рефераты (9,11-е классы) [4].

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Структура реферата:

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;

- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, я, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)

- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития.

Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее). Прежде чем говорить о контроле и оценке успеваемости по физической культуре нужно четко определить, в чем разница между оценкой и отметкой.

Отметка – это количественное (цифровое) выражение оценки. «Пятерки», «четверки», «тройки» – это все отметки. Оценка же может быть самой различной.

Словесная оценка. Это самая распространенная оценка. Вы похвалили ученика за хорошее выполнение упражнения, помощь учителю. Вы пожурили рассеянного ученика за невнимательность. Вы не поставили за это никакой отметки, но вы его оценили. Постоянно используются на уроках и словесные оценочные выражения: «Как считаешь, ты справился с заданием?» И если наше определение совпадает с мнением ученика, что он справился с заданием, то какой восторг можно увидеть в его глазах.

А когда ученик начинает справляться с ранее очень трудными для него физическими упражнениями, то подбадриваем его: «Вот видишь, успех есть! Ты молодец, достиг хороших результатов! Главное – никогда ничего не бойся!» Знак внимания. Да, это тоже вид оценки. Вы жестом похвалили игрока за хорошо выполненное действие, улыбнулись, погрозили пальцем. Этим вы тоже не оставили без внимания деятельность ученика. Анализ.

В короткой беседе с учеником вы подчеркиваете его успехи по сравнению с прошлым годом, месяцем, уроком, в то же время указываете на то, над чем еще нужно поработать, чтобы быть еще лучше. Ну и, наконец, отметка. Это то количество баллов, которое получил ученик за свое упражнение, работу на уроке. То, что его обрадует или огорчит, заставит задуматься или, наоборот, оттолкнет от всяких мыслей. Как видите, это тоже всего лишь вид оценивания, но какой сильный!

Оценка должна быть комплексной. В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

– необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;

– более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

– наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности [4]. Таким образом, оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим нецелесообразно. Оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурнооздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности), сформированность общеучебных умений и навыков.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный). Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым учащимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами учащимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре. Динамика изменения результатов Ни у кого не вызывает сомнения, что лучшая система оценивания учебных достижений по физической культуре – учет динамики индивидуальных показателей. Даже если ребенок изначально имел невысокий уровень физической подготовки, но существенно прибавил в своем развитии, он, достоин высокой оценки. Это будет служить дополнительным стимулом для дальнейшего развития и роста ученика, а главное, укрепит его желание заниматься физическими упражнениями.

Успешно нами используются такие действенные приемы самовоспитания как «задание самому себе» или самообязательства. Например, принимая тест по подтягиванию детям, особенно мальчикам, которые не подтягиваются ни одного раза, даю задание: «с помощью специальных упражнений ты должен к концу четверти научиться подтягиваться хотя бы один раз, тогда получишь за этот тест 4». Ещё несколько примеров, как ставится большое количество «5»: все игроки команды победительницы получают «5», независимо от вклада в окончательный результат. Возьмите команду профессионалов. Вся команда работает на игрока, который обладает талантом голевого чутья, данный игрок забивает гол, но не говорят, что выиграл отдельный игрок, а признают, что выиграла вся команда. Так и в ситуации с миникомандами на игровойплощадке урока физической культуры.

Главное при этом не убивать желание двигаться всем ребятам с разной подготовленностью. Тяжело учащимся даются циклические виды, где должно проявиться физическое качество выносливость. Можно ставить «5» всем, кто сумел преодолеть заданную дистанцию, при этом, кто преодолел её в числе первых (их можно определить любое количество из числа участвующих) ставлю ещё одну бонусную «5». Таким образом, поощряется желание детей (у кого от природы, у кого от возможности) быть лучшим.

Методы оценки техники владения двигательными действиями. Основными методами оценки здесь являются следующие методы: наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий. Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

**Оценивание учащихся специальной медицинской группы.**

1)выполнение теоретических заданий на уроках (правила игры, техника безопасности, и т. д);

2) подготовка и проведение разминки;

3) подготовка реферата;

4) Одной из наиболее популярных форм контроля в образовании в настоящее время является тестирование, основа которого – тест – представляет собой стандартное задание, соответствующее требованиям однозначности, краткости и простоты. Его выполнение позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала. В настоящее время очень часто возникает необходимость оценивания знаний освобожденных от занятий физической культурой учащихся, поэтому возможность применения тестовой технологии является наиболее грамотной и рациональной. Тестирование учащихся можно организованно провести на уроке физической культуры, заранее приготовив бланки для ответов. Особенно такая форма проведения урока актуальна при подготовке учащихся к итоговой аттестации, т.к. в экзаменационном материале по физической культуре за курс 9 класса содержится достаточно большой теоретический материал.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.). Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. В процессе работы с учениками с целью сформировать их потребности в личном физическом совершенствовании, можно использовать методику индивидуальной оценки умений и навыков, которая является одним из критериев выставления цифровой отметки. Поскольку при занятиях физической культурой оценивание основ знаний, освоенных учащимися, несколько проще, чем по другим предметам («знает – не знает»), так же как и оценивание умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность («умеет – не умеет»), то, исходя из опыта, что основными критериями при оценивании, которые более весомы по сравнению с двумя другими, являются многочисленные двигательные умения и навыки, изучаемые в процессе уроков.

В настоящее время для оценивания двигательных умений и навыков созданы многочисленные оценочные таблицы, которые вызывают многочисленные нарекания и острую критику у преподавателей физической культуры. Кроме того, они абсолютно непонятны родителям обучающихся детей. Действительно, таблицы учебных нормативов, или оценочные таблицы (измерительные материалы), созданы для гипотетического среднего ученика, который из года в год в основном справляется с требованиями по развитию двигательных качеств. В итоге выпускник 9 и 11 классов обязан продемонстрировать приобретенные в процессе обучения умения и навыки согласно требованиям государственного стандарта образования по предмету «Физическая культура».

При этом учитель несет ответственность за выполнение этих требований, что не всегда представляется возможным по целому ряду причин, число которых постоянно увеличивается.

Во-первых, несоответствие метрического возраста учащихся биологическому. По этой причине ребенок с недостаточными для его возраста антропометрическими показателями не может выполнить нормативы учебной программы на положительную отметку, даже в том случае, если он достаточно добросовестный, ответственный и с удовольствием занимается физическими упражнениями.

Во-вторых, слабая дошкольная физическая подготовка, избыточная масса тела, не обусловленная патологией.

В-третьих, нарушение течения нервно-психических процессов в организме ребенка: заторможенность, резкие изменения степени физической активности и работоспособности, не обусловленная реальными обстоятельствами стеснительность, недооценка либо переоценка собственных реальных способностей. Среди поступающих в школу с каждым годом увеличивается количество детей, у которых совершенно не развит игровой, соревновательный и состязательный азарт. Для того, чтобы объективно оценить каждого учащегося (в том числе и из трех выше перечисленных категорий), можно использовать «Метод прироста результата от ранее достигнутого». Эта методика применима к упражнениям, которые оцениваются цифровыми (количественными) показателями (нормативами).

Согласно этой методике отметка ребенку выставляется с учетом лучшего результата при троекратной демонстрации приобретенных в процессе обучения навыков. Этот результат является его личным достижением на данный момент и оценивается отметкой «5». В практике обозначаем этот результат термином «база».

Эта «база» в течение года корректируется не более, чем два раза (начало и конец учебного года) и по результатам коррекции выставляется отметка:

4. В случае, если «база» с течением времени улучшается, выставляется отметка «5»;

5. Если «база» остается прежней – «4»;

6. Ухудшение «базы» оценивается отметкой «3». Совершенно очевидно, что во всех трех случаях оценка положительная.

На уроках в 1-ом и 2-ом классах я формирую начальную базу основных двигательных качеств (координацию, скорость, гибкость, выносливость, силу, скоростно - силовые качества). Развитие двигательных качеств осуществляется с помощью многочисленных упражнений. Например, для развития скоростно - силового качества использую прыжки в длину и в высоту с места, метания малого мяча (150 грамм), теннисного, резинового, тряпочного и т. д., гранаты (300, 500, 700 грамм), медбола №№ 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Для оценивания большинства упражнений используются таблицы учебных нормативов, которые являются лишь ориентирами творческой деятельности учащихся при использовании метода прироста результата от ранее достигнутого. Достижения учеников второго класса вне зависимости от цифрового результата я оцениваю не менее, чем на отметку «5» при условии добросовестного отношения к выполнению упражнений и заданий. За те упражнения, которые оцениваются визуально, ставлю «5», «4» либо вообще ничего, мотивируя отсутствие оценки тем, что упражнения еще можно доработать и улучшить. После этого совместно с учеником пытаемся найти пути улучшения результата: индивидуальное домашнее задание, определение в спортивную секцию, дополнительные занятия.

Все цифровые данные накапливаются и систематизируются для каждого ученика с помощью карточек: В 3-ем и 4-ом классах продолжается оценивание с использованием метода прироста результата от ранее достигнутого. Вместе с тем, результаты оцениваются по трехбалльной шкале («5», «4», «3»). Мотивация к улучшению результатов в этом возрасте высокая, поэтому дети уделяют достаточно много времени физкультурным упражнениям после уроков в свободные от подготовки домашних заданий часы, для того, чтобы иметь хорошие показатели, а, соответственно, и отметки. В подавляющем большинстве случаев им это удается, и оценки повышаются. В последующих классах эта система оценивания сохраняется. Она успешно используется в 5-ых и 6-ых классах, несколько менее эффективна в 7ых – 9-ых классах в силу возрастных особенностей и падения мотивации к обучению у некоторых детей. В старших классах после завершения переходного возраста данная методика вновь становится результативной, так как в 10-х и в 11-х классах повышенная мотивация к обучения. Дети уже знают систему оценивания, к этому возрасту, в основном, завершается их физическое развитие и поэтому наша совместная деятельность направлена на совершенствование ранее изученных упражнений, нюансов техники и тактики.

Лучшие результаты учеников продолжают систематически заноситься в карточки, поэтому каждому ребенку легко объективно оценить свое физическое состояние и увидеть, где он преуспел, а где еще предстоит постараться. Такая система оценивая, хотя и не лишена недостатков, – не всегда выводит ученика на требования стандарта образования по физической культуре - но не так травмирует психику, уравнивает шансы функционально зрелого инезрелого учеников, способного и не очень способного, с устойчивой и подвижной психикой. В то же время она наглядно показывает самостоятельную работу ученика, его творчество в достижении своих успехов. Мотивация к занятиям физической культурой во всех ее формах повышается. В результате практических занятий физическими упражнениями развивается интерес к теоретическим знаниям по предмету.

В этом случае решается вторая часть критериев оценивания, то есть оценки знаний в области теории физической культуры, поскольку ребенок, осуществляя успешную теоретическую и практическую деятельность по предмету, гармонично развивается, одномоментно приобретая минимум знаний по каждому разделу и модулю учебной программы. Расширение минимума знаний по предмету решает и третью часть оценивания – умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, как в личном плане, так и в коллективе товарищей, одноклассников, в семье, с детьми младшего возраста.

Таким образом, относительно простые усилия учителя по развитию интереса ребенка к предмету «Физическая культура» приводят в той или иной степени к формированию устойчивой потребности занятиями спортом, физкультурой, здоровым образом жизни. На основании накопленного опыта и полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Индивидуальное оценивание навыков и умений учащихся по физической культуре методом использовании метода прироста результата от ранее достигнутого является прогрессивным направлением контрольно - оценочного компонента творческой деятельности школьников.

2. Метод позволяет снизить психологическое воздействие оценки на ребенка.

3. Метод позволяет поддерживать достаточно высокую мотивационную деятельность учащихся по предмету. Применение данного метода позволяет решать проблемы смежных критериев оценочной деятельности учителя.

**Заключение**

Динамичность стремительно меняющегося мира требует от учителей переосмыслить свой педагогический опыт с целью подготовки конкурентно способных учащихся в 21 веке. Чтобы подготовить конкурентно способных учеников, прежде всего надо меняться нам самим, чтобы соответствовать новым стандартам, идти в ногу со временем. Для этого мы должны разнообразить методы и подходы преподавания.

Инновационные методы в преподавании – это новые методы общения с учениками, позиция делового сотрудничества с ними и приобщение их к нынешним проблемам, введения новых видов оценивания на уроках.

Исходя из идей обновленной программы, я как учтель физической культуры поставила для себя главную педагогическую задачу – стать напарником для моих учеников, чтобы направлять их, проживать каждую малейшую ошибку и каждую великую победу в их еще начинающем жизненном пути. Ведь именно в школе мы закладываем детям определенные знания и жизненные навыки, которые они будут применять всю жизнь, это и является моим важнейшим предназначением как учителя.

Такую задачу легко решить, путем применения эффективных, инновационных подходов обучения обновленной программы, которые предусматривают всестороннее развитие учащихся, развивая критическое и творческое мышление, навыки в области информационно-коммуникационных технологий, научно – исследовательских навыков, а так же готовность учиться на протяжении всей жизни.

Для обеспечения эффективного общения учителя с учениками на уроке, оказания нужного воспитательного воздействия важен инновационный подход в обучении. Перед мной стоит задача — выработать эффективные методы работы, которые будут приносить удовлетворение для учителя и учащихся в процессе профессиональной деятельности.

На современном этапе одним из основных требований к процессу обучения является организация активной деятельности ученика по самостоятельному «добыванию» знаний. Такой подход помог мне не только приобретению предметных знаний, социальных и коммуникативных навыков, но и личностных качеств, которые позволяют осознавать ребенку собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения. Активная познавательная деятельность ученика приобретала устойчивый характер в условиях сотворчества и поддержке учителя как партнера, консультанта.

Время вносит коррективы в образовательный процесс, поэтому арсенал методических средств каждого педагога постоянно пополняется. Поэтому у меня возник вопрос: «Как повысить внутреннюю мотивацию учащихся заниматься физической культурой?». Выход из проблемы я нашла в использовании новых подходов в обучении, прежде всего, в создaнии кoллaборaтивнойcреды на своих уроках. В коллаборативной среде учащиеся могут приобрести коммуникативные навыки общения, что позволит им повысить мотивацию к занятиям физической культурой. Взаимо cотрудничество и совместнaя рaбота имеет огромное и важное знaчение, так как взаимодействуя, дети cебя чувствуют рaвнопрaвными пaртнерaми, которые cовместно раccуждая, беcседуя, cпоря и принимая единое решение, прилaгaют усилия для получения кaчественного результaтa.

Предлагаемая к рассмотрению программа обновления образования предполагает, что обучение должно быть активным, проводиться в условиях созданной коллаборативной среды, должна осуществляться дифференциация обучения, в процессе осуществления должны реализовываться межпредметные связи. Кроме перечисленного обязательным является использование ИКТ, диалоговое обучение, осуществляться методы исследования и своевременное реагирование на потребности учащихся.

Задача педагогов в ходе применения обновленной программы, привить учащимся основные человеческие нормы и морали, сформировать толерантность и уважение к другим культурам и точкам зрения, воспитать ответственного, здорового ребенка.

Инновации в сфере образования направлены на формирование личности, ее способности к научно-технической и инновационной деятельности, на обновление содержания образовательного процесса. В чём же я вижу пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализую инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Инновационный метод на уроках физической культуры предполагает также сочетание всех известных форм и способов организации урока: класс, групповой, индивидуальный, в паре, круговой и другие. Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Все это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению или искоренению вредных для здоровья привычек.

Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой – необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников. В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Каждому школьнику следует привить желание заниматься физкультурой. Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия.

Воспитание позитивных морально-волевых качеств является одним из важных заданий, что осуществляется в процессе занятий физкультурой. Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизировать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и оттого, что он сделал это в интересах коллектива, во имя коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива.

Физическая культура личности – часть физической культуры, присвоенная индивидом. Представляет собой органическое единство мотивации физкультурных или спортивных занятий, необходимых для удовлетворения знаний, двигательных и методических умений, навыков, уровня функциональных возможностей организма, активной физкультурной или спортивной деятельности. Характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни. Функции физической культуры. Объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

**ЛИТЕРAТУРA**

1. Об особенностях организации учебно-воспитательного процесса в организациях среднего образования Республики Казахстан в 2021-2022 учебном году: Инструктивно-методическое письмо. – Нур-Султан: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2020.
2. Требования к выставлению зачета по учебным предметам «Физическая культура», «Музыка», «Художественный труд», «Самопознание», «Основы предпринимательства и бизнеса», «Графика и проектирование» – Нур-Султан: НАО имени И.Алтынсарина, 2019.
3. Учебная программа по предмету «Физическая культура» (в рамках обновления содержания среднего образования). Основное среднее образование (5-9 классы) (проект). – Астана: АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы», Национальная академия образования им. Ы. Алтынсарина, 2015.
4. Методические рекомендации по изучению предмета «Физическая культура» (5-9 классы) в рамках обновления содержания образования. – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2018.
5. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000.
6. Руководство для учителя» /Центр педагогического мастерства АОО «Назарбаев интеллектуальные школы», 2016.
7. Руководство по критериальному оцениванию для учителей начальной школы: Учебно-метод. пособие /АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы» /Под ред. О.И.Можаевой, А.С.Шилибековой, Д.Б.Зиеденовой. — Астана, 2016.
8. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура»для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновленному содержанию. – Астана. 2017.
9. Физическая культура. Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. – Астана, 2016.