



# **Структура и содержание предмета физическая культура в обновлённых ФГОС**

Тимофеева М.А., ст. преподаватель ЦНППМ ПР

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА



1. «Знания о физической культуре»
  - Физическая культура
  - Из истории физической культуры
  - Физические упражнения
2. «Способы двигательной деятельности»
  - Самостоятельные занятия
  - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
  - Самостоятельные игры и развлечения
3. «Физическое совершенствование»
  - Физкультурно - оздоровительная деятельность
  - Спортивно-оздоровительная деятельность

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических материалов **(например, карточек)** и методических разработок учителя.

Продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

В основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

Продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5 - 7 мин.

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

**Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:**

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

координация движений, быстрота; сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); выносливость (общая и специальная), гибкость.

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- В основной школе такие уроки проводятся **как целевые** и планируются на основе принципов спортивной тренировки: **во-первых**, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; **во-вторых**, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; **в-третьих**, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.
- Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках **необходимо давать школьникам соответствующие знания**, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

**Отличительными особенностями целевых уроков являются:**

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7 – 9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс выше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

# ТИПЫ УРОКОВ ПО ФГОС

УРОК ИЗУЧЕНИЯ  
НОВОГО МАТЕРИАЛА

УРОК ОБОБЩЕНИЯ И  
СИСТЕМАТИЗАЦИИ  
ИЗУЧЕННОГО

КОМБИНИРОВАННЫЙ  
УРОК

УРОК ПРОВЕРКИ И  
ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

---

## ЭТАПЫ УРОКА

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ  
МОМЕНТ;

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ  
УРОКА, МОТИВАЦИЯ  
УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ;

ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО  
ЗАДАНИЯ;

ИЗУЧЕНИЕ НОВОГО  
МАТЕРИАЛА;

ПРИМЕНЕНИЕ  
ТЕОРЕТИЧЕСКИХ  
ПОЛОЖЕНИЙ В  
УСЛОВИЯХ  
ВЫПОЛНЕНИЯ  
ПРАКТИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ;

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ  
ТВОРЧЕСКОЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
СФОРМИРОВАННЫХ  
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ;

ОБОБЩЕНИЕ  
УСВОЕННОГО И  
ВКЛЮЧЕНИЕ ЕГО В  
СИСТЕМУ РАНЕЕ  
УСВОЕННЫХ ЗУН И УУД;

КОНТРОЛЬ ЗА  
ПРОЦЕССОМ И  
РЕЗУЛЬТАТОМ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ШКОЛЬНИКОВ;

РЕФЛЕКСИЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ;

ФАНТАСТИЧЕСКАЯ  
ДОБАВКА.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
ВХОЖДЕНИЕ В  
УРОК.

ТЕАТРАЛИЗАЦИЯ.

ПОСЛОВИЦА-  
ПОГОВОРКА.

ВЫСКАЗЫВАНИЯ  
ВЕЛИКИХ.

ЭПИГРАФ.

ПРОБЛЕМНАЯ  
СИТУАЦИЯ

ПРОБЛЕМА  
ПРЕДЫДУЩЕГО  
УРОКА.



## ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ УРОКА, МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА-ВОПРОС.

РАБОТА НАД  
ПОНЯТИЕМ.

СИТУАЦИЯ  
ЯРКОГО ПЯТНА.

ПОДВОДЯЩИЙ  
ДИАЛОГ.

ГРУППИРОВКА.

ДОМЫСЛИВАНИЕ.

ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ.

# АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ  
РАЗМИНКА.

ОТСРОЧЕННАЯ  
ОТГАДКА.

ТЕАТРАЛИЗАЦИЯ.

ИГРА В  
СЛУЧАЙНОСТЬ.

ОБСУЖДЕНИЕ  
ВЫПОЛНЕНИЯ Д/З.

ЛОВИ ОШИБКУ!

ИДЕАЛЬНЫЙ ОПРОС.

## ПРОВЕРКА ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ;

Дискуссия

Вопрос автору (в  
форме интервью)

Тематический  
кроссворд

Взаимная  
проверка

Рецензия на  
устный ответ

Неожиданные  
вопросы

Программируемый  
опрос

Взаимный опрос

Солидарный опрос  
Лист «защиты»  
Опросная цепочка

Опрос-светофор

Сверка с  
проектором

# ПЕРВИЧНОЕ ВОСПРИЯТИЕ И УСВОЕНИЕ НОВОГО ТЕОРЕТИЧЕСКОГО УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА;

УДИВЛЯЙ!

ПРЕСС-  
КОНФЕРЕНЦИЯ.

СВОЯ ОПОРА.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ  
ЦЕЛЬ.

ЛОВИ ОШИБКУ!

ОТСРОЧЕННАЯ  
ОТГАДКА.

ВОПРОСЫ К  
ТЕКСТУ.

## ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОЛОЖЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ;

СВОЯ ОПОРА.

«Да-нетка» или  
Универсальная  
игра для всех.

ЛОВИ  
ОШИБКУ!

РАБОТА В  
ГРУППАХ.

ИГРА –  
ТРЕНИНГ.

ДЕЛОВАЯ  
ИГРА «Я –  
УЧИТЕЛЬ».

ЩАДЯЩИЙ  
ОПРОС.

## САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СФОРМИРОВАННЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ;

МИНИ-ПРОЕКТЫ.

РЕШЕНИЕ  
ТВОРЧЕСКИХ  
ЗАДАЧ.

МИНИ-  
ИССЛЕДОВАНИЕ.

РАБОТА С IT

«В СВОЁМ  
ТЕМПЕ».

ОЗВУЧИВАНИЕ  
«НЕМОГО  
КИНО».

«РЕСТАВРАТОР».

**ОБОБЩЕНИЕ УСВОЕННОГО И ВКЛЮЧЕНИЕ ЕГО В СИСТЕМУ РАНЕЕ  
УСВОЕННЫХ ЗУН И УУД;**

**СВОЯ ОПОРА.**

**КЛАСТЕР.**

**ГРУППИРОВКА.**

**ПОВТОРЯЕМ С  
КОНТРОЛЕМ.**

**ПОВТОРЯЕМ С  
РАСШИРЕНИЕМ.**

**ПЕРЕСЕЧЕНИЕ  
ТЕМ.**

## КОНТРОЛЬ ЗА ПРОЦЕССОМ И РЕЗУЛЬТАТОМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ;

ОПРОС ПО ЦЕПОЧКЕ.

ПРОГРАММИРУЕМЫЙ  
ОПРОС.

ТИХИЙ ОПРОС.

ИДЕАЛЬНЫЙ ОПРОС.

БЛИЦ-КОНТРОЛЬНАЯ.

РЕЛЕЙНАЯ  
КОНТРОЛЬНАЯ  
РАБОТА.

ВЫБОРОЧНЫЙ  
КОНТРОЛЬ.



# РЕФЛЕКСИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РИСУЕМ  
НАСТРОЕНИЕ.

«ЁЛОЧКА».

«ДЕРЕВО  
ТВОРЧЕСТВА».

«ОГОНЁК  
ОБЩЕНИЯ».

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ  
РЕФЛЕКСИЯ.

ЛЕСЕНКА «МОЁ  
СОСТОЯНИЕ».

# НАКОПЛЕННАЯ ОЦЕНКА

формируется на протяжении всего периода обучения в начальной, основной и средней школе на уроках, в сфере внешкольной и досуговой деятельности, при оценке домашней работы и т. д. Отметим, что участие учащихся в различных формах культурно-досуговой деятельности семьи, класса, школы (подготовка к спортивным соревнованиям и физкультурным праздникам и участие в них, занятия в спортивных секциях, посещение спортивных мероприятий, участие в походах, слётах и т. п.) является не только важнейшим условием развития физических и психических качеств, укрепления здоровья, но и одним из главных показателей успешности достижения планируемых результатов.

- Оценка достижения различных планируемых результатов в рамках накопительной системы оценки может осуществляться по результатам выполнения заданий на *уроках физической культуры*, по результатам *самостоятельных занятий физической культурой* (например, утренней зарядкой), по результатам выполнения *домашних заданий*. Кроме этого, представленные ниже задания могут выполняться учащимися в условиях организации *активного отдыха в режиме учебного дня в школе*, во время *организованных перемен, прогулок и развлечений на свежем воздухе* (портфолио).

## ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

---

Ст. 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации:

10. Осуществление **текущего контроля** успеваемости, промежуточной, итоговой (за исключением государственной) аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения

---

## Положение о системе оценок, форм и порядке промежуточной и итоговой аттестации включает:

---

- Раздел, описывающий **цели и задачи** положения, используемую нормативную базу, порядок утверждения, принципы оценивания, виды и функции контроля и оценки
  - **Механизмы контроля и оценки** планируемых результатов (личностных, метапредметных и предметных результатов)
  - **Порядок** текущей, промежуточной и итоговой аттестации (время проведения, решение о переводе, содержание диагностических материалов)
  - **Оценочные шкалы** (адаптация инструментария, разработанного на федеральном уровне)
-

## Письмо Министерства образования и науки РФ от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 “О направлении методических рекомендаций”

25 февраля 2016

- Требование обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».
- Решение об индивидуальном учете результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» принимается общеобразовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.
- Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО обучающимися образовательных организаций могут быть преемственными к результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» путем интеграции в нее элементов Комплекса ГТО.
- Таким образом, выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

# Критерии при оценивании знаний по предмету «Физическая культура»

Учитываются такие показатели, как глубина, полнота ответа, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и отсутствует умение использовать знание на практике	За непонимание и незнание материала программы



# Критерии оценивания техники владения двигательными умениями и навыками

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учащимся; уверенно выполняет контрольное упражнение	За то же выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	За выполнение, в котором: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



# Критерии оценивания владения способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>Подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>Допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>Контролирует ход деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов с самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя, или не выполняется 1 из пунктов.</p>	<p>Обучающийся не может выполнить ни один из пунктов</p>

# Критерии оценивания уровня развития физических качеств

Министерство образования и науки Российской Федерации ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПИСЬМО от 15 июля 2014 года N 08-888 Об аттестации учащихся общеобразовательных  
организаций по учебному предмету "Физическая культура

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
"Отлично"	5	90-100
"Хорошо"	5	70-89
"Удовлетворительн о"	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
"Зачет"	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний