



**Региональный центр
физической культуры и
детско-юношеского туризма
Управления образования
акимата Костанайской области**



**Балалар
жылы
2022**

Методическое пособие

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ
ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК
В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**2022 год
г. Костанай**

УДК 371
ББК 74.
М 54

Рекомендовано Экспертным советом

Составители:

Эсова А.С., методист КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области;

Варакина Т.В., методист КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области;

Рецензент:

Искандирова Т.Н., кандидат педагогических наук.

«Эффективность применения инновационных методик в преподавании физической культуры» // методическое пособие// Костанай, 2022 год-38 стр.

В методическом пособии актуализируются вопросы, связанные с формированием профессиональной компетентности учителя физической культуры в условиях обновления содержания образования. Представленные практические материалы для самостоятельного изучения являются результатом применения инновационных методик в преподавании физической культуры.

Материалы предназначены для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
I часть. Методика изучения и преподавания физической культуры.....	6
1.2. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников.....	8
II часть. Формы обучения навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности...	17
2.1. Основные формы и виды учебной деятельности.....	22
2.2. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.....	29
Заключение.....	36
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	38

Введение

В настоящее время изменения образовательных программ обусловлены необходимостью обновления содержания образования, которое стало ответом на вызовы культурной, социальной и технологической среды. В Послании народу Казахстана «Третья модернизация Казахстана; глобальная конкурентоспособность» выделена объективная необходимость изменения роли системы образования [1]. Есть предпосылки этого изменения, и мы связываем их в первую очередь, с обновлением содержания Казахстанского образования на всех его уровнях - от дошкольного до послевузовского. Само понятие «Обновление содержания образования» приобретает методологический смысл и становится серьёзным основанием качества образования. Разрабатываются новые стандарты и образовательные программы, направленные на формирование навыков мышления более высокого уровня и развитие на их основе математической, естественнонаучной и читательской видов функциональной грамотности; внедряются элементы STEM- обучения; актуализируются не только внешние, но и внутренние мотивы овладения навыками многоязычия как в преподавательской, так и в среде обучающихся; в повышении квалификации педагогических кадров стержнем становится содействие профессиональному саморазвитию; профессионально - техническое образование определённой частью молодёжи рассматривается как составная часть образования в течение жизни; складывается престиж магистерского образования. Меняются и сами педагоги: ответственность усиливается с пониманием того, что они участвуют в разных этапах важнейшего для страны создания высокоинтеллектуальных кадров для любой сферы человеческой деятельности.

Направления обновления содержания образования представлены в Государственной программе развития образования и науки Республики Казахстан на 2020-2025 годы. Отметим, что одна из задач Программы сформулирована как «формирование у школьников духовно - нравственных ценностей и культуры здорового образа жизни». Таким образом, воспитание ценностей здорового образа

жизни по своей значимости стоит в одном ряду с формированием казахстанского патриотизма.

Итак, обновлённое содержание физического воспитания имеет перспективу физического, психического и социального здоровья в жизненной перспективе, а сам школьный курс физической культуры становится **практико - ориентированным и функционально - прикладным**. В этой связи обратим внимание на ожидаемые результаты школьников вследствие освоения данного курса: 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; соблюдение правил личной гигиены; укрепление энергетической системы человека; оценивание собственного физического состояния; развитие навыков критического творческого мышления, разрешения проблем, коммуникативных навыков [3]. Достижение ожидаемых результатов становится возможным в условиях системности, комплексности и последовательности целей 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.

В методическом пособии актуализируются вопросы, связанные с формированием профессиональной компетентности учителя физической культуры в условия обновления содержания образования. Представленные практические материалы для самостоятельного изучения являются результатом применения инновационных методик в преподавании физической культуры.

І часть. Методика изучения и преподавания физической культуры

Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, а также частью культуры общества, напрямую связана с социальным запросом государства, и уровень её развития определяет уровень жизнеспособности людей. Повышение удовлетворённости учащихся доступностью качественного физического воспитания в образовании является одним из наиболее эффективных механизмов реализации социальной политики государства в области здоровья, воспитания, демографии, молодёжной политики. Физическая культура в образовании: закладывает основы правильного формирования организма ребёнка, решает задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья в дошкольном возрасте; создаёт условия для физического совершенствования, включающего формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, освоение первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры на уровне начального общего образования; раскрывает возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учётом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни, умений выполнять технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения из различных видов спорта и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности на уровнях основного и среднего общего образования.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» играет ведущую роль в процессах воспитания личности, ориентирующих учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки. Учебный предмет «Физическая культура» обладает

широкими возможностями в использовании форм, средств и методов, направленных на социализацию и личностное развитие детей и молодёжи средствами физической культуры и спорта, на успешную реализацию программы освоения обучающимися учебных действий в областях познавательной, физической, нравственной, эстетической, коммуникативной, трудовой культуры и тесно связан с комплексным воздействием на их морфофункциональную, психофизиологическую сферу и состояние здоровья.

Само преподавание обновлённого курса физической культуры должно отвечать логике компетентного подхода, что позволяет выделить 2 направления:

1) От двигательной деятельности к личности: в деятельности, определённой дидактической целью, формируются основания (базовые понятия и виды деятельности, системное представление внутреннего плана и в общей структуре) для её 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.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у обучающихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения является залогом здоровья нации, улучшения генофонда страны и основой её национальной безопасности.

1.2. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников

Многолетние традиции системного изучения физической культуры в образовательных организациях (методические подходы, учебно - методические комплексы, научно - педагогические школы и образовательные практики) представляют собой важнейший потенциал образовательной системы общего образования. Модернизация физического воспитания в образовательных организациях предусматривает комплекс мер, включающий сохранение обязательной формы физкультурного образования - для обучающихся в объёме не менее 3 часов в неделю в соответствии с государственным образовательным стандартом и существенное увеличение объёма физкультурноспортивной работы в общеобразовательных организациях во внеурочное время. Для повышения качества образовательных услуг в организации уроков

физической культуры совершенствуется программно - методическое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» в условиях обновления содержания образования. Наряду с примерными основными образовательными программами, используются инновационные программы на основе различных видов спорта.

Совершенствуются условия общеобразовательных организаций по оснащению современным спортивным оборудованием и инвентарём. Вместе с тем существует целый ряд нерешенных проблем, в том числе проблемы мотивационного, содержательного и методического характера.

С учётом общих требований государственных образовательных стандартов изучение физической культуры обеспечивает формирование разносторонне - физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеурочной деятельностью по физической культуре, физкультурно - массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности, которая включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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 обновлённой программы, учитель физической культуры поставит для себя главную педагогическую задачу - стать напарником для учеников, чтобы направлять их, проживать каждую малейшую ошибку и каждую великую победу в их ещё начинающем жизненном пути. Ведь именно в школе закладываются детям определённые знания и жизненные навыки, которые они будут применять всю жизнь, это и является важнейшим предназначением учителя.

Такую задачу легко решить, путём применения эффективных, инновационных подходов обучения обновлённой программы, которые предусматривают всестороннее развитие учащихся, развивая критическое и творческое мышление, навыки в области информационно - коммуникационных технологий, научно - исследовательских навыков, а также 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 учителем 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 поможет не только приобретению предметных знаний, социальных и коммуникативных навыков, но и личностных качеств, которые позволяют осознавать ребёнку собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения. Активная познавательная деятельность ученика приобретает устойчивый характер в условиях сотворчества и поддержке учителя как партнёра, консультанта.

Время вносит коррективы в образовательный процесс, поэтому арсенал методических средств каждого педагога постоянно пополняется. Поэтому возникает вопрос: «Как повысить внутреннюю мотивацию учащихся заниматься физической культурой?». Выход из

проблемы можно найти в использовании новых подходов в обучении, прежде всего, в создании коллаборативной среды на своих уроках. В коллаборативной среде учащиеся могут приобрести коммуникативные навыки общения, что позволит им повысить мотивацию к занятиям физической культурой. Взаимосотрудничество и совместная работа имеет огромное и важное значение, так как взаимодействуя, дети себя чувствуют равноправными партнёрами, которые совместно рассуждая, беседуя, споря и принимая единое решение, прилагают усилия для получения качественного результата.

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 обновлённой программы, привить учащимся основные человеческие нормы и морали, сформировать толерантность и уважение к другим культурам и точкам зрения, воспитать ответственного, здорового ребёнка.

Инновации в сфере образования направлены на формирование личности, её способности к научно - технической и инновационной деятельности, на обновление содержания образовательного процесса. В чём же пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализуя 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.

И чтобы этого добиться я применяю следующие инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии. Важное место в деятельности учителя занимает здоровьесберегающие технологии, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся — это один из способов повышения эффективности урока. Чередуя теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задание учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружеской форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребёнку. Дети очень разные, но я должна сделать свои уроки интересными. Для этого я должна создать для каждого ученика ситуацию успеха.

5. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счёт возможностей индивидуально - дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

2. Личностно - ориентированная технология. В работе учитель много внимания должен уделить развитию практических

навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъяснять при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, ориентируюсь на индивидуальный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Личностно - ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создаёт необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей. С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологии самооценки, где учащийся определяет свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оценивается свойства личности. В процессе преподавания физической культуры нужно побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. Зная особенности физического развития детей строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагая упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. В процессе учебной деятельности внести разные типы уроков, формы их проведения, комплексно используя фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Применяя разнообразные методы и приёмы обучения. Наряду с комбинированными уроками провести нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования.

3. Информационно – коммуникативные технологии.

Применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов учебных программ посредством самостоятельной внеурочной учебной работы учащихся,

сохраняя тем самым учебные часы для занятий непосредственно физическими упражнениями.

Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физическая культура – это, прежде всего движение. Сначала нужно освоить информационные технологии и применять их в своей работе. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, урок становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Сам факт проведения урока физической культуры в кабинете, оснащенном компьютерной техникой, интригует детей, у них появляется внешняя мотивация. Из внешней мотивации «вырастает» интерес к предмету. Так же использую на уроках физической культуры электронные презентации. Это позволяет учителю при использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, сделать урок более демонстративным.

4. Технология дифференцированного физкультурного обучения. Под дифференцированным физкультурным обучением понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Содержание дифференцированного физкультурного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Сущность дифференцированного физкультурного обучения заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали

техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное содействие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, условно делить детей в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе дать подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Обязательно провести индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия.

5. Интегрированные уроки. Очень эффективно использование в работе интегрированных уроков. На ряду с физическими упражнениями, учащиеся выполняют задания по другим предметам. И могут использовать навыки, приобретённые не только на уроках физической культуры, но и показать свои знания в области математики, русского языка, истории, биологии. Подобные уроки позволяют учащимся концентрировать своё внимание, применять свои знания, умения и навыки в нестандартных ситуациях.

В процессе формативного оценивания учитель находится рядом с учеником, ведёт его к успеху, позволяет выявить умения и неумения. На уроках нужно применять различные виды оценивания (взаимооценивание, самооценивание), критерии которого разрабатываются совместно с ребятами. Принимая во внимание

критерии оценивания, ребята учатся оценивать работы других, находить в них слабые и сильные стороны. При формативном оценивании обучающийся имеет право на ошибку и её исправление. Это позволяет определить возможности обучающегося, выявить трудности, помочь в достижении наилучших результатов, своевременно корректировать учебный процесс. Как потом рассказали ребята в рефлексии, что такой вид оценивания им очень нравится. Но честно признались, что иногда завышали оценку, чтобы не обидеть кого-нибудь, а самым сложным для них было самооценивание. Потому что оценить свою работу намного труднее, чем работу других.

Формативное оценивание используется на всех уроках, с целью создания атмосферы доброжелательности, повышения уровня мотивации и активности на уроке. Оно основывается на наблюдении и интерпретации. Например, один урок нужно построить в форме путешествия, поэтому за хорошую работу учащиеся получали жетоны. На другом уроке ребята украсят «построенный дом» цветами в форме наклеек, которые группа получала за правильное выполнение упражнений. Положительные эмоциональные отзывы, слова поощрения, использование приёма «Три хлопка» вселяли в ребят уверенность в себе, в свои способности, вызывали ответные положительные эмоции.

Но всё же обязательным условием создания развивающей среды на уроке является этап рефлексии, так как она связана с формированием личностных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий. Кроме этого, рефлексия урока помогает обеспечить обратную связь. В практике нужно использовать различные рефлексивные методики на основе критериального оценивания. Например, на уроке «Подвижные игры с предметами» рефлексия «Что я за птица?» (воробей, соловей, орёл) станет интригой урока и поможет учащимся произвести критериальное оценивание собственной деятельности. В качестве критериев могут быть предложены следующие: активность, при групповом взаимодействии, усвоение материала урока, степень самостоятельности при выполнении заданий. В результате все учащиеся на высоте - «орлы», набрав наибольшее количество баллов! Ситуация успеха на лицо!

Кроме этого, данный вид формативного оценивания способствует определению возможностей обучения.

В результате использования вышеописанных технологий и методик преподавания в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удаётся:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- повысить заинтересованность ребят и увлечённость предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний учащихся;
- учащиеся становятся победителями соревнований по физической культуре.

Немаловажно в нашем деле суметь увлечь ученика, привить интерес к своему предмету. Самое главное - чтобы ученик учился весьма охотно, без принуждения. Поэтому очень важно пробудить у школьников эмоциональное, хорошее отношение к урокам физической культуры. А также нужно отметить, что использование инновационных технологий в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом — это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

II часть. Формы обучения навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет

направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках образовательной области «Физическая культура» изучаются следующие предметы: «Физическая культура», «Начальная военная и технологическая подготовка».

Учебный предмет «Физическая культура» как учебная дисциплина в общеобразовательной школе способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры. Цель учебного предмета - формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческой использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Задачи учебного предмета:

- 1) Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

совершенствование технико - тактических действий в базовых видах спорта;

2) Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении.

3) Освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

4) Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура и содержание учебной программы состоит из двух разделов:

1) Знания о физической культуре (информационный компонент);

2) Физическое совершенствование и материнство (операциональный компонент) [6].

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает следующие учебные темы:

1) «История развития физкультуры и спорта в Казахстане»;

2) «Физическая культура и спорт в современном обществе»;

3) «Физическая культура человека».

Раздел «Знания о физической культуре» включает сведения по развитию физкультуры спорта в Казахстане, по становлению национальных видов спорта в республике, об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме того, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, освещаются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Физическое совершенствование и мастерство» ориентирован на повышение физической и тактической подготовленности обучающихся и включает в себя информацию о средствах специальной физической подготовки. В качестве этих

средств программой предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, плавания), имеющих относительно выраженное прикладное значение. Вариативный компонент нацеливает учителя на использование и внедрение современных методов обучения и педагогических технологий с целью углублённого изучения спортивных игр. Вариативный компонент разрабатывается учителями физической культуры конкретной организации образования с учётом региональных особенностей, материальной базы, интересов обучающихся и возможностей преподавательского коллектива.

Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость обучающихся в течение гола. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости обучающихся с учётом индивидуальных возрастных особенностей их развития.

По предметам «Физическая культура» суммативное оценивание не проводится. В конце четверти, полугодия и учебного года по указанным предметам выставляется «зачет» («незачет»). Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе, и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Каждый третий час направлен на увеличение двигательной активности обучающихся (за счёт расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

В соответствии с Государственным общеобязательным стандартом общего среднего образования учебной программой предусмотрено раздельное обучение по гендерному принципу в городской местности - в каждой группе не менее 8 мальчиков (или

девочек). Это необходимо учитывать при организации учебного процесса.[6].

Тема: «Физкультурно- оздоровительная деятельность» направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В данном разделе представлены комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретённые или хронические заболевания).

Тема: «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры, лыжные гонки, разновидности аэробики). Овладение учащимися упражнениями и техническими действиями представленных средств из различных видов спорта раскрывается с учётом их использования в организации активного отдыха, физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, а также в массовых спортивных соревнованиях.

Тема: «Прикладно-ориентированные упражнения» ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема весьма важна для обучающихся, которые мотивированы на продолжение своего образования в учреждениях системы физической культуры и спорта.

Тема: «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признакам направленности на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Данный подход позволяет учителю отбирать физические упражнения, объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в воспитании физических качеств исходя из полновозрастных особенностей обучающихся, степени освоения ими упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.1. Основные формы и виды учебной деятельности

Физическое воспитание в школах осуществляется в самых разнообразных формах физической культуры. В их числе: уроки физической культуры, физкультурно -оздоровительные мероприятия в режиме дня, занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, внеурочная деятельность, спортивно - массовые мероприятия, самостоятельные занятия, мониторинг физической подготовленности обучающихся.

Урок физической культуры в современных условиях рассматривается как взаимодействие учителя и ученика, направленное не только на умения обучающимися выполнять технические действия, приёмы и физические упражнения из различных видов спорта, но и на овладение школьниками содержания физкультурного образования с учётом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни и их использования в разнообразных формах двигательной, игровой соревновательной деятельности. По направленности урока физической культуры в общеобразовательных

организациях реализуются такие разделы программы, как лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, большой теннис, флорбол), гимнастика (художественная, ритмическая, спортивная), спортивные танцы, лыжная подготовка, фитнес, плавание, единоборства, шахматы, шашки, спортивное ориентирование, лыжный спорт, фигурное катание на коньках и др.). Учитель физической культуры, используя различные виды учебной деятельности ведёт учёт уровня физической подготовленности, физического развития, работоспособности, индивидуальные способности и особенностей обучающихся, их мотивации.

Физкультурно -оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня - важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами её реализации являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена и спортивный час в группе продлённого дня. Организации данного направления, разработанного с учётом санитарных норм и правил организации процесса обучения, обеспечивает высокую работоспособность школьников на протяжении учебного дня, устанавливает физиологическое равновесие детского организма со средой, в которой осуществляется обучение и воспитание, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития, предохраняет нервную систему от перенапряжения и переутомления, повышает общую сопротивляемость организма и способствует сохранению здоровья обучающихся.

Занятия с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, с ограниченными возможностями здоровья, проводятся в форме урока в сетке часов или как факультативное занятие во второй половине дня, с учётом распределения по медицинским группам. Основными задачами образовательного процесса с таким контингентом школьников являются расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, овладение оздоровительными комплексами упражнений в зависимости от характера заболеваний, совершенствование адаптационных возможностей ребёнка в

зависимости от характера заболеваний, совершенствование адаптационных возможностей ребёнка в социуме.

Обучение умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями - одна из важнейших условий повышения объёма двигательной активности школьников, улучшения их физической подготовленности и укрепления здоровья. С помощью них во многом может быть решена проблема воспитания привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями, ориентирующих школьника на целенаправленное укрепление здоровья, углублённое развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности, предупреждение заболеваемости, формирование элементарных знаний о личной гигиене, системе закалывающих процедур и режиме дня. Внеурочная деятельность как физкультурно - оздоровительное направление, представлено в общеобразовательных организациях организованными занятиями в секциях по видам спорта во внеурочное время и является логическим продолжением учебной работы. Целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством внедрения дополнительных образовательных программ, во взаимосвязи с общим обязательным образованием, включает не только мощную интеллектуальную составляющую, которая создаёт основу для формирования положительной мотивации к познанию и творчеству, но и помогает сохранять и укреплять здоровье школьников, формируя у них целостное представление о физической культуре. Расширяются инновационные формы деятельности по организации работы школьных спортивных клубов. На всех этапах занятий обучающихся в секциях по видам спорта во внеурочное время сохраняется преобладающее значение разносторонней, общей физической подготовки, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников.

Спортивно - массовые мероприятия в общеобразовательных организациях представлены смотрами -конкурсами, соревнованиями, спортивными праздниками, Днями здоровья и спорта. Спортивно - массовая деятельность является неотъемлемой частью физического воспитания в образовании и решает ряд задач, в числе которых не только повышение уровня физической подготовленности и

спортивного мастерства, но и укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся и воспитанников, организация активного досуга и успешная социализация и адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из видов учебной деятельности и управления образовательным процессом в общеобразовательных организациях являются мониторинговые исследования, системные наблюдения и анализ параметров и состояния физической подготовленности обучающихся. Данное направление представляет собой систему сбора, обработки и анализа результатов тестирования физических качеств обучающихся и позволяет учителю отслеживать динамику уровня физической подготовленности каждого ученика, группы, класса.

С целью обеспечения преемственности образовательных программ, совершенствования форм и видов учебной деятельности целесообразно: уточнить детализированные требования к предметным результатам освоения образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура», внести изменения в примерные основные образовательные программы общего и среднего общего образования в части выделения учебного предмета «Физическая культура», как самостоятельной единицы; внести изменения в примерные образовательные программы по уровням образования в части формулировок задач учебного предмета, терминология (двигательных действий, средств обучения, компетенций обучающихся и т.д.) с учётом научного обоснования сенситивных периодов развития обучающихся; осуществлять преподавание учебного предмета на базовом и углублённом уровне:

- обучение на базовом уровне должно быть обязательным для всех обучающихся в образовательных организациях и, прежде всего, должно быть сфокусировано на решении практических задач по формированию устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- углублённое изучение учебного предмета должно обеспечивать расширенную интеграцию базового и дополнительного образования в сфере физической культуры спорта, целенаправленное освоение избранного вида спорта, профессиональную ориентацию обучающихся, развитие способности к избранному виду деятельности, теоретических основ системы знаний психолого – педагогических, анатомио – физиологических и гигиенических требований физического воспитания и формирование более развитых исследовательских проектных компетенций; обеспечивать обучающимся свободу выбора вариантов занятий, режимов их интенсивности, а так же возможность беспрепятственного изменения вида физкультурной или спортивной деятельности на основе информированности о своих индивидуальных физических способностях и потенциальных возможностях их развития (при углублённом изучении отдельных видов спортивной деятельности); разработать рабочие программы по учебному предмету, модульные программы по различным видам спорта, видов двигательной деятельности, удовлетворяющих современным запросам молодёжи;

- разработать контрольные измерительные материалы для входной, текущей, промежуточной, итоговой аттестации по предмету, исходя из принципов возможности отслеживания динамики развития физических качеств и усвоения материала по каждому обучаемому; объективности оценки; простоты измерений; возможности преобразования в цифровой формат.

Для успешного освоения обучающимися примерных основных образовательных программ по предмету наряду с традиционными типами уроков, следует проводить практико - ориентированные уроки (занятия), на которых обучающиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют проекты, планы -конспекты, оценивают свою результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Реализация системно - деятельностного подхода, повышение самостоятельности и мотивации обучающихся в рамках физической культуры могут быть достигнуты путём широкого использования в преподавании: активных и интерактивных

образовательных технологий и методов физического воспитания (учебного проектирования, учебного исследования, технологии обучения в сотрудничестве, игровых технологий, ориентированных на возрастные особенности разных групп обучающихся, в том числе деловых и ролевых игр, методов реальных ситуаций, дебатов и др.).

На углублённом уровне целесообразно получение обучающимися первоначального опыта видов учебной и учебно - исследовательской деятельности, типичных для высшего образования.

Для модернизации содержания и методики преподавания физической культуры необходимо создание учебников, учебных и методических пособий нового поколения: ориентированных на синтез теории и практики в области физической культуры, спорта, физического воспитания, построенных на основе дифференциации индивидуализации, оптимального сочетания обязательного и вариативного компонентов образовательных программ, предполагающих приоритетное развитие самостоятельной работы обучающихся, использование электронных и мультимедийных технологий, современных средств диагностики физического развития, здоровья и физической подготовленности.

Учителю физической культуры в целях успешных результатов освоения основной образовательной программы обучающимися следует:

- обоснованно выбирать программно - методическое обеспечение, включая цифровые образовательные ресурсы, учебники из числа рекомендованных;

- обеспечивать выбор средств, методов, методических приёмов по организации учебно - воспитательного процесса с учётом психологических, физиологических и педагогических закономерностей обучения, интересов обучающихся, адекватные этапам обучения, уровню физической подготовленности и физического развития, возрастнополовым особенностям обучающихся;

- соблюдать правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения, требования к объёму и интенсивности нагрузки, характеру отдыха с учётом возраста, состояния здоровья обучающихся, условий комплектования групп, задачам занятия и местам их проведения;

- знать и использовать в образовательном процессе широкий спектр педагогических технологий (развивающего, разноуровневого, проектного, программированного, проблемного, адаптивного, модульного и др. обучения);

- обеспечивать благоприятные условия на уроках физической культуры (демократичность и оптимальная интенсивность образовательной среды, благоприятный эмоционально - психологический климат) содействующие формированию у обучающихся познавательной мотивации и адекватной самооценки;

- обеспечивать родителям (законным представителям) обучающихся возможность ознакомления с содержанием образовательного процесса по предмету, а также с критериями оценки успеваемости обучающихся.

- осуществлять ежегодный педагогический контроль физической подготовленности обучающихся для осуществления объективного оценивания их физического состояния и внесения изменений в содержание учебной программы с учётом личносно - ориентированного подхода в обучении;

- посещать родительские собрания, вести разъяснительную работу с родителями по учебно - воспитательному процессу, проводимой образовательной организацией (консультации, открытые уроки, дни/недели физической культуры, ознакомительные семинары/факультеты по вопросам физического воспитания детей и подростков);

- обладать высоким уровнем общей, профессионально - этической, коммуникативной, рефлексивной культурой, показывать на личном примере основы здорового образа жизни;

Поддерживать дисциплину на высоком уровне во время проведения физкультурно - оздоровительных и спортивно - массовых мероприятиях при соблюдении прав и свобод обучающихся, уважая человеческое достоинство, честь и репутацию обучающихся.

2.2. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры

Организация спортивно-ориентированного физического воспитания открывает огромные перспективы освоения ценностей физического и спортивного воспитания в условиях массовой физической подготовки подрастающего поколения. В основу организации физической подготовки школьников положена концепция тренировки. Силу, выносливость, ловкость, высокий уровень работоспособности могут приобрести путём тренировки, с помощью использования эффекта целенаправленного организованного процесса адаптации организма школьников к физическим нагрузкам нужного объёма и достаточной интенсивности. Как считают исследователи, основополагающие принципы организационно-методической концепции учебной тренировки учащихся должны стать теоретико-методической основой новых форм организации занятий по физической культуре [15].

На сегодняшний день, школа должна отвечать на большое количество запросов. Заказчиками школы являются ученики, родители, общество, профессиональные элиты при сохранении определённой позиции государства.

В современной школе изменились требования: сейчас уже не перспективно готовить выпускника на десятилетия вперёд: на рынке труда, с точки зрения жизненных перспектив, более востребованными являются способности «учиться всю жизнь», переучиваться. Для эффективного обеспечения нового качества, одним из средств образования школьников, является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий: здоровьесберегающих и информационных:

1. Реализация основных приоритетных направления школьной политики.
2. Выполнение запросов средних и высших учебных заведений.
3. Выполнение требований и запросов родителей по обеспечению конкурентно-способных детей. При использовании информационно-коммуникативных технологий происходит

«ориентир» в условиях переизбытка информации, развивается критическое мышление. На сегодняшний день, учитель физической культуры сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной, познавательной активности учащихся на уроке, преобладает нежелание к обучению. Одним из способов развития двигательной и познавательной активности школьников – показ видеофильмов, мультимедиа технологий и компьютера.

При использовании информационных технологий в школьном курсе физической культуры, можно выделить некоторые направления:

1. Представление влияния физических нагрузок на организм человека с помощью наглядного способа;
2. Моделирование игровых ситуаций;
3. Система тестового контроля;
4. Оценка самочувствия

При широком использовании анимации, моделей с использованием компьютера, делает возможность обучать более наглядно, понятно и запоминающееся [5].

На уроках физической культуры необходимо использовать музыкальное сопровождение. Данный способ не только создаст более приятную атмосферу, но и поможет развить у учащихся пластику и чувство ритма. При использовании компьютерных технологий, можно выстроить музыкальные композиции в нужной последовательности для данного урока.

Оздоровительные дыхательные технологии. Дышать правильно – значит дышать глубоко. Вроде всё логично: вдыхаешь больше воздуха – организм получает больше кислорода. На самом деле глубокое дыхание не тренирует мышцы, которые обеспечивают дыхание. К тому же при глубоком вдохе организм теряет определённое количество углекислого газа, необходимого для нормального функционирования организма.

Гимнастика построена по принципу дыхания при сжатых лёгких. Самое главное в гимнастике – короткий мощный вдох, при котором лёгкие не расширяются, а сжимаются. При этом воздух заполняет их от верхушек до низа, проходя в самые дальние уголки. В упражнениях вдох выполняется при сведении рук перед грудью, т.е. в

затруднённом положении дыхательных мышц, выдох – при разведении рук. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой, при этом развиваться и крепнуть. При таком способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием.

При правильном применении и достаточном упорстве гимнастика помогает укрепить организм, восстанавливает обмен веществ, позволяет справиться со стрессом, снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает память, возвращает остроту зрения и слуха. Благодаря ежедневным занятиям дыхательной гимнастикой можно избавиться от нейродермита, псориаза и других заболеваний кожи. Она активизирует кровообращение соединительной ткани, благодаря чему уходит патология желез внутренней секреции.

Исследование эффективности дыхательной гимнастики показало, что у неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная ёмкость лёгких возрастает на 10-15%.

Комплекс, состоящий из восьми основных упражнений:

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот (в конечной точке) короткий шумный вдох носом. Темп-один вдох в секунду. О выдохе не думать. Он проводится автоматически через слегка открытый рот.

2. Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. Наклон головы вперёд и назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть лёгких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

5. Пружинящие наклоны вперёд. Мгновенный вдох в нижней точке. Низко наклоняться не следует, выпрямляться до конца тоже не нужно.

6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.

7. Пружинящие приседание в выпаде. Время от времени правая и левая нога меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

8. Наклоны вперёд и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперёд, а потом в крайней точке наклона назад.

При сильной близорукости, глаукоме, при очень высоком артериальном давлении дыхательная гимнастика противопоказана. Также не следует выполнять парадоксальную гимнастику в сочетании с другими дыхательными упражнениями и йоговской гимнастикой.

Упражнения доступны для людей любого класса. Расслабление и успокоение:

1. Примите и.п., встаньте прямо, ноги на ширину плеч и слегка согните в коленях;

2. Руки свободно вдоль туловища, плечи расслабьте, локти чуть согните и оставьте в стороны, чтобы под мышками образовалось пустое пространство;

3. Живот и ягодицы подберите, бёдра и талию расслабьте;

4. Шею и позвоночник вытяните вверх – как если бы голова была подвешена за верёвочку, привязанную к макушке, мышцы не напрягайте;

5. Глаза прикройте, подбородок немного сдвиньте назад, кончиком языка коснитесь бугорка за верхними передними зубами.

Оставайтесь в такой позе до тех пор, пока не почувствуете, что полностью успокоились и расслабились. Переходите к выполнению упражнения.

Три глубоких вдоха и выдоха

1. Положите ладонь на нижнюю часть живота (женщины-правую, мужчины-левую) таким образом, чтобы её середина оказалась на 3 см ниже пупка (уровень дантянь), и накройте её другой ладонью;

2. Легко и спокойно выдохните через рот, чуть присядьте и коснитесь кончиком языка основания передних нижних зубов;

3. Задержите дыхание на 2-3 сек;

4. Коснитесь кончиком языка бугорка за верхними зубами, вдохните воздух через нос и лишь после этого поднимитесь;

Подышите произвольно 20-30 сек, выровняйте дыхание и повторите упражнение 2 раза, затем, не меняя положения тела, переходите к следующему упражнению.

Три открытия и закрытия.

1. Поверните ладони тыльными сторонами друг к другу, пальцы смотрят вниз;

2. Сделайте спокойный медленный выдох и разведите кисти дугообразными движениями, пока они не окажутся на расстоянии примерно 15 см от боковых поверхностей бёдер;

3. Плавно и глубоко вдохните через нос, разведите и округлите пальцы рук, кисти разверните ладонями друг к другу и сделайте ими движение, как будто полными пригоршнями набираете из окружающего пространства энергию и заканчиваете ее в дантьянь;

Повторите 2 раза, затем примите исходное положение- встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч, руки свободно опустите вдоль тела, локти и колени слегка согните.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания, учащихся на протяжении всех лет обучения, формируя у них целостный подход к физической культуре как психофизической основе воспитания нравственности, выявления высших возможностей, нравственной природы, а именно:

- воспитание доброжелательности, терпимости, способности к бескорыстному следованию принципам общего блага, стремления к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности;

- формирование представления о своём нравственном и физическом здоровье как личном и общем достоянии;

- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье;

- формирование навыка плавного непрерывного движения и применения его в различных формах двигательной активности, умениях создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, ощущения удовольствия, комфорта от выполняемого движения;

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода;

- развитие основных двигательных качеств.

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал даётся по группам классов. Это обусловлено тем, что перед учителем стоят новые задачи: обучить учащихся навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь учащимся освоить традиционные формы движений.

Комплекс состоит из четырёх разделов: вводный раздел (разминка), техники перемещений, суставный массаж и упражнения на растягивание, заключительный раздел.

Вводный раздел направлен на ознакомление овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения.

Упражнения разминки выполняются так, чтобы между ними не было пауз, остановок, одно упражнение «переливалось» в другое.

При выполнении комплекса упражнений используются две основные позиции:

Позиция 1. Ноги на ширине плеч. Носки слегка повёрнуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бёдра вперёд. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены.

Позиция 2. Из Позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу на пятке, выпрямив её в колене. Левая стопа остаётся неподвижной. Руки и плечи опущены.

Раздел «Техника перемещений» направлен на дальнейшее освоение плавности, непрерывности движения при выполнении сложных координационных движений в режиме релаксации.

Раздел «Суставный массаж и упражнения на растягивание» направлен на освоение техники безболевого самомассажа крупных и мелких суставов на основе стремления к достижению максимальной релаксации суставно-связанного аппарата.

Упражнения суставного массажа выполняются в медленном темпе.

Заключительный раздел (бег и танцевальные шаги) направлен на освоение и закрепление навыков релаксации, плавности, равновесия и достижение на этой основе устойчивости в различных режимах движения и естественного роста скорости движения.

Благоприятное влияние пластической гимнастики обеспечивается следующими факторами:

1. Снижением до минимума повреждающего воздействия хронического стресса, достигаемым с помощью саморегуляции;

2. Релаксирующим влиянием специфических упражнений пластической гимнастики, способствующих повышению чувствительности стрессотормозящих и снижению чувствительности стрессореализующих механизмов;

3. Замедлением прохождения сигналов, исходящих от гормонов

Комплекс упражнений на полу.

1. «Сотня». Лечь на спину так, чтобы весь позвоночник касался пола. Руки свободно опущены вдоль тела, ладони лежат на полу. Медленно поднять колени к груди, а затем выпрямить их вверх под углом 90 градусов к телу. Подтянуть подбородок к груди, а затем поднять плечи так, чтобы прямые руки были параллельны полу. Подтянуть ягодицы и живот к пояснице.

2. «Райский уголок» для позвоночника. Лечь на живот, вытянуть руки над головой. Не полнимая головы и корпуса вверх, с помощью рук опуститься на пятки. Спина круглая, голова опущена вниз, прямые руки вытянуты вперёд, ладони лежат на полу. Подтянуть ягодицы к пяткам, чтобы лучше растянуть поясницу. Дышать медленно и глубоко.

3. «Растяжка для позвоночника». Сесть на пол. Выпрямит спину. Развести прямые ноги на ширину плеч. Вытянуть прямые руки перед собой на уровне плеч.

4. «Поочередное сгибание коленей». Лечь на живот. Поднять корпус и опереться на согнутые руки. Локти должны быть точно под плечами. Кисти рук соединены. Расправить грудную клетку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обновлённое содержание образования — это, прежде всего, пересмотр самой модели среднего образования, его структуры, содержания, подходов и методов обучения и воспитания, внедрение принципиально новой системы оценивания достижений учащихся. Мероприятия, проводимые в рамках обновления содержания образования направлены на создание образовательного пространства, благоприятного для гармоничного становления и развития личности. Методические рекомендации по изучению учебного предмета «Физическая культура» основного среднего образования являются практическим пособием, разработанным в рамках обновления содержания образования.

Представленные методические материалы основаны на учебной программе, учебных планах, модели оценивания и предназначены для использования в общеобразовательных организациях Республики Казахстан. В первом разделе методического пособия раскрыты особенности учебной программы предмета «Физическая культура» в рамках обновления содержания образования.

Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволит рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми формами образовательной деятельности.

Инновационный тип обучения и образования стимулирует активность решений возникающих проблемных ситуаций как перед отдельным человеком, так и перед обществом. В связи с этим принципиальные требования к инновационному образованию заключаются в развитии и применении методологий прогнозирования проектирования, формирование мировоззрения, основанного на многокритериальности решений и системы общих понятий и междисциплинарных связей.

Инновации в преподавании физической культуры охватывают не только сам процесс обучения, но и содержание образования, технологии обучения, организацию учебно-воспитательного процесса, систему управления, образовательную экологию. Таким образом, анализ инновационных процессов в образовании позволяет сделать вывод о том, что они являются закономерными в развитии современного образования. Их возникновение связано с пересмотром процесса приобретения знаний, разработкой нового стиля обучения. Этот пересмотр предполагает: переход от экстенсивно-информационного учения к интенсивно-фундаментальному; создание и развитие реально функционирующей системы непрерывного образования; решение системы задач содержательной стороны учебного процесса с разработкой (методов, приёмов, средств и форм) технологии обучения.

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Статья Главы государства «Третья модернизация Казахстана: глобальная конкурентно-способность»

2. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования (начального, основного среднего, общего среднего образования), утверждённый постановлением Правительства РК от 23 августа 2012 года № 1080 (ГОСО РК 1.4.002-2012, Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 1 ноября 2018 года № 17669)

3. «Руководство для учителя»/ Центр педагогического мастерства АОО «Назарбаев интеллектуальные школы», 2016

4. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновлённому содержанию. - Астана 2017.

5. Физическая культура. Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. -Астана, 2016.

6. Об особенностях организации учебно-воспитательного процесса в организациях среднего образования Республики Казахстан в 2019-2020 учебном году. Инструктивно- методическое письмо. Нур-Султан; Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2019-476 с.