Тема: «Современный урок физической культуры в соответствии с обновлёнными государственными образовательными стандартами: планируемые итоги и деятельностный подход»

Вступление
Уважаемые коллеги!
Сегодня мы собрались, чтобы обсудить тему, которая касается каждого из нас: каким должен быть современный урок физической культуры в свете обновлённых государственных образовательных стандартов. Разговор пойдёт о планируемых итогах и деятельностном подходе.
Сразу хочу сказать: речь не идёт о том, чтобы отказаться от всего, что мы делали годами. Наши привычные наработки – показ, объяснение, повторение, работа над техникой – никуда не исчезают. Более того, без них невозможно представить ни один качественный урок. Но обновлённый стандарт ставит перед нами новые вопросы. И главный из них: чему мы на самом деле учим наших детей на уроке физической культуры?
Если раньше ответ был прост – учим бегать, прыгать, метать, играть, – то сегодня этого недостаточно. Современный урок должен научить ребёнка понимать, зачем ему движение, как заниматься самому, как сохранить здоровье на всю жизнь. Именно об этом – о планируемых итогах и о деятельностном подходе – мы и поговорим.
Хочу сразу обозначить, что выступление будет построено вокруг нескольких ключевых вопросов. Что изменилось в обновлённом стандарте? В чём суть деятельностного подхода применительно к нашему предмету? Как построить урок, чтобы он отвечал новым требованиям? Что это меняет для нас, учителей? И, наконец, какие трудности нас ждут на этом пути и как их преодолеть?

Часть первая. Что изменилось в обновлённом стандарте
Начнём с главного. Обновлённый государственный образовательный стандарт сохраняет три группы планируемых итогов: личные, межпредметные и предметные. Но их содержание уточнено и конкретизировано.
Личностные результаты – это то, что касается самого ученика, его отношения к здоровью и движению. Здесь речь идёт о понимании здоровья как важнейшего условия жизни, о готовности заботиться о своём теле, о бережном отношении к себе и товарищам. Обратите внимание: Личностные результаты не проверяются отметкой. Но именно они определяют, будет ли человек заниматься физической культурой после школы или забросит её навсегда.
Метапредметные итоги – это умения, которые нужны на любом уроке и в жизни. Умение строить план своих действий, проверять себя, оценивать итог. Умение работать в группе, договариваться, помогать товарищу. Умение разбираться в причинах ошибок, искать верное решение. Эти умения формируются не сами по себе – они требуют специальной работы учителя.
Предметные итоги – это знания о физической культуре, освоение движений и развитие телесных качеств. Но и здесь акцент смещён: важно не просто

выполнить движение по образцу, а понимать, зачем оно нужно и как его применить в своей жизни.
Теперь о главном сдвиге. Раньше мы часто мерили урок количеством выполненных упражнений и сданных нормативов. Сегодня стандарт требует другого: чтобы ученик овладел способом действия, то есть научился делать что-то сам, без постоянной подсказки учителя. Именно в этом суть деятельностного подхода.
Хочу подчеркнуть: это не отказ от движений и не отказ от нормативов. Это изменение их места в уроке. Движение становится не самоцелью, а средством развития способности ученика действовать осознанно и самостоятельно.

Часть вторая. Что такое деятельностный подход на уроке физической культуры
Деятельностный подход – это не модное выражение. Это ответ на простой вопрос: что делает ученик на уроке – выполняет указания или действует сам?
Давайте сравним два урока. На первом учитель говорит: «Делай, как я. Повторяй за мной». Ученик выполняет, но не понимает, зачем. На втором учитель ставит задачу: «Попробуй добежать до этой отметки. Что тебе мешает? Как можно улучшить?» Ученик пробует, ошибается, ищет, находит. Разница огромна.
Деятельностный подход на уроке физической культуры означает три вещи.
Первое. Ученик понимает цель. Перед выполнением упражнения он знает, зачем это делает. Не «потому что учитель сказал», а «потому что это помогает мне стать более выносливым, более сильным, более ловким».
Второе. Ученик действует сам. Учитель не показывает каждое движение бесконечно, а создаёт условия, в которых ученик пробует, ошибается и находит верное решение. Роль учителя – помочь, направить, подсказать, но не сделать за ученика.
Третье. Ученик видит свой итог. Он понимает, что у него получилось, что не получилось и почему. Это развивает способность к самооценке, которая останется с ним на всю жизнь.
Как это выглядит на практике? Приведу несколько примеров из разных разделов программы.
Пример из раздела «Лёгкая атлетика». Тема: развитие выносливости. Раньше мы просто говорили: «Бегите шесть минут». Сегодня мы объясняем: «Выносливость нужна, чтобы не уставать на работе, в походе, в игре. Сегодня мы проверим, как ваше тело справляется с длительной нагрузкой». Ученики бегут и сами следят за своим пульсом, дыханием, самочувствием. После бега мы обсуждаем: у кого пульс восстановился быстрее? Почему? Что можно изменить в следующий раз? Это и есть деятельностный подход – ученик не просто бежит, а понимает, наблюдает, делает выводы.
Пример из раздела «Гимнастика». Тема: кувырок вперёд. Раньше мы показывали движение и требовали повторить. Сегодня мы предлагаем ученикам самим найти причину неудачи: «Почему кувырок получается не у всех? Что нужно сделать, чтобы движение было ровным?» Ученики пробуют,

наблюдают друг за другом, обсуждают. Учитель лишь направляет поиск. В результате ученик не просто запоминает движение, а понимает его устройство. Пример из раздела «Спортивные игры». Тема: передача мяча. Раньше мы отрабатывали передачу в парах по команде. Сегодня мы ставим игровую задачу: «Как передать мяч так, чтобы партнёр получил его удобно и мог продолжить движение?» Ученики ищут решение в игре, а не в отвлечённом упражнении. Это повышает и понимание, и стремление к занятиям.

Часть третья. Как построить современный урок

Теперь о том, как это воплотить в жизнь. Предлагаю вашему вниманию три составные части урока, каждая из которых решает свои задачи.

Начало урока

Раньше мы начинали с построения и разминки. Сегодня к этому добавляется постановка цели. Ученики должны понимать, что сегодня они будут делать и зачем. Например: «Сегодня мы работаем над ловкостью. Ловкость помогает в играх, в быту, при занятиях любым видом спорта. Как вы думаете, где она вам пригодится?» Такое начало занимает две-три минуты, но оно настраивает ученика на осознанную работу.

Важно, чтобы цель формулировалась не только учителем, но и вместе с учениками. Подростку важно чувствовать, что его мнение учитывается. Можно спросить: «Как вы думаете, зачем нам это сегодня? Где это может пригодиться?» Ответы учеников часто оказываются точнее и интереснее, чем наши заготовки.

Разминка тоже может быть перестроена. Вместо стандартного набора упражнений под команду можно предложить ученикам самим провести разминку в группах, с последующим обсуждением: все ли группы разогрелись одинаково? Какие упражнения были наиболее полезны? Это развивает и самостоятельность, и понимание смысла разминки.

Основная часть

Это ядро урока. Здесь важно использовать разделённые по силам задания. Ученики в классе разные: одни подготовлены лучше, другие – хуже. Единое задание для всех несправедливо и неэффективно. Поэтому мы предлагаем три ступени трудности: начальную, достаточную, высокую. Все три ступени ведут к одной цели, но разными путями. Ученик выбирает посильную ступень, а учитель помогает ему продвинуться дальше.

Приведу пример из раздела «Баскетбол». Тема: ведение мяча.

- Начальная ступень: ведение мяча на месте и в медленном движении по прямой.
- Достаточная ступень: ведение мяча в движении с изменением направления.
- Высокая ступень: ведение мяча с изменением направления под давлением защитника с последующей передачей.

Все три задания направлены на одну цель – освоение ведения мяча. Но условия выполнения различны. Ученик сам выбирает ступень, а учитель наблюдает и подсказывает, когда можно перейти на следующую.

Важно также использовать соревновательные и игровые способы, но осознанно. Соревнование не должно унижать проигравшего. Лучше сравнивать ученика с самим собой: «Ты сегодня пробежал быстрее, чем в прошлый раз». Это укрепляет веру в свои силы.

Отдельно скажу о работе над ошибками. В привычном уроке учитель сам указывает на ошибку. В современном уроке ученик должен научиться видеть её сам. Можно использовать взаимную проверку: ученики в парах наблюдают друг за другом и указывают на то, что получилось и что требует доработки. Это развивает и внимание, и умение общаться, и понимание техники.

Заключительная часть

Раньше мы заканчивали построением и командой «разойтись». Сегодня добавляется разбор урока. Три вопроса: что было трудно? что получилось лучше, чем раньше? что хотелось бы изменить? Ответы учеников показывают нам, как они сами оценивают своё продвижение. Это и есть самооценка – важнейшая часть межпредметных итогов.

Можно использовать простые средства самооценки. Например, мера «светофор»: ученик поднимает зелёную карточку, если считает, что справился с заданием, жёлтую – если были трудности, красную – если не справился. Это занимает минуту, но даёт учителю быструю картину настроения класса.

Разбор урока – это не формальность. Это момент, когда ученик осмысливает свой опыт и готовится к следующему уроку. Если мы пропускаем этот этап, мы теряем важнейшую возможность формировать осознанное отношение к занятиям.

Часть четвёртая. Планируемые итоги: как их видеть и проверять

Теперь поговорим о том, как связать сказанное с планируемыми итогами. Ведь стандарт требует не просто провести урок, а достичь определённых итогов.

Личностные результаты

Личностные результаты не проверяются отметкой, но они проявляются в поведении ученика. Как их видеть? Обращайте внимание на несколько признаков. Первый: ученик задаёт вопросы о своём здоровье, о том, как заниматься дома. Второй: ученик помогает товарищу, поддерживает его, не смеётся над неудачей. Третий: ученик сам следит за своим состоянием – пульсом, дыханием, самочувствием. Эти проявления говорят о том, что Личностные результаты формируются.

Что может сделать учитель для их развития? Объяснять связь движения и здоровья. Показывать примеры из жизни. Создавать условия, в которых ученик переживает успех и радость от движения. Не унижать, не сравнивать открыто, не наказывать отметкой за невысокий итог.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в умении действовать по плану, проверять себя, работать в группе. Как их видеть? Ученик может сам построить разминку? Может ли он оценить свой итог и объяснить, почему так вышло? Может ли он работать в паре, не мешая, а помогая? Эти проявления можно наблюдать на каждом уроке.

Что может сделать учитель? Давать задания, требующие планирования: «Составьте разминку из пяти упражнений для своего товарища». Давать задания, требующие взаимной проверки: «Понаблюдайте друг за другом и скажите, что получилось, а что нужно доработать». Давать задания, требующие обсуждения: «Почему у одной группы получилось лучше, чем у другой?»

Предметные результаты

Предметные результаты проверяются через выполнение движений, сдачу нормативов, ответы на вопросы. Но и здесь важно помнить: оценка должна отражать продвижение, а не только соответствие показателю. Ученик, улучшивший свой итог, но не достигший мерки, заслуживает признания. Ученик, выполнивший движение технично, но с невысоким числовым итогом, тоже заслуживает признания.

Полезно использовать меру личных достижений: сравнивать ученика с его же прошлыми показателями. Это развивает и стремление к занятиям, и веру в свои силы.

Часть пятая. Что это меняет для учителя

Коллеги, хочу быть честным: деятельностный подход требует от нас большего. Мы должны не просто показывать упражнение, а создавать условия для поиска. Мы должны не просто фиксировать норматив, а видеть продвижение каждого ученика. Мы должны не просто вести урок, а организовывать работу учеников.

Это непросто. Но в этом и заключается наш профессиональный рост. Когда ученик уходит с урока с пониманием, что он сам смог, что он стал лучше, – это высшая награда для учителя.

Что конкретно меняется в нашей работе?

Первое. Мы больше готовимся. Деятельностный урок требует продумывания не только последовательности упражнений, но и вопросов, задач, ситуаций поиска. Это занимает больше времени при подготовке.

Второе. Мы больше наблюдаем. Вместо того чтобы стоять у стены и командовать, мы ходим по залу, смотрим, подсказываем, задаём вопросы. Это требует внимания и сил.

Третье. Мы больше доверяем ученикам. Мы позволяем им выбирать, ошибаться, искать. Это требует терпения и веры в их силы.

Четвёртое. Мы больше разговариваем. Разбор урока, постановка цели, обсуждение итогов – всё это требует времени, которого всегда не хватает. Но без этого деятельностный подход невозможен.

Часть шестая. Трудности и как их преодолевать

Хочу отдельно сказать о трудностях, с которыми мы сталкиваемся, и о том, как их можно преодолеть.

Трудность первая: нехватка времени. Программа насыщена, часов мало, а мы должны ещё и обсуждать, и разбирать, и давать право выбора. Как быть? Прежде всего, не пытайтесь перестроить всё сразу. Начните с одного элемента:

например, с постановки цели в начале урока. Через месяц добавьте разбор в конце. Постепенно деятельностный подход станет привычным.

Трудность вторая: сопротивление учеников. Некоторые ученики привыкли к тому, что учитель всё объясняет и показывает. Когда мы предлагаем им искать самим, они могут растеряться или отказаться. Как быть? Начинайте с малого. Давайте задания, в которых выбор очевиден и безопасен. Хвалите за попытки, даже неудачные. Показывайте, что ошибаться не страшно.

Трудность третья: неоднородность класса. В классе есть ученики с разной подготовкой, и разделённые задания требуют времени на подготовку. Как быть? Начните с простых ступеней. Например, при беге на короткую дистанцию: начальная ступень – бег с места, достаточная – с ходу, высокая – с ускорением на финише. Это не требует большой подготовки, но даёт выбор.

Трудность четвёртая: оценивание. Как ставить отметку, если ученик не выполнил норматив, но старался? Как ставить отметку, если ученик достиг результата, но не понимает, зачем это делает? Ответ прост: оценивайте не только итог, но и продвижение, и понимание. Используйте словесную оценку, самооценку, взаимную проверку. Отметка – не единственный инструмент.

Трудность пятая: собственные привычки. Мы сами учились в привычной школе и часто воспроизводим то, что видели. Перестроиться непросто. Как быть? Начните с самонаблюдения. Запишите один урок на видео или попросите коллегу понаблюдать. Посмотрите, сколько времени вы говорите, а сколько действуют ученики. Это поможет увидеть точки роста.

Часть седьмая. Пример урока в новом ключе

Чтобы сказанное стало наглядным, приведу пример урока в 7 классе по разделу «Лёгкая атлетика». Тема: развитие быстроты.

Начало урока. Построение. Учитель спрашивает: «Как вы думаете, зачем человеку быстрота? Где она может пригодиться?» Ученики отвечают. Учитель подводит итог: «Быстрота нужна, чтобы успеть, чтобы не опоздать, чтобы быть ловким в игре. Сегодня мы будем работать над быстротой». Затем ученики сами проводят разминку в группах по три человека. Каждая группа показывает два-три упражнения, класс повторяет. Учитель наблюдает и подсказывает.

Основная часть. Учитель объясняет три ступени задания. Начальная: бег с места на 30 метров с максимальной скоростью. Достаточная: бег с ходу на 30 метров. Высокая: бег с ускорением на финише. Ученики выбирают ступень и выполняют по три попытки. Учитель ходит по дорожкам, наблюдает, подсказывает. Затем – игра «догонялки» в парах, где ученики применяют быстроту в игровой обстановке.

Заключительная часть. Учитель спрашивает: «Что было трудно? Что получилось лучше, чем в прошлый раз? Что хотелось бы изменить?» Ученики отвечают. Затем самооценка: зелёная карточка – справился, жёлтая – были трудности, красная – не справился. Учитель благодарит класс и напоминает: «Быстрота развивается не за один урок. Продолжайте работать над ней и дома».

Такой урок занимает обычные 40 минут, но в нём есть и цель, и выбор, и поиск, и разбор. Это и есть современный урок в соответствии с обновлённым стандартом.

Часть восьмая. Что важно помнить

В завершение хочу выделить несколько мыслей, которые важно помнить каждому из нас.

Первая мысль. Деятельностный подход – это не отказ от традиций, а их продолжение на новом уровне. Мы сохраняем всё лучшее, что было: показ, объяснение, работу над техникой. Но добавляем к этому осознанность, выбор, самостоятельность.

Вторая мысль. Планируемые итоги – личные, межпредметные, предметные – требуют от нас не только работы над телом ученика, но и работы над его пониманием, его отношением к здоровью, его способностью к самооценке.

Третья мысль. Современный урок – это урок, на котором ученик не просто двигается, а понимает, зачем он двигается и как ему двигаться дальше. Это урок, готовящий к жизни после школы.

Четвёртая мысль. Перестройка требует времени и терпения. Не пытайтесь изменить всё сразу. Начните с одного элемента. Через месяц добавьте второй. Постепенно новый подход станет вашей привычкой.

Пятая мысль. Главный итог нашей работы – не сданные мерки, а ученик, который после школы продолжает заботиться о своём здоровье, занимается движением, понимает его ценность. Если мы этого добьёмся, значит, мы работали не зря.

Заключение

Уважаемые коллеги! Подведём итог.

Обновлённый стандарт не отменяет наши традиции. Он поднимает планку. От простой передачи умений мы переходим к развитию способности учиться и действовать самостоятельно.

Планируемые итоги – личные, межпредметные, предметные – требуют от нас не только работы над телом ученика, но и работы над его пониманием, его отношением к здоровью, его способностью к самооценке.

Деятельностный подход – это не лозунг. Это конкретные шаги: ставить цель вместе с учеником, давать задания по силам, обсуждать итоги, учить видеть своё продвижение.

Я желаю вам успеха в этой работе. И помните: современный урок физической культуры – это урок, на котором ученик не просто двигается, а понимает, зачем он двигается и как ему двигаться дальше – всю свою жизнь.

Спасибо за внимание!