

Круглый стол
«Обновление содержания образования в рамках реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»

**«Актуальные формы,
средства и технологии
медико-педагогического контроля
на занятиях физической культурой».**

Степченкова Майя Валерьевна
учитель физической культуры
МБОУ «Ярцевская средняя школа №1»

В целях совершенствования системы физического воспитания и образовательного процесса, а также при оценке предметных результатов обучающихся всех групп здоровья по физической культуре необходимо учитывать:

- методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, Москва 2012;
- письмо Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

«Медико-педагогический контроль за организацией занятий ФК обуч-ся с отклонениями в состоянии здоровья», Москва 2012

Занятия ФК обучающихся СМГ:

- «А» проводятся в соответствии с программой физ воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.;
- «Б» - проводятся в медицинском учреждении.

Комплектование мед. групп обучающихся для занятий ФК проводится врачом-педиатром ОУ на основании заключения каждого специалиста, участвующего в проведении врачебных осмотров, в котором даются рекомендации по физическим нагрузкам

При наличии заболевания у обучающихся следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упр-я, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Существующая ситуация

Комплектование медицинских групп обучающихся в ОУ невозможно. На уроке ФК находятся обучающиеся всех групп здоровья. Занятия ФК проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания.

Практически полное отсутствие рекомендаций врачей - специалистов по физическим нагрузкам для обучающихся. Дефицит медицинского персонала в школах.

Система персональной защиты данных не дает возможность исключить физические упр-я, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья. Родители сами часто скрывают информацию о здоровье своих детей

противоречия

Предметные результаты ФГОС ООО изучения курса «Физическая культура», отражают:

- 1) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- 2) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура»:

- не задает жесткого объема содержания образования;
- не разделяет его по годам обучения;
- не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками.

Примерная программа:

- не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ;
- сохраняет широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса;
- сохраняет возможности в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Образовательные технологии.

1. Обоснование выбора использования технологии	2. Система использования технологии		3. Результативность системы использования технологии
	Приемы и методы	Место использования	
1. <u>Технология уровней дифференциации</u>			
Развитие личности обучающихся на уровне возможностей, способностей, освоение различных способов физкультурной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • Урок хронометрирования; • Урок пульсометрии; • Индивидуальная карта физической подготовленности «Маршрут здоровья»; • Инструкционная карта по определению наличия плоскостопия методом подометрии; • Дневник самоконтроля • Карточки – задания для домашней работы; • Кроссворд. 	В урочной и внеурочной деятельности ориентируясь на группу здоровья обучающихся.	<p><u>Личностные.</u> Формирование ценности здорового образа жизни.</p> <p><u>Метапредметные.</u> Владение основами самоконтроля, самооценки, в учебной и познавательной деятельности. Умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, принимая участие в конференциях, олимпиаде, ВФСК ГТО, соревнованиях.</p> <p><u>Предметные.</u> Расширение опыта организации и мониторинга уровня физической подготовленности, овладения двигательными действиями по техническим показателям, осуществление самоконтроля за физической нагрузкой.</p>

Карта интенсивности физической нагрузки 5-8 класс

Часть урока	ЧСС, уд. мин	Интенсивность
Подготовительная		
Основная		
Заключительная		

Интенсивность:

низкая – до 130 (м), 135 (д.);

средняя - до 155 (м), 160 (д.);

большая - до 175 (м), 180 (д.);

высокая – 176 и выше (м), 181 и выше (д.).

Карта самоконтроля 9-11 класс

Вид занятия	Урок, прогулка, другое занятие
Выполнение	Активное выполнение упражнений и заданий до конца Пассивное, заставлял себя через силу
Самоанализ физического состояния	Пульс до занятия ____, во время занятия ____, после занятия ____ Самочувствие: хорошее, плохое, головокружение, очень устал, другое
Самоанализ физических качеств	Выполнение упражнений: легко, трудно Дыхание: ровное, учащенное, значительно учащенное, отдышка Отмечается повышение физического качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость
Самооценка	Сегодня собой: доволен, недоволен. Почему:
Коррективы на будущее	В дальнейшем я буду

Образовательные технологии.

1. Обоснование выбора использования технологии	2. Система использования технологии		3. Результативность системы использования технологии
	Приемы и методы	Место использования	
<u>2. Проектно – исследовательская технология</u>			
Организация самостоятельной и практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Урок-проект; • Индивидуальный итоговый проект. • Научно – практическая конференция школьников. • Творческие проекты по степ – аэробике и черлидингу 	<p>При усвоении, проверке знаний, осуществлении медико – педагогического контроля за организацией занятий ФК обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. (См. таблицу 2)</p>	<p><u>Личностные.</u> Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.</p> <p><u>Метапредметные.</u> Умение выступать и отстаивать свою позицию, самостоятельность и самоорганизация учебной деятельности. Реализация творческого потенциала в проектно-исследовательской деятельности.</p> <p><u>Предметные.</u> Овладение алгоритмом и умением выполнять проектные и исследовательские работы.</p>

Выполнение обучающимися подготовительной и специальной групп здоровья индивидуальных итоговых проектов по физической культуре.

Таблица 2.

Название проекта	Проектный продукт
«Физкультура и сахарный диабет»	Комплекс ОРУ для обучающихся с сахарным диабетом (MODY-диабет) с полным письменным и графическим описанием.
«Маршрут здоровья»	Индивидуальная карта физической подготовленности обучающихся
«Fashion sport» (модный спорт), или модная одежда для урока физической культуры»	Папка с образцами тканей одежды для занятий физической культурой и повседневной одежды в спортивном стиле.
«Определение плоскостопия обучающихся 9Б класса методом подометрии»	Инструкционная карта по выявлению плоскостопия у обучающихся и взрослых
«Определение биологического возраста девушек не занимающихся спортом, девушек-баскетболисток и взрослых женщин»	Индивидуальная карта определения биологического возраста с дистанционными рекомендациями по его коррекции.
"Влияние разных музыкальных стилей на частоту сердечных сокращений человека"	Диск с музыкальными произведениями для различных частей урока физической культуры

Образовательные технологии.

1. Обоснование выбора использования технологии	2. Система использования технологии		3. Результативность системы использования технологии
	Приемы и методы	Место использования	
<u>3. Фитнес-технологии</u>			
Формирование ценности здорового образа жизни	Классическая, танцевальная, фитбол-аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, кроссфит, Протокол «Табата», Workout, Bassenji Workout, изотон – тренировка.	При формировании установки на ЗОЖ, мотивации к занятиям ФК. Улучшение психологического состояния обучающихся, снятие стрессов. <i>(См. таблицу 3)</i>	<u>Личностные.</u> Формирование ценности здорового образа жизни, готовности и способности обучающихся к саморазвитию. <u>Метапредметные.</u> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность. <u>Предметные.</u> Расширение опыта организации мониторинга физического развития и подготовленности обучающихся, расширение двигательного опыта.

Система применения фитнес-технологий в урочной деятельности

Таблица 3.

Элементы фитнес-технологий	Цель	Результат
<u>Ориентировочно - мотивационный этап</u>		
Классическая, танцевальная зумба– аэробика, стретчинг	Формирование установки на здоровый образ жизни, мотивации к занятиям физической культурой, работе на результат.	Формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья, о физической культуре как о факторе успешной учебы и социализации
<u>Операционно - исполнительский этап</u>		
Классическая танцевальная степ-, фитбол – аэробика, силовой фитнес	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, функциональных возможностях организма. Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов.
<u>Рефлексивно - оценочный этап</u>		
Стретчинг, йога, пилатес	Улучшение психологического состояния, снятие стрессов, повышение интереса к занятиям физической культурой.	Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Образовательные технологии.

1. Обоснование выбора использования технологии	2. Система использования технологии		3. Результативность системы использования технологии
	Приемы и методы	Место использования	
4. Технология круговой тренировки			
Совершенствование физических и личностных качеств обучающихся с разным уровнем физической подготовленности, привлечение школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО».	<ul style="list-style-type: none"> • Круговая тренировка по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. • Карточки-задания по развитию физических качеств. 	Использование системы упражнений круговой тренировки в зависимости от раздела программы, направленных на развитие физических качеств обучающихся с учетом индивидуальных возможностей организма.	<p><u>Личностные.</u> Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p><u>Метапредметные.</u> Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p><u>Предметные.</u> Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.</p>

Личная карточка учёта результатов

Фамилия, имя, класс:

ЧСС в начале урока

ЧСС после разминки:

№ п\п	Вид упражнения	Кол-во раз, дата		
		21.09.	23.09.	25.09.
1	Приседания с набивным мячом			
2	Сгибание-разгибание туловища			
3	Подтягивание у гимнастической стенки			
4	Восхождения на гимнастическую скамейку			
5	Сгибание и разгибание спины			
6	Подтягивание на низкой перекладине			
7	Повороты туловища вправо-влево			
8	Прыжки на скакалке			

ЧСС после выполнения круговой тренировки

Образовательные технологии.

1. Обоснование выбора использования технологии	2. Система использования технологии		3. Результативность системы использования технологии
	Приемы и методы	Место использования	
<u>5. Информационно коммуникационная технология</u>			
<p>Повышение эффективности обучения через использование ИКТ в учебном процессе</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Детско-взрослое виртуальное сообщество ШСК «Демос» ВКонтакте; • Канал на веб-ресурсе YouTube; • Цифровые инструменты на персональном сайте: <ul style="list-style-type: none"> - электронные учебники и электронные словари; - образовательные платформы (ЛЕСТА, «Проектория»); - образовательные приложения (пульсометр, метроном, шагомер, секундомер, счетчик калорий, «Протокол-Табата»); - онлайн-сервисы (онлайн - калькуляторы функциональных проб, виртуальные музеи спорта, ВФСК ГТО, ВОШ по ФК); • Компьютерная программа «Здоровье». 	<p>Дистанционное консультирование обучающихся.</p> <p>Создание собственных электронно-образовательных ресурсов.</p> <p>Оценка текущего состояния организма обучающихся основной и подготовительной групп здоровья.</p>	<p><u>Личностные.</u> Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.</p> <p><u>Метапредметные.</u> Использование предоставленных инструментов информационной деятельности для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения уровня знаний по ФК; - результативного участия в олимпиаде по ФК; - результативной сдачи норм ВФСК ГТО; - качественной проектной и исследовательской деятельности; - формирования умения осуществлять контроль своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий. <p><u>Предметные.</u> Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей обучающихся, (См. схему 1.)</p> <p>умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб.</p>

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей обучающихся решается на трех уровнях.

Схема 1.



Образовательные технологии.

1. Обоснование выбора использования технологии	2. Система использования технологии		3. Результативность системы использования технологии
	Приемы и методы	Место использования	
6. Технология электронного обучения			
Освоение базового курса школьной программы для учащихся, имеющих возможности по разным причинам посещать школу, для углубленного изучения раздела школьной программы, подготовка школьников к участию в олимпиаде по ФК.	<p>GoogleКласс:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Курс по баскетболу (задания, задания с ответом, вопросы, материалы). <p>Тестирующее приложение «Kahoot».</p> <p>Тестирующее приложение «Learningapps.org»</p>	<p>Для обучающихся всех групп здоровья, в урочной и внеурочной деятельности.</p> <p>При подготовке обучающихся к олимпиаде по ФК.</p>	<p><u>Личностные.</u> Владение умением осуществлять поиск информации, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельной деятельности.</p> <p><u>Метапредметные.</u> Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний повышающих результативность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровня знаний по ФК; - участия в олимпиаде по ФК. <p><u>Предметные.</u> Овладение системой знаний о базовых видах спорта.</p>

Поделитесь Вашими приложениями с друзьями

История OH (3)

Пародия тренировки

Тест: Правильное письмо

Kahoot! | Исследовать | Жалобы | Сообщить

Обновить сейчас | **создать**

Поиск

Мой Kahoot

Школа Awesome

Избранное

Поделиться со мной

GET 2 FOR 1 ON KAHOOT! PRO

Тест "Знаете ли Вы основы баскетбола"

10 Вопросов

Играть | Вызов

Баскетбол | Инструкции | Работы учащихся

Вернуть | 10

Все учащиеся

Сортировать по статусу

Сдано

<input type="checkbox"/>	андрей аренин	__ из 10
<input type="checkbox"/>	Ольга Баркалова	__ из 10
<input type="checkbox"/>	Алёна Парфененкова	__ из 10
<input type="checkbox"/>	Юлия Соколова	__ из 10
<input type="checkbox"/>	Лина Стелченкова	__ из 10

Знаете ли вы основы баскетбола

9 Сданы | 4 Назначено | 1 Поставлена оценка

Знаете ли вы основы баскетбола? Google Формы | [Посмотреть ответы](#)

Сдано

Дanchec111 Сдано	андрей аренин Сдано	Ольга Баркалова Сдано	Алёна Парфененкова Сдано
Юлия Соколова Сдано	Лина Стелченкова Сдано	Анастасия Тюлина Сдано	Валерия Усанёва Сдано

Спасибо за внимание!