

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ И МЕТАПРЕДМЕТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»*



ТЕКСТ: ВИКТОР ОВЧАРОВ, доцент, начальник отдела науки и информационного обеспечения Института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
ФОТО: из архива автора

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» тесно взаимосвязан с другими учебными предметами и изучается на всех ступенях общего среднего образования с I по XI класс во всех типах учреждений общего среднего образования в объёме трёх часов в неделю (два учебных занятия и одно занятие «Час здоровья и спорта»). Построение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» осуществляется в соответствии с общепедагогическими и специфическими принципами физического воспитания и соответствует образовательному стандарту общего среднего образования.

Принципиальной особенностью построения содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является дифференцирование учебного материала с учётом не только возраста и пола обучающихся, но и состояния их здоровья. Для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, используются на практике учебные программы «Физическая культура и здоровье», разрабатываемые Министерством образования Республики Беларусь. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изучают учебный предмет по программам, разрабатываемым Министерством образования Республики Беларусь и согласованным с Министерством здравоохранения Республики Беларусь. Для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, занятия организуются в лечебно-профилактических учреждениях под руководством врача ЛФК по программам, разрабатываемым и утверждаемым

Министерством здравоохранения Республики Беларусь. Перевод учащихся из одной медицинской группы в другую осуществляется в соответствии с нормативными правовыми документами Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь.

Содержание учебной программы «Физическая культура и здоровье» на второй ступени общего среднего образования подразделяется на инвариантный и вариативный компоненты. Инвариантный компонент структурирован на подразделы «Основы физкультурных знаний», «Основы видов спорта» и обеспечивает необходимый оптимальный уровень формирования физической культуры личности в каждом классе на данной ступени образования.

Содержание вариативного компонента учебной программы в объёме от 28,6 % в V классе до 34,3 % годовой нагрузки в IX классе позволяет формировать у учащихся личностные и метапредметные компетенции на более высоком уровне. Практические занятия ориентированы на изучение базовых видов спорта: лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), акробатики и гимнастики.

Содержание «Часа здоровья и спорта» (третье учебное занятие в неделю) тесно взаимосвязано с содержанием учебной программы и преимущественно ориентировано на совершенствование навыков в игровых видах спорта.

Специфической особенностью содержания учебной программы «Физическая культура и здоровье» на третьей ступени общего среднего образования является наличие не только инвариантного и вариативного компонентов, но и определённого перечня видов спорта, которые изучаются раздельно юношами и девушками.

* Материалы подготовлены на основе выполнения задания 02 «Разработать научно-методическое обеспечение формирования у обучающихся личностных и метапредметных компетенций в процессе обучения учебным предметам историко-обществоведческого и социокультурного образования и во внеучебной деятельности в учреждениях общего среднего образования» в рамках отраслевой научно-технической программы «Разработать научно-методическое обеспечение формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся в образовательном процессе» («Воспитание через обучение») на 2018–2020 годы (№ ГР 20181224).

Учимся мыслить и действовать

Инвариантный компонент обеспечивает необходимый минимальный уровень формирования физической культуры личности на третьей ступени образования. Учебная программа предусматривает возможность использования 25 учебных часов вариативного компонента (35,7 % годовой нагрузки) на изучение того или иного вида спорта, который определяет сам учитель из представленного в программе перечня. Практические занятия ориентированы на развитие у учащихся способности самостоятельно решать лично и социально значимые задачи по сохранению и улучшению здоровья средствами физической культуры и спорта. В качестве средств физического воспитания здесь выступают упражнения таких видов спорта, как лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), акробатика и аэробика спортивная (для девушек), гимнастика атлетическая и акробатика (для юношей).

С учётом преемственности всех ступеней общего среднего образования содержание «Часа здоровья и спорта» (третье учебное занятие в неделю) тесно взаимосвязано с содержанием учебной программы и преимущественно ориентировано на совершенствование личностных и метапредметных компетенций в игровой деятельности (I–IV классы), игровых видах спорта и гимнастике (V–XI классы).

При наличии в учреждениях образования условий и возможностей содержание учебных программ на всех трёх ступенях образования позволяет использовать от 16 до 24 учебных часов учебного времени для организованного посещения учащимися бассейна и обучения их жизненно важному навыку плавания.

Возрастно-половые особенности учащихся при освоении содержания учебных программ учитываются через требования, предъявляемые к учащимся, завершающим обучение на первой, второй и третьей ступенях общего среднего образования. Данные требования представлены в форме личностных и метапредметных компетенций, включают в себя такие разделы, как «учащиеся должны знать и понимать», «учащиеся должны знать и соблюдать», «учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять», «учащиеся должны уметь использовать приобретённые компетенции в практической деятельности и повседневной жизни».

Достижение цели физического воспитания осуществляется путём создания в каждом учреждении общего среднего образования кадровых и учебно-материальных предпосылок. Высокий уровень образованности учителя, наличие спортивных сооружений, оснащение необходимым количеством физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования позволяют полноценно решать образовательные, воспитательные, оздоровительные и прикладные задачи.

Ниже для каждого класса перечислены личностные и метапредметные компетенции во внеучебной деятельности и в процессе обучения учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Приводятся также

дидактические задания и навыки, которые они формируют. Учитель, реализующий учебную программу, может разработать задания для каждой темы программы по аналогии с предложенными.

У КЛАСС

Компетенции внеучебной деятельности учащихся

Учащиеся должны знать:

- отличия учебного занятия от физкультурно-оздоровительного мероприятия, от спортивных соревнований;
- названия зимних и летних видов спорта;
- названия видов спорта, входящих и не входящих в программу Олимпийских игр;
- названия спортивного оборудования и инвентаря в различных видах спорта;
- правила поведения болельщика на трибунах спортивных сооружений;
- требования к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- требования к участию в спортивных соревнованиях;
- правила регистрации рекордов в различных видах спорта.

Учащиеся должны знать и понимать:

- различия между членом жюри физкультурно-оздоровительного мероприятия и судьёй спортивных соревнований;
- правила определения победителей в различных видах спорта;
- способы измерения массы и длины тела;
- оптимальное соотношение массы и длины тела для своего возраста.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения на спортивных сооружениях, не относящихся к учреждению образования;
- правила соревнований в лёгкой атлетике (бег, прыжки, метания);
- правила соревнований в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);
- правила посещения бассейна;
- правила купания в открытых водоёмах;
- правила безопасного поведения в тренажёрном зале;
- требования безопасного выполнения домашних заданий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;
- индивидуальный двигательный режим в выходные дни и во время каникул.

Учащиеся должны уметь использовать приобретённые компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- регулярно проходить медицинское обследование для получения допуска к участию в физ-

- культурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- ежедневно самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила при подготовке спортивной одежды и обуви к занятиям и соревнованиям;
- уметь оказать доврачебную помощь при травмах.

Компетенции учебной деятельности учащихся

Учащиеся должны знать и понимать:

- содержание здорового образа жизни;
- отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;
- положительное воздействие двигательной активности на организм человека;
- примерные нормы двигательной активности, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своём возрасте;
- критерии физического развития и уровни физической подготовленности;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
- термин «Олимпийские игры древности»;
- основные ценности олимпизма, провозглашённые в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;
- значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- правила личной и общественной гигиены во время занятий физической культурой;
- санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- критерии оценки величины физической нагрузки;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

- комплексы упражнений утренней гимнастики;
- тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных качеств;
- упражнения для сохранения правильной осанки.

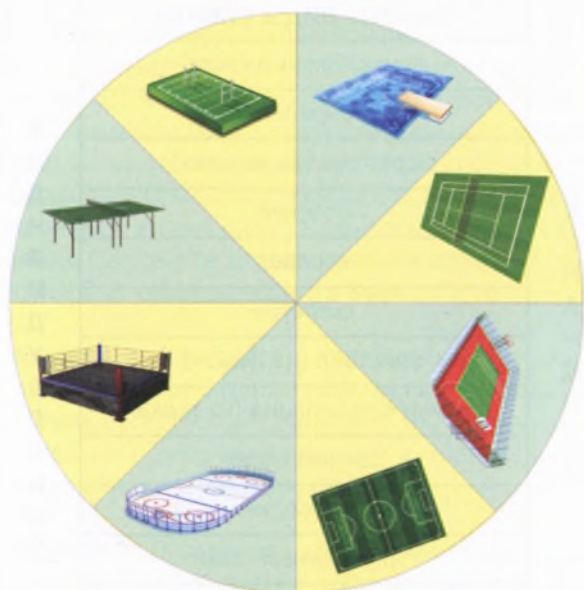
Учащиеся должны уметь использовать приобретённые компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- для соблюдения здорового образа жизни;
- для оказания первой доврачебной помощи при различных травмах;

- для занятий плаванием (проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания);
- для участия в изученных спортивных и подвижных играх;
- для лыжных прогулок с использованием разученных лыжных ходов;
- для велосипедных прогулок;
- для выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без предметов;
- для достижения индивидуального максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

Дидактические задания

Задание 1. Соотнесите иллюстрации по принципу «вид спорта – площадка, на которой им занимаются». (Навыки самостоятельной, поисковой деятельности, индивидуальной работы.)



Учимся мыслить и действовать

Например: хоккейная клюшка и шайба – хоккейная коробка, футбольный мяч – футбольное поле, ракетки для настольного тенниса – теннисный стол, боксёрские перчатки – ринг и т. д.

Задание 2. Выполните звуковую гимнастику. (Навыки саморегуляции.)

Например: стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии сделайте сначала глубокий вдох носом, а затем на выдохе громко и энергично произнесите звук «ха». Упражнение помогает повысить настроение.

Задание 3. Распределите зимние виды спорта на группы: командные и индивидуальные. (Навыки самостоятельного добывания знаний в ходе поисковой и исследовательской деятельности.)

КОМАНДНЫЕ	ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА	
	конькобежный спорт	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
	фигурное катание	
	шорт-трек (на коньках)	
	бобслей	
	кёрлинг	
	скелетон	
	фристайл (на лыжах)	
	прыжки с трамплина (на лыжах)	
	санный спорт	
	сноубординг	
	горнолыжный спорт	
	лыжное двоеборье	
	лыжные гонки	

Задание 4. Назовите талисман зимней Олимпиады 2022 года в Пекине. (Навыки самостоятельного добывания знаний в ходе поисковой и исследовательской деятельности.)

Задание 5. Нарисуйте олимпийский флаг, подпишите олимпийский девиз. (Навыки самостоятельного добывания знаний в ходе поисковой и исследовательской деятельности.)

VI КЛАСС

Компетенции внеучебной деятельности учащихся

Учащиеся должны знать:

- отличия физкультурно-оздоровительного мероприятия от спортивных соревнований;
- названия индивидуальных и командных видов спорта;

- названия видов спорта, входящих и не входящих в программу Олимпийских игр;
- названия спортивного оборудования и инвентаря для занятий лёгкой атлетикой, баскетболом, волейболом, гандболом и футболом;
- правила допуска учащихся к участию в школьных физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- правила допуска учащихся к участию в школьных спортивных соревнованиях;
- правила регистрации школьных рекордов в различных видах спорта.

Учащиеся должны знать и понимать:

- различия между членом жюри физкультурно-оздоровительного мероприятия и судьёй спортивных соревнований;
- правила определения победителей в лёгкой атлетике (бег, прыжки, метания);
- способы и единицы измерения массы и длины тела;
- оптимальное соотношение массы и длины тела для своего возраста.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения на спортивных сооружениях, не относящихся к учреждению образования;
- правила соревнований в лёгкой атлетике (бег, прыжки, метания);
- правила соревнований в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);
- правила посещения бассейна;
- правила купания в открытых водоёмах;
- правила безопасного поведения в тренажёрном зале;
- требования безопасного выполнения домашних заданий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;
- индивидуальный двигательный режим в выходные дни и во время каникул.

Учащиеся должны уметь использовать приобретённые компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- регулярно проходить медицинское обследование для получения допуска к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
- ежедневно самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила при подготовке спортивной одежды и обуви к занятиям и соревнованиям;
- уметь оказать доврачебную помощь при травмах.

Компетенции учебной деятельности учащихся

Учащиеся должны знать и понимать:

- содержание здорового образа жизни;
- отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;

- положительное воздействие двигательной активности на организм человека;
- примерные нормы двигательной активности, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своём возрасте;
- критерии физического развития и уровни физической подготовленности;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
- термин «Олимпийские игры древности»;
- роль и место Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в системе физического воспитания учащихся;
- основные ценности олимпизма, провозглашённые в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;
- значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- правила личной и общественной гигиены во время занятий физической культурой;
- санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- критерии оценки величины физической нагрузки;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

- комплексы упражнений утренней гимнастики;
- тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных качеств;
- упражнения для сохранения правильной осанки.

Учащиеся должны уметь использовать приобретённые компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- для соблюдения здорового образа жизни;
- для оказания первой доврачебной помощи при различных травмах;
- для занятий плаванием (проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания);
- для участия в изученных спортивных и подвижных играх;
- для лыжных прогулок с использованием разученных лыжных ходов;
- для велосипедных прогулок;
- для выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без предметов;
- для достижения индивидуального максимального результата в тестовых и контрольных упражнениях.

Дидактические задания

Задание 1. Изобразите с помощью позы, жеста и мимики ситуацию (учитель предлагает ситуацию) и замрите. (Навыки саморегуляции, коммуникативные навыки.)

Задание 2. Прочитайте историю возникновения игры баскетбол. Подготовьтесь пересказать её своим одноклассникам.

Слово «баскетбол» произошло от английских слов *basket* – корзина и *ball* – мяч. История появления этой игры довольно забавна. В США в XIX веке едва ли не единственным средством приобщения молодёжи к спорту считались гимнастические упражнения. И вот студенты колледжей на занятиях физического воспитания вынуждены были до бесконечности выполнять подобные упражнения. Однообразие таких занятий необходимо было положить конец, придумав что-то новое. Выход нашёл преподаватель физкультуры Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала. А 18 своих студентов он разделил на две команды и предложил каждой забросить как можно больше голов в корзину соперников. Такая игра понравилась всем. Постепенно её правила совершенствовались, а сама она становилась всё более динамичной. Сегодня баскетбол является одной из самых популярных спортивных игр в мире.

Задание 3. Нарисуйте баскетбольный мяч. Какие правила техники безопасности нужно соблюдать на занятиях баскетболом? Запишите их. (Навыки самостоятельного добывания знаний в ходе поисковой и исследовательской деятельности.)

Задание 4. Определите уровень своей физической подготовленности, оценив собственные результаты в соответствии с нормативными требованиями. (Навыки личностной самооценки, способности к анализу собственных результатов.)

Задание 5. Заполните таблицу соответствия.

Гимнастика	
Лыжная подготовка	
Волейбол	

Понятия для определения соответствия: нижняя прямая подача, кувырок вперёд, торможение «плугом», блокирование, упражнения в равновесии, ступающий шаг, подъём «ёлочкой», либеро, опорный прыжок и др. (Навыки выполнения логических операций систематизации имеющихся знаний, формирование умений решения задач на основе имеющегося опыта и знаний.)

(Продолжение следует)