

Деревенский Сергей Владимирович
учитель
МБОУ «СОШ №36»
г. Астрахань, Астраханская область

DOI 10.31483/r-139035

СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: современное образование в России перешло на Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения (ФГОС). В основу ФГОС нового поколения положена новая идеология. Принципиальным отличием современного подхода является ориентация стандартов на результаты освоения основных образовательных программ. Современному обществу нужны образованные, нравственные, предпримчивые люди, которые могут: анализировать свои действия; самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия; отличаться мобильностью; быть способным сотрудничеству; обладать чувством ответственности за судьбу страны, ее социально-экономическое процветание.

Ключевые слова: задачи школы, требования к современному уроку, ФГОС, новые стандарты, творчество, с творчеством.

Физкультура в школе – это не просто бег и прыжки. Это важный предмет, который формирует здоровый образ жизни, развивает физические качества и учит работать в команде. И, как и любой другой предмет, физкультура развивается и совершенствуется. В последние годы в школах внедряются новые Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), которые коснулись и уроков физической культуры. Давайте разберемся, что изменилось и чего стоит ожидать от обновленной программы.

Главное – акцент на индивидуальность и интерес. В новых ФГОС делается упор на личностно-ориентированный подход. Это значит, что учителя должны учитывать индивидуальные особенности, возможности и интересы каждого

ученика. Больше нет цели «подогнать» всех под один стандарт. Вместо этого, задача – помочь каждому ребенку найти свой путь к здоровому образу жизни и полюбить физическую активность. Что это значит на практике?

Учащимся предоставляется возможность выбирать виды спорта и физической активности, которые им интересны. Это может быть не только традиционный волейбол или баскетбол, но и, например, йога, танцы, или даже элементы туризма. Индивидуальные программы: Учителя разрабатывают индивидуальные программы, учитывая уровень физической подготовки и потребности каждого ученика. Акцент на здоровье и безопасность: Особое внимание уделяется вопросам безопасности на уроках и формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Больше внимания уделяется теоретическим знаниям: Учащиеся изучают основы здорового образа жизни, правила гигиены, принципы правильного питания и основы безопасности при занятиях спортом. Развитие универсальных учебных действий (УУД): Физкультура теперь рассматривается не только как способ развития физических качеств, но и как инструмент для формирования коммуникативных, регулятивных и познавательных УУД. Учащиеся учатся планировать свою деятельность, оценивать результаты, работать в команде и решать проблемные ситуации. Использование современных технологий: В учебном процессе активно используются современные технологии, такие как видеонаблюдение движений, интерактивные тренажеры и онлайн-платформы для отслеживания прогресса.

Внедрение новых ФГОС по физкультуре – это шаг к более современной и эффективной системе физического воспитания. Ожидается, что это приведет к повышению интереса к занятиям физкультурой. Благодаря возможности выбора и индивидуальному подходу, учащиеся будут более мотивированы заниматься спортом. Улучшению физической подготовки. Регулярные занятия, адаптированные к индивидуальным потребностям, помогут улучшить физическую форму и укрепить здоровье. Формированию здорового образа жизни: Учащиеся по-

лучат необходимые знания и навыки для поддержания здоровья и физической активности на протяжении всей жизни.

Таким образом, новые ФГОС по физкультуре – это не просто изменение программы, это изменение подхода к физическому воспитанию. Акцент на индивидуальность, интерес и здоровье – вот ключевые принципы, которые лежат в основе обновленной системы. Будем надеяться, что эти изменения помогут вырастить поколение здоровых, активных и уверенных в себе людей.

Вот несколько интересных, на мой взгляд, упражнений по физкультуре для учащихся 9–11 классов, которые помогут развить физическую форму, командный дух и просто разнообразить занятия.

1. *Эстафеты с препятствиями*: разделите класс на команды и организуйте эстафету с различными препятствиями. Это могут быть конусы для маневрирования, скакалки, мячики, которые нужно передавать, и т. д. Такие упражнения развивают скорость, ловкость и командное взаимодействие.

2. *Футбол с нестандартными правилами*: проведите игру в футбол, но с изменениями в правилах. Например, разрешите играть только головой или только одной ногой. Это добавит элемент веселья и заставит игроков проявить креативность.

3. *Танцевальная разминка*: включите популярную музыку и проведите разминку в формате танцевального флешмоба. Это не только разогреет мышцы, но и поднимет настроение.

4. *Кроссфит-станции*: организуйте несколько станций с различными упражнениями: отжимания, приседания, планка, прыжки на месте и т. д. Учащиеся могут работать в группах, переходя от одной станции к другой.

5. *Игры с мячом*: попробуйте различные игры с мячом, такие как «доджбол» или «вышибалы». Эти игры развивают реакцию, координацию и командный дух.

6. *Спортивные квесты*: создайте квест с различными физическими заданиями, которые нужно выполнить в определённой последовательности. Это мо-

жет быть как бег, так и выполнение различных упражнений. Я часто использую данные упражнения на своих уроках, что очень нравится учащимся.

В целом, новые ФГОС направлены на то, чтобы сделать физкультуру не просто обязательным предметом, а важной частью жизни каждого ученика, формирующей здоровые привычки и позитивное отношение к физической активности на всю жизнь.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uroki.net/docpage/doc2.htm> (дата обращения: 28.05.2025).
2. Агафонова С.В. Суть изменений современного урока с введением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования / С.В. Агафонова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/sut-izmeneniy-sovremennoogo-uroka-s-vvedeniem-federalnogo> (дата обращения: 28.05.2025).
3. Гильфанова С.А. Урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС / С.А. Гильфанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.metod-kopilka.ru/> (дата обращения: 28.05.2025).
4. Давыдова С.В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС / С.В. Давыдова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). – Краснодар: Новация, 2016. – С. 142–144. EDN VMRGKN
5. Издательство Просвещение: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=20077 (дата обращения: 28.05.2025).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2661> (дата обращения: 28.05.2025).
7. Школьный гид [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.schoolguide.ru/index.php/progs/school-russia.html> (дата обращения: 28.05.2025).