

Национальный институт образования

Компетентностный подход

С. В. Хвалова

Физическая культура и здоровье 5–7 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 5–7 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»

5 класс

Строевые упражнения

Упражнение	Методика
Перестроение из одной шеренги в две 	Предварительная команда: «Класс!» Исполнительная команда: «На первый-второй, рас- считайсь!» «В две шеренги, стройся!» Перестроение происхо- дит на три счета (выпол- няют вторые номера): 1 – шаг левой ногой назад; 2 – шаг правой ногой в сторону; 3 – приставить левую ногу

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнение	Методика
Комплекс упраж- нений с предме- том	Формированию осанки способствуют упраж- нения с удержанием груза на голове (мешочек весом 150–200 г): 1) удерживая груз на голове, присесть-встать; 2) стоя на одной ноге, другую вперед, в сторо- ну, назад; 3) ходьба на месте, высоко поднимая бедро;

Упражнение	Методика
	4) стойка на носках, ноги на одной линии. Фиксация позы 3 с; 5) приседания в положении ноги скрестно

Напрыгивание и спрыгивание

Упражнение	Методика
Упражнения с использованием гимнастической скамейки	1. И. п. – стоя продольно перед гимнастической скамейкой. Напрыгивание и спрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами. 2. И. п. – то же. Напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание поочередно правой, левой ногой. 3. И. п. – стоя поперек. Упражнение «слалом». Прыжки с левой на правую ногу с продвижением вперед. 4. И. п. – то же. С конца скамейки наскок на гимнастический мостик, установленный на расстоянии 1 м и затем в темпе совершить отскок вверх-вперед. 5. И. п. – то же, но с полетом через веревочку, натянутую горизонтально

Упражнения в равновесии

Упражнение	Методика
Упражнения в равновесии: • стойка «Фламинго»	Из основной стойки, руки в стороны согнуть одну ногу, колено вперед и оттянутым носком коснуться колена опорной ноги сбоку. Держать. Усложненный вариант – закрыть глаза.

Упражнение	Методика
• стойка «Ласточка» Упражнения на рейке перевернутой гимнастической скамейки. Упражнения на гимнастическом бревне	Стойка на одной ноге, другая назад на носок, руки вверх ладонями вперед. Прогнуться, угол не боле 90°. Удерживать равновесие. Комбинация упражнений на узкой опоре: И. п. – стойка – правая нога перед левой, руки вверх: 1 – два приставных шага с левой ноги; 2 – два приставных шага с правой ноги; 3 – шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны; 4 – шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз; 5 – упор присев; 6 – соскок прогнувшись вправо

Висы, упоры

Упражнение	Методика
Вис на согнутых руках	Упражнения, способствующие укреплению силы кисти: 1 – энергичное сгибание и разгибание пальцев в кулак; 2 – сжимание пальцами резинового мяча или кистевого эспандера; 3 – в паре, соединив пальцы в замок, поочередное сгибание кистей с оказываемым сопротивлением партнера; 4 – в паре; выкручивание и вырывание гимнастической палки

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
-------------------	---

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел «Гимнастика»	8
5 класс	8
6 класс	12
7 класс	15
Раздел «Лыжные гонки».....	19
5 класс	19
6 класс	20
7 класс	21
Раздел «Баскетбол»	22
5 класс	22
6 класс	25
7 класс	28

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел «Гимнастика»	31
5 класс	31
6 класс	39
7 класс	50
Раздел «Лыжные гонки».....	61
5 класс	61
6 класс	65
7 класс	67
Раздел «Баскетбол»	69
5 класс	69
6 класс	76
7 класс	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	86