

Национальный институт образования

Компетентностный подход

С. В. Хвалова

Физическая культура и здоровье 8–9 классы

**Дидактические и диагностические
материалы**

Пособие для учителей учреждений общего среднего
образования с белорусским и русским языками обучения

Рекомендовано

*Научно-методическим учреждением «Национальный институт
образования» Министерства образования Республики Беларусь*



Минск
«Сэр-Вит»
2020

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическая культура в настоящее время направлена на решение таких задач, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности учащихся, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений и приобретение опыта общения между юношами и девушками, между учеником и педагогом.

Учитель физической культуры и здоровья должен воплощать в жизнь такие целевые установки, как формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования.

Физическое воспитание учащихся необходимо осуществлять с опорой на духовный фундамент личности. Развитие телесной сферы без воспитания духовности обречено, как правило, на неудачу. Поэтому следует делать установку на него, чтобы заложить у учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

В позитивные изменения, происходящие в передовой практике физического воспитания, свою лепту вносит и педагогическая наука.

В качестве одного из методологических решений поставленных физическим воспитанием задач является формирование образовательных компетенций. Компетентностный подход предполагает, что основной акцент делается не просто на получение обучающимися некоторой суммы знаний и умений, но и на формирование системного набора компетенций. Источником формирования такого подхода являются объективные требования современной «экономики знания», в которой более значимыми и эффективными для успешной профессиональной деятельности являются не разрозненные знания, а обобщенные умения, проявляющиеся в умении решать жизненные и профессиональные проблемы.

Образовательные компетенции направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Реальным объектом в сфере компетенций выступает сам ученик. Он овладевает способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в его непрерывном самопознании, развитии необходимых

современному человеку личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой является крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Образовательные компетенции формируются посредством спортивных, подвижных игр и др. Ценность игровых видов спорта заключается прежде всего в том, что учащиеся приобретают умения, качества, навыки, которые пригодятся им в жизни, помогут принимать решение в короткий промежуток времени. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях, не только сравнительно легко переустраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но также облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократных повторений в игровых условиях помогают развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде.

Спортивные игры также способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют вос-

питанию у учащихся положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания коммуникативных и толерантных отношений в коллективе, умению работать как в микрогруппах, группах, так и в команде в целом.

Таким образом, спортивные игры являются практико-ориентированной, компетентностной моделью обучения на уроках физической культуры и выступают как эффективное средство физической подготовки обучающихся.

Любая инновация связана с определенными проблемами. Компетентностный подход требует затрат времени на подготовку к урокам, использования множества методической литературы, конструирования большого числа новых дидактических материалов, поиска нестандартных заданий, приемов и подходов при его реализации. Разработанные дидактические материалы послужат хорошим подспорьем в подготовке к уроку с учетом компетентностного подхода.

Методические рекомендации по использованию дидактических материалов по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 8–9 классов

При конструировании компетентностно ориентированных заданий следует учитывать определенные требования:

- 1) Актуализация заданий «Зачем мне это надо?»
- 2) Создание условий для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность «Я хочу выполнить это упражнение».
- 3) Установление тематической рамки «Что я смогу после освоения данной техники».

Выполнение данных требований позволит учащемуся адекватно самоопределиться в учебной деятельности.

Конструирование заданий позволит учителю создать модель обучения двигательным действиям:

- сформировать навыки путем использования упражнений;
- перенести ранее усвоенные умения и навыки на новые условия работы;
- улучшить отношение учащихся к учению, их самоорганизацию и уровень умственного развития;
- сформировать группы по уровню обученности, учесть эти обстоятельства при определении сочетания индивидуальной, групповой и фронтальной формы работы обучающихся на уроке;

- спланировать урок в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями учащихся;
- дифференцированно подходить к «сильным» и «слабым» ученикам.

Задания могут выполняться:

- одновременно;
- отдельно учащимися по особым заданиям (облегченным или усложненным с учетом индивидуальных особенностей учащихся).

При этом индивидуальное выполнение заданий начинается и заканчивается по команде учителя. Используя индивидуальную форму на уроках, учитель полнее удовлетворяет запросы и интересы обучающихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

Компетентностно ориентированные задания можно использовать:

- 1) при изучении нового материала: ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение;
- 2) при закреплении нового материала: для углубленного изучения и закрепления учебного материала;
- 3) частично – при контроле: для выявления успеваемости или определения уровня подготовленности занимающихся, проверки знаний, умений и навыков по теме или разделу программы.

Представленные в пособии компетентностно ориентированные задания, связанные с выполнением строевых и общеразвивающих упражнений, следует использовать в подготовительной части урока.

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

- 1) хлопки руками;
- 2) выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- 3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных поз;
- 4) выполнение упражнений в различном темпе;
- 5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движений.

Для повышения интереса учащихся к выполнению компетентностно ориентированных заданий и более успешного решения за-

дач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы их выполнения.

1) *Раздельный способ.* Преимущество способа – в точности выполнения упражнения.

2) *Поточный способ.* Упражнение выполняется непрерывно. Конечное положение является исходным для последующего.

3) *Выполнение упражнения в парах.*

4) *Выполнение упражнений с предметами.*

5) *Выполнение упражнений в движении.*

Компетентностные задания, связанные с разучиванием новых двигательных действий, закреплением и совершенствованием освоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера, рекомендовано использовать в основной части урока.

Использование компетентностных заданий будет способствовать формированию у учащихся навыков самостоятельных занятий, формированию умения преодолевать трудности, будет учить адекватной оценке и самооценке собственных возможностей, воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья.

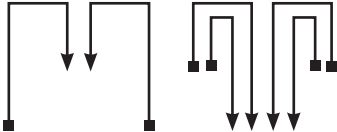
Желаю успехов!

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»

8 класс

Строевые упражнения

Упражнение	Методика
Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 дроблением и сведением 	Команды: 1. «Через центр – марш!» Подается из середины зала. 2. «В обход направо и налево в колонны по одному – марш!» Подается на противоположной стороне. По этой команде первые номера идут направо, вторые налево в обход. 3. «Через середину в колонну по два – марш!» Команда подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить в колонны по четыре, восемь и т. д.

Опорные прыжки

Упражнение	Методика
Прыжок ноги врозь через козла	1. Прыжки на руках в упоре лежа, ноги врозь. 2. Прыжки вверх прогнувшись с поворотом 90°, 180°. 3. То же, но с разведением ног. 4. Прыжки с возвышения на мостик и опять на возвышение.

Упражнение	Методика
	5. Прыжки через препятствия (скамейки, мячи, веревочки). 6. Прыжок ноги врозь через «козла» с 2–3-х шагов разбега. 7. Прыжок с постепенным увеличением разбега

Упражнения на гимнастическом бревне

Упражнение	Методика
Комбинации из разученных упражнений, включающих ходьбу, повороты, прыжки, равновесие и соскок	И. п. – стойка продольно перед бревном у правого конца: 1 – толчком двумя ногами упор стоя на левом колене, правую в сторону на носок; 2 – сгибая правую, встать в стойку ноги врозь продольно, руки в стороны и поворот налево в стойку поперек, правую сзади на носок, руки на пояс; 3 – шаг правой, равновесие на правой, шаг левой, полуприсед, кругом левой назад; 4 – шаг правой и прыжок на правой, дугами назад руки вверх-в стороны, левую назад; 5 – шаг левой и прыжок на левой, дугами книзу-вперед руки вверх-в стороны, правую назад; 6 – шаг правой поворот кругом на носках, руки дугами книзу-вверх и в стороны, переменными шагами дойти до середины бревна и соскок в сторону толчком двумя

Висы и упоры

Упражнение	Методика
Соскок из размахи-вания на высокой перекладине махом	1. Освоить размахивания в висе на перекладине. 2. Научиться активно нажимать руками на

Упражнение	Методика
назад в мягкий доскок Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе вперед	перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления. 3. Выполнить соскок с постепенной увеличивающейся амплитудой маха. 4. Соскок с максимально активным движением ног вверх-назад и мягким приземлением. 1. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев. 2. Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад при помощи (помощь оказывать, поддерживая под бедро, фиксируя ноги после подъема). Затем соскок без маха вперед. 3. На середине брусьев после размахивания в упоре махом вперед сед ноги врозь. 4. Из размахивания в упоре на предплечьях на середине брусьев подъем махом назад в сед ноги врозь

Акробатика

Упражнение	Методика
Стойка на руках махом одной и толчком другой (м)	1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером. 2. И. п. – лежа на животе, руки вверх. Стойка на руках при помощи партнера. 3. Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх. При выполнении упражнения нога, туловище, руки удерживаются на одной прямой

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
-------------------	---

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел «Гимнастика»	8
8 класс	8
9 класс	11
Раздел «Лыжные гонки»	14
8 класс	14
9 класс	14
Раздел «Баскетбол»	15
8 класс	15
9 класс	15

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел «Гимнастика»	18
8 класс	18
9 класс	31
Раздел «Лыжные гонки»	41
8 класс	41
9 класс	42
Раздел «Баскетбол»	45
8 класс	45
9 класс	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	49