Н.П. Курнакова

ИРОСО

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Министерство образования Сахалинской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования Сахалинской области»
Кафедра естественнонаучных дисциплин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методические рекомендации

Издательство ИРОСО
Южно-Сахалинск
2020

ББК 74.267.5я77
С 56

Совершенствование преподавания предмета «Физическая культура»: метод. рекомендации / Сост.: Н.П. Курнакова. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020. – 24 с.

Методические рекомендации подготовлены по результатам проведения национального исследования качества образования в 6-х и 10-х классах по предмету «Физическая культура». Адресованы учителям физической культуры.

© Министерство образования Сахалинской области, 2020
© ГБОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области», 2020
© Издательство ИРОСО, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Организационные особенности национального исследования качества образования по физической культуре в 2019 году 4

Анализ результатов выполнения практических заданий обучающимися 6-х и 10-х классов по предмету «Физическая культура» 9

Основные проблемы, выявленные при проверке результатов НИКО по физической культуре (общероссийские показатели) 14

Рекомендации по совершенствованию преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях 17

Список литературы 21

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 2019 ГОДУ

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) подвела итоги национального исследования качества образования (НИКО) по физкультуре, которое проводилось 8–12 апреля 2019 года среди обучающихся 6-х и 10-х классов из более чем 300 школ 31 региона России. В исследовании приняли участие почти 15 тысяч шестиклассников и более 8 тысяч десятиклассников, относящихся к основной медицинской группе для занятий физической культурой.

В рамках исследования его участники выполняли четыре задания, демонстрирующих владение техническими действиями из базовых игровых видов спорта (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие), гимнастику с элементами акробатики, технику выполнения упражнений из комплекса ГТО и общую физическую подготовку. Также было проведено анкетирование участников исследования.

По результатам, около 18% шестиклассников и около 22% десятиклассников набрали максимальное количество баллов за выполнение практических заданий. 4,4% обучающихся 6-х классов и 2,7% обучающихся 10-х классов показали неудовлетворительные результаты. Около половины участников в обеих возрастных группах выполнили задания на «четверку».

Процент выполнивших задание «Техника выполнения упражнений из комплекса ГТО» на максимальный балл у обучающихся 6-х классов составил 77%, а у обучающихся 10-х классов – 84%. Это позволяет сделать вывод, что уровень умений для правильного выполнения этих нормативов является достаточным в обеих возрастных группах школьников.

Исследование показало, что обучающиеся обеих возрастных групп отдают предпочтение коллективным игровым видам спорта,

ставя на первое место игру баскетбол. Второе и третье места по популярности среди школьников заняли волейбол и футбол.

Школьники, которым нравится играть в спортивные игры и которые занимаются спортом регулярно, показали более высокие результаты НИКО по физкультуре. Исследование продемонстрировало прямую зависимость спортивных результатов школьников от занятия в спортивных секциях и участия в олимпиадах по физкультуре. Результаты НИКО по физкультуре обучающихся у учителей с более высокой квалификационной категорией, а также учителей, имеющих спортивное звание или спортивный разряд, также в целом оказались выше.

Национальные исследования качества образования (НИКО) – это общероссийская программа по оценке качества общего образования, начатая в 2014 году по инициативе Рособрнадзора.

Исследование, проведенное в 2019 г., учитывало следующие ключевые цели изучения физической культуры:

– физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предмета;

– формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни;

– развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Основной целью исследований НИКО по физической культуре является выявление показателей физической подготовленности обучающихся основной и средней школы (достижение требований ФГОС к результатам обучения на соответствующем уровне общего образования) и совокупности условий реализации образовательного процесса в образовательных организациях субъектов Российской Федерации для оценки эффективности внедрения ФГОС и формирования рекомендаций для всех субъектов образовательного процесса.

Исследования проводятся в регионах, включенных в выборку. В нем принимают участие школьники 6-х и 10-х классов, относящиеся к основной медицинской группе для занятий физической куль-

турой и обеспечивается обязательным присутствием медицинского работника. Исследование носило практический характер и предполагало выполнение каждым обучающимся определенного набора физических упражнений, не требующих специальной физической подготовки и демонстрирующих развитие основных групп мышц, гибкость, координацию и равновесие, умение выполнять технические действия из базовых игровых видов спорта (бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол и др.).

Исследование состоит из двух модулей: виды двигательной активности и физическая подготовка.

Каждый участник должен выполнить четыре задания.

Задание № 1. «Игровые виды спорта» (таблица 1).

Таблица 1

Варианты по типу задания «Игровые виды спорта»

6 класс	10 класс
1. Баскетбол/Футбол	1. Баскетбол/Футбол
2. Баскетбол/Волейбол	2. Баскетбол/Волейбол
3. Футбол/Волейбол	3. Футбол/Волейбол
4. Баскетбол/Пионербол	4. Баскетбол/Бадминтон
5. Баскетбол/Настольный теннис	5. Футбол/Бадминтон
6. Футбол/Пионербол	6. Волейбол/Бадминтон
7. Футбол/Бадминтон	7. Баскетбол/Настольный теннис
8. Волейбол/ Бадминтон	8. Волейбол/ Настольный теннис

Задание № 1. Рекомендуется выполнять на площадке со специальной разметкой для игры в соответствующий вид спорта. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Для проведения практических заданий необходимо иметь спортивное оборудование и инвентарь:

– щит баскетбольный с кольцом и сеткой;
– сетка волейбольная и стойки для сетки;
– сетка бадминтонная и стойки для сетки;
– ворота для мини-футбола;
– стол для настольного тенниса;
– мячи (по 3 шт. – баскетбольные, волейбольные, футбольные);
– комплект для бадминтона (ракетка, 3 волана);

– комплект для настольного тенниса (сетка с креплением, ракетка, 3 мяча/шарика);

– конусы игровые – 8 шт.;

– фишки – 8 шт.

Задание № 2. «Гимнастика с элементами акробатики» (таблица 2).

Таблица 2

Варианты по типу задания «Гимнастика с элементами акробатики»

6 класс	10 класс
1. Упор лежа	1. Упор лежа
2. Кувырок вперед	2. Кувырок вперед в сед
3. Мост из положения лежа	3. Мост из положения лежа, поворот кругом в упор присев
4. Стойка на лопатках	4. Стойка на лопатках
5. Упор присев	5. Упор присев
6. Равновесие «Цапля»	6. Равновесие «Ласточка»
7. Прыжок прогнувшись	7. Прыжок прогнувшись, ноги врозь

При проведении практического Задания № 2 необходимо иметь два гимнастических мата (размер 200х100х10 см), положенных в одну линию, вокруг них должна быть предусмотрена зона безопасности шириной не менее 1,5 метра, свободная от посторонних предметов.

Задание № 3. «Техника выполнения упражнений из комплекса ГТО» (без выполнения нормативов) (таблица 3).

Таблица 3

Варианты по типу задания «Техника выполнения упражнений из комплекса ГТО»

6 класс	10 класс
1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю)	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2. Поднимание туловища из положения лежа на спине
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине	3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Задание № 4. «Общая физическая подготовка» (демонстрация двух вариантов выполнения одного заданного упражнения) (таблица 4).

Таблица 4

Список упражнений по типу задания «Общая физическая подготовка»

Полный список упражнений
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (упражнения на мышцы пресса)
Выпады Равновесие стоя на одной ноге

Ученик должен продемонстрировать владение игровыми видами спорта, гимнастику с элементами акробатики, технику выполнения упражнений из комплекса ГТО и общую физическую подготовку. Исследование не предусматривает выполнения нормативов, все упражнения выполняются в «зоне комфорта», участнику предоставляется выбор упражнений из предлагаемого набора в соответствии с его предпочтениями.

При проведении практических Заданий № 3 и № 4 необходимо иметь следующее оборудование:

– два мата гимнастических, размером 200х100х10 см,

– скамья гимнастическая,

– низкая перекладина (или перекладина навесная универсальная).

Вокруг должна быть предусмотрена зона безопасности шириной не менее 1,5 метра, свободная от посторонних предметов.

Для организации проведения инструктажа по соблюдению техники безопасности необходимо наличие двух гимнастических скамеек для размещения участников.

Спортивное оборудование и инвентарь для проведения исследования ОО определяется в соответствии с выбранными ОО игровыми видами спорта.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 6-Х И 10-Х КЛАССОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Национальное исследование качества образования по предмету «Физическая культура» в 6-х и 10-х классах проводилось в течение учебной недели с 8 по 12 апреля 2019 года. Образовательным организациям – участникам НИКО предварительно предлагалось выбрать любой день недели для проведения исследования, как в урочное, так и во внеурочное время. Исследование проводилось в спортивном зале с использованием оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов.

В исследовании приняли участие 14707 обучающихся 6-х классов из 288 образовательных организаций и 8053 обучающихся 10-х классов из 312 образовательных организаций 31 субъекта Российской Федерации.

Диагностические работы, предлагавшиеся участникам НИКО 6-х и 10-х классов, были составлены в соответствии с требованиями ФГОС основного общего и среднего общего образования соответственно и имели стандартизированную систему оценивания. В результате исследования получены следующие распределения баллов участников (рисунок 1).

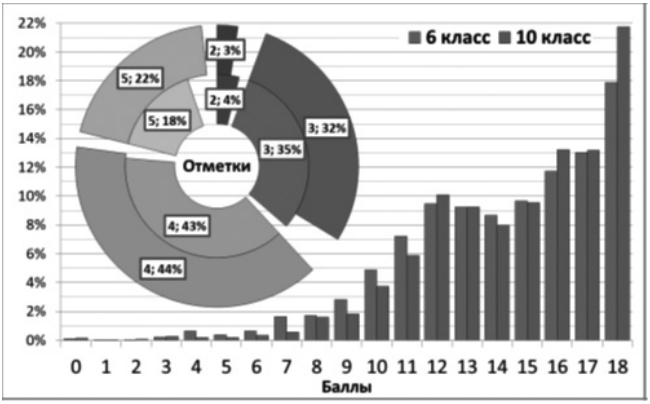

Рис. 1. *Распределение баллов и отметок НИКО по физической культуре*

Приведенные на рисунке 1 распределения баллов показывают, что участники НИКО не испытали серьезных затруднений при выполнении предложенных заданий.

Для проверки уровня подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в практические задания были включены физические упражнения из базовых видов спорта, соответствующие предметным требованиям ФГОС.

Задание 1 «Игровые виды спорта» было направлено на проверку качества выполнения упражнений из игровых видов спорта. Участникам НИКО предоставлялась возможность выбора одного вида спорта для выполнения данного задания из двух видов, заранее определенных образовательной организацией.

Для проведения исследования в 6-х классах предлагались на выбор блоки: баскетбол / футбол, баскетбол / волейбол, футбол / волейбол, баскетбол / пионербол, баскетбол / настольный теннис, футбол / пионербол, футбол / бадминтон, волейбол / бадминтон.

Для проведения исследования в 10-х классах предлагались на выбор блоки: баскетбол / футбол, баскетбол / волейбол, футбол / волейбол, баскетбол / бадминтон, футбол / бадминтон, волейбол / бадминтон, баскетбол / настольный теннис, волейбол / настольный теннис.

Каждому участнику предоставлялась возможность выбора 1-го игрового вида спорта из выбранных школой. Большинство обучающихся (более 60%) как 6-х, так и 10-х классов выбрали для выполнения задания 1 баскетбол.

На втором месте по популярности в 6-х классах оказался пионербол (пионербол не был включен в наборы заданий для 10 класса). В 10-м классе вторым по популярности игровым видом спорта стал волейбол. Данный факт примечателен тем, что пионербол, который выбрали более 18% обучающихся 6-х классов, по своей сути является подводящей игрой к освоению волейбола. Следовательно, участники НИКО обеих возрастных групп в равной степени отдают предпочтение игре в волейбол, которая заняла второе место в рейтинге популярности видов спорта у обучающихся, принявших участие в НИКО.

К остальным предложенным игровым видам спорта интерес у обучающихся 6-х и 10-х классов ниже. Бадминтон оказался самым редким из выбранных, а настольный теннис в 6-м классе не выбрал

ни один из участников (блок, содержащий настольный теннис, был выбран одной образовательной организацией для выполнения шестиклассниками).

Учитывая то, что баскетбол и волейбол/пионербол являются командными играми, можно говорить о том, что обучающиеся (равно как и образовательные организации) предпочитают спортивные игры, требующие коллективного взаимодействия и творческой инициативы. Бадминтон и настольный теннис оказываются менее востребованными как у обучающихся 6-х классов, так и у обучающихся 10-х классов.

Задание 2 «Гимнастика с элементами акробатики» ориентировано на проверку знаний и практических навыков обучающихся по составлению гимнастических комбинаций с учетом индивидуальных возможностей и физической подготовленности, а также умений управлять сложно-координированными действиями.

Для выполнения этого задания обучающимся было предложено 7 упражнений, из которых необходимо было выбрать 4, составить из них комбинацию и продемонстрировать технику ее выполнения.

Все предложенные упражнения входят в содержание предмета «Физическая культура», и выполнение этих упражнений совершенствуется на протяжении нескольких учебных лет. В требования к уровню подготовки обучающихся входят освоение обучающимися умения оценивать уровень своей физической подготовленности и формирование навыка составления индивидуальных комплексов упражнений разной функциональной направленности, включая и гимнастические комбинации.

Каждое упражнение оценивалось отдельно (максимум 2 балла), кроме того, обучающиеся получали баллы за составленную комбинацию (максимум 2 балла). Около 11% обучающихся 6-х классов и 9% обучающихся 10-х классов не набрали ни одного балла за выполнение составленной ими гимнастической комбинации. В то же время максимальное количество баллов за выполнение задания 2 среди обучающихся 6-х классов набрали 30%, а среди обучающихся 10-х классов – 34%.

Обучающиеся обеих возрастных групп чаще всего для своих гимнастических комбинаций выбирали упражнение «упор присев» (из числа обучающихся 6-х классов «упор присев» включили в свои комбинации около 80% школьников, а из числа обучающихся

10-х классов – около 90%). Выбор этого упражнения вполне закономерен, поскольку многие другие упражнения комбинации выполняются из исходного положения «упора присев». Упражнение «кувырок вперед» выбрали 72% обучающихся 6-х классов и 68% обучающихся 10-х классов.

Среди упражнений, предложенных для выбора в 6-м классе, больший процент обучающихся, выбравших упражнение и не справившихся с выполнением, наблюдается в упражнениях «Мост из положения лежа» и «Стойка на лопатках». В 10-м классе процент таких обучающихся наибольший в упражнении «Мост из положения лежа, поворот кругом в упор присев».

Несмотря на достаточно большую схожесть в частоте выбора упражнений обучающимися обоих классов, между ними имеются и существенные различия. Так, упражнение «гимнастический мост», требующее хорошего развития гибкости и равновесия, выбрало 27% обучающихся 6-х классов, а среди обучающихся 10-х классов процент выбравших «гимнастический мост» в три раза меньше. В то же время выполнение упражнения «стойка на лопатках», требующее достаточно высокого уровня развития силы, среди шестиклассников выбирает чуть около 41%, а среди десятиклассников – более 50%.

Наиболее сложной по составу выбранных упражнений является следующая комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках, упор присев и равновесие. Она включает наибольшее количество самых сложных упражнений из числа предложенных. Несмотря на сложность выполнения, данную комбинацию выбрали 10% участников в 6-м классе и 11% участников в 10-м. Комбинация входит в число пяти наиболее часто выбираемых участниками.

Задание 3 «Техника выполнения упражнений из комплекса ГТО» выявляло уровень развития умения обучающихся технически правильно воспроизводить пространственные, временные и динамические характеристики движений, объединять их в биомеханическую структурную организацию в зависимости от требований решаемой двигательной задачи.

По результатам выполнения этого задания можно заключить, что подавляющее большинство обучающихся как 6-х, так и 10-х классов справилось с ним вполне успешно. Процент выполнивших это задание на максимальный балл (3 балла) у обучающихся 6-х классов составил 77%, а у обучающихся 10-х классов – 84%.

Опираясь на данный факт, можно говорить о том, что уровень знаний, состав практических умений являются достаточными у обучающихся обеих возрастных групп для правильного выполнения нормативных заданий соответствующих ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задание 4 «Общая физическая подготовка» было ориентировано на проверку умения обучающихся вариативно выполнять упражнения, предъявляющие требования к развитию основных физических качеств (продемонстрировать два варианта выполнения заданного упражнения).

Анализируя распределение баллов за задания 3 и 4 среди участников НИКО (таблица 6), стоит обратить внимание на очевидное снижение процента обучающихся, выполнивших задание 4 на максимальный балл, в сравнении с заданием 3. Наблюдаемое снижение отмечается как у обучающихся 6-х классов, так и у десятиклассников. Данный факт свидетельствует о наличии у обучающихся обеих возрастных групп затруднений с демонстрацией разных вариантов выполнения одного и того же упражнения. Вследствие недостаточной сформированности данного умения обучающиеся 6-х и 10-х классов могут испытывать определенные трудности при организации самостоятельных занятий физической подготовкой, связанных непосредственно с развитием физических качеств.

Все участники исследования имели возможность отказаться от выполнения какого-либо задания. Такой возможностью воспользовалось менее 1% обучающихся

Наибольший процент шестиклассников, отказавшихся от выполнения, составил 0,6% от общего числа участников данной возрастной группы и приходился на задание 3 – «Техника выполнения упражнений комплекса ГТО». Наибольший процент десятиклассников (0,5% от общего числа обучающихся 10-го класса, принявших участие в исследовании) отказались от выполнения задания 2 – «Гимнастика с элементами акробатики».

Следует отметить, что выполнение практических заданий не выявляет существенных различий между обучающимися 6-х и 10-х классов. Имеющиеся различия между обучающимися 6-х и 10-х классов могут быть связаны с возрастными особенностями развития их организма на разных этапах онтогенеза, содержанием учебного материала предмета физической культуры, осваиваемого ими в своих возрастных группах.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ВЫЯВЛЕННЫЕ ПРИ ПРОВЕРКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ НИКО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ОБЩЕРОССИЙСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ)

Согласно принятому в исследовании способу оценивания успешности выполнения обучающимися практических заданий, максимальное количество баллов, которое они могли набрать за четыре правильно выполненные задания выбранного ими варианта, составляло 18 баллов.

Физическая культура (6 класс)

Обучающиеся, получившие отметку «5», набрали максимальный балл (18) за выполнение заданий. Из этого следует, что данные ученики справились с упражнениями по игровым видам спорта (задание 1, в котором предлагалось 1 упражнение по настольному теннису или 2 упражнения по баскетболу, футболу, волейболу, пионерболу или бадминтону), выполнили комбинацию из четырех акробатических упражнений из предложенного списка: упор лежа; кувырок вперед; мост из положения лежа; стойка на лопатках; упор присев; равновесие «Цапля»; прыжок прогнувшись (задание 2), продемонстрировали корректную технику выполнения упражнений комплекса ГТО (задание 3) и упражнения из курса общей физической подготовки (задание 4).

Обучающиеся, получившие отметку «4», в основном не добрали по 1 баллу за 1–4 задания, то есть они справились со всеми предложенными упражнениями, но допускают отдельные недочеты, технические ошибки. Наиболее сложным для шестиклассников оказалось продемонстрировать законченный комплекс из 4 акробатических упражнений (критерий 5 задания 2) и правильную технику выполнения упражнения по общей физической культуре двумя способами.

Обучающиеся, получившие отметку «3», справились с заданием 1 (игровые виды спорта) и заданием 3 (техника выполнения упражнений комплекса ГТО (без сдачи нормативов)). Менее успешно они выполнили задание 4 (общая физическая подготовка), а наибольшие затруднения вызвало выполнение комплекса из четырех акро-

батических упражнений (задание 2, по каждому из 5 критериев которого эти ученики получают в среднем 1 балл из двух возможных).

Обучающиеся, получившие отметку «2», продемонстрировали способность выполнить задание 1. Остальные упражнения стали сложными для участников этой группы. В задании 2 эти шестиклассники могут выполнить с недочетами отдельные акробатические упражнения из четырех, но практически не способны соединить их в единый комплекс (критерий 5 задания 2).

Физическая культура (10 класс)

Необходимо отметить, что комплекс предлагаемых в 10-м классе упражнений по составу близок к заданиям в 6 классе (с учетом возраста участников). Как и в 6-м классе, предлагались четыре задания (игровые виды спорта, гимнастика, техника выполнения упражнений комплекса ГТО и упражнения по общей физической подготовке). Система оценивания заданий в 6-м и 10-м классе одинаковая, максимальный балл за выполнение всех упражнений равен 18.

Обучающиеся, получившие отметку «5», набрали максимальный балл за выполнение заданий – 18. Из этого следует, что данные ученики справились с упражнениями по игровым видам спорта (задание 1, в котором предлагались 2 упражнения по баскетболу, футболу, волейболу, бадминтону или настольному теннису), выполнили комбинацию из четырех акробатических упражнений из предложенного списка (задание 2), продемонстрировали корректную технику выполнения упражнений комплекса ГТО (задание 3) и упражнения из курса общей физической подготовки (задание 4).

Обучающиеся, получившие отметку «4», как и шестиклассники в этой группе, в основном не добрали по 1 баллу за 1–4 задания, то есть они справляются со всеми предложенными упражнениями, но допускают отдельные недочеты, технические ошибки.

Можно отметить, что, хотя доли участников, получивших отметки «2» и «3», немного меньше, чем в 6-х классах, затруднения, которые возникают при выполнении упражнений у участников в этих группах, практически идентичные.

Обучающиеся, получившие отметку «3», справились с заданием 1 (игровые виды спорта) и заданием 3 (техника выполнения упражнений комплекса ГТО (без сдачи нормативов) практически на уровне «хорошистов». Менее успешно они выполнили задание 4 (общая физическая подготовка), а наибольшие затруднения вызва-

ло выполнение комплекса из четырех акробатических упражнений (задание 2, по каждому из 5 критериев которого эти ученики получают в среднем 1 балл из двух возможных).

Обучающиеся, получившие отметку «2», продемонстрировали способность выполнить задание 1. Остальные упражнения стали сложными для участников этой группы. В задании 2 обучающиеся могут выполнить с недочетами отдельные акробатические упражнения, но практически не способны соединить четыре упражнения в единый комплекс (критерий 5 задания 2).

Итак, мы видим, что наибольшие затруднения у учащихся 6-х и 10-х классов вызвало второе задание «Гимнастика с элементами акробатики», ориентированное на проверку знаний и практических навыков обучающихся по составлению гимнастических комбинаций с учетом индивидуальных возможностей и физической подготовленности, а также умений управлять сложно-координированными действиями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Проведенное национальное исследование качества образования (НИКО) по физкультуре продемонстрировало владение учениками техническими действиями из базовых игровых видов спорта (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие), гимнастики с элементами акробатики, технику выполнения упражнений из комплекса ГТО и общую физическую подготовку.

Основной проблемой, выявленной в результате исследования качества обучения по физической культуре, явилось неумение самостоятельно составлять единый комплекс из акробатических упражнений, развивающих силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являющихся отличным средством тренировки вестибулярного аппарата.

Все акробатические упражнения изучаются на уроках физической культуры, начиная с 5-го класса, используются в заданиях НИКО и подразделяются на три большие группы: прыжки, балансирования, бросковые упражнения.

Рекомендованные соединения акробатических упражнений

С 5 по 11 класс продолжается дальнейшее совершенствование техники исполнения акробатических упражнений, увеличивается дозировка и интенсивность их выполнения.

Акробатические соединения в 5-м классе

1. Кувырок вперед с прыжком вверх с поворотом кругом – кувырок назад с перекатом и стойка на лопатках (держать) – четыре встречных движения ногами в стойке – перекат вперед упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

2. Кувырок назад и прыжок вверх с поворотом кругом – кувырок вперед и лечь на спину – «мост» (держать) – лечь на спину и стойка на лопатках (держать) – дважды опустить ноги до касания пола за головой – перекат вперед в упор присев и прыжок вверх прогнувшись с одновременным хлопком руками над головой.

Акробатические соединения в 6-м классе

1. Два-три кувырка вперед или назад слитно с учетом времени.

2. Ходьба в положении «моста» вперед, назад, в стороны.

3. «Мост» опусканием держать – лечь на спину, ноги согнутые, руки упираются о пол за головой – «мост» (держать) лечь на спину и повернуться на живот – 2-3 кувырка вперед и прыжок вверх прогнувшись.

Акробатические соединения в 7-м классе

1. Кувырок вперед – перекат назад – стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев – стойка на голове и руках – опускание в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

2. Кувырок назад, полушпагат (держать) – наклоны вперед, перекат в сторону на спину и стойка на лопатках (держать) – перекат вперед, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись.

Акробатические соединения в 8-м классе

Для мальчиков:

1. Кувырок вперед, кувырок назад – кувырок, назад, вперед, стоя согнувшись, ноги врозь, толчком ног упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

2. Кувырок вперед – стойка на голове и руках (держать) – опускание в упор присев и длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

3. Длинный кувырок вперед – стойка на голове и руках (держать) – опускание в упор присев и два кувырка вперед с последующим прыжком вверх прогнувшись.

Для девочек:

1. Кувырок назад, полушпагат – наклон вперед, перекат в стойку на спину и стойка на лопатках (держать) – лечь на спину – мост (держать) – поворот в упор, стоя на коленях, свободную ногу назад – приставляя ногу, упор стоя на коленях – кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись.

2. «Мост» опусканием (держать) – поворот в упор, стоя на одном колене, свободную ногу в сторону – перекат в стойку на спину и стойка на лопатках (держать) – опусканием ног назад полушпагат (держать) – упор присев и кувырок вперед с последующим прыжком вверх прогнувшись.

Акробатические соединения в 9-м классе

Для юношей: два кувырка назад – кувырок вперед – силой стойка на голове и руках (держать) – опускание в упор присев и встать – 2-3 шага разбега и длинный кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись.

Для девушек:

1. Переднее равновесие (держать) – шагом вперед кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись.

2. Шагом вперед кувырок вперед в упор присев – встать и переднее равновесие (держать) – переставляя ногу, прыжок вверх прогнувшись.

Акробатические соединения в 10-м классе

Для юношей:

1. Кувырок вперед – прыжком в упор присев и встать – наклоны вперед сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках – встать на ноги и 2-3 шага разбега с последующим длинным кувырком вперед через препятствия высотой до 90 см.

2. С 2-3 шагов разбега длинный кувырок вперед через препятствия – кувырок назад через стойку на руках – основная стойка.

Для девушек:

1. Кувырок вперед в сед – сед углом (держать) перекатом назад стойка на лопатках (держать) перекатом вперед кувырок вперед прыжок вверх прогнувшись.

2. Шагом вперед кувырок вперед – кувырок назад – перекатом назад в стойку на лопатках (держать) – опуская ноги назад, кувырок в стойку на коленях с наклоном назад – наклон вперед и толчком ног кувырок вперед в упор присев – прыжок вверх прогнувшись (https://www.bibliofond.ru).

При выполнении акробатических упражнений следует обратить внимание:

– на упор на ладони;
– на выполнение группировки;
– на энергичный толчок ногами;
– кувырок выполнять в группировке;
– в стойке туловище прямое;
– на расположение точек опоры на мате.

Рекомендации учителю физической культуры:

– уделить внимание системе подготовки и дополнительного профессионального образования в части формирования их компетенций в соответствии с запросами участников образовательных отношений;

– уделить внимание процедуре аттестации, способствующей профессиональному росту и выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий;

– модернизировать содержание учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности;

– раз в три года обучаться по скоординированным программам повышения квалификации педагогических работников физкультурно-спортивного профиля (Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура». – (http://gmc@edu.mos.ru);

– рассмотреть темы на методическом объединении учителей физической культуры: *«Самостоятельные занятия учеников по развитию основных физических качеств», «Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта», «Качество знаний учащихся по предмету физическая культура через использование рациональных методов, приёмов и технологии обучения, воспитания», «Совершенствование организации системной подготовки к сдаче норм ГТО и ОФП»*.

Рекомендуем ознакомиться:

1. Аналитические материалы (по результатам проведения Национального исследования качества образования в 6 и 10 классах по предмету «Физическая культура»). – http://fioco.ru/Media/Default/Documents/NIKO/%D0%9E%D1%82%D1%87%D0%B5%D1%82%20%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%9E%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5.pdf.

2. Ирина Дылевич «Акробатика в школе». – https://pandia.ru/text/78/015/71032.php.

3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура». – http://gmc@edu.mos.ru.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акробатика : учебное пособие / Под общ. ред. А.М. Игнашенко. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 84 с.

2. Акробатическая подготовка студентов физкультуры / Под ред. Е.Г. Соколова. – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 144 с.

3. Акробатические упражнения : Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 207 с.

4. Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 238 с.

Для заметок

Сетевое электронное издание

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методические рекомендации

Директор В. Герасимов

Редактор А. Сафонова
Корректор Е. Ким
Технический редактор О. Ячменникова.

Издательство ИРОСО
693020, г.. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 42
Тел. 8 (4242) 30-02-98, факс 8 (4242) 72-25-01
E-mail: izdatelstvo@iroso.ru

Размещено на сайте: www.iroso.ru
Для сетевого распространения.
Минимальные системные требования:
Windows XP, Adobe Acrobat reader