

**Ministerul Educației al Republicii Moldova**

**Proiectul  
“Educație de calitate în mediul rural din Moldova”**

**FORMAREA PROFESORILOR**

**PENTRU IMPLEMENTAREA CURRICULUMULUI MORDERNIZAT**

**DE LICEU**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**Suport de curs**

**Elaborat de: Panfil SAVA**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

- I. Структура и функции модернизированного куррикулума
- II. Дидактическая концепция дисциплины
- III. Методология формирования компетенций и дидактическое проектирование
- IV. Соотношение компетенций, субкомпетенций, содержания и типов деятельности
- V. Дидактические стратегии преподавания – обучения – оценивания
- VI. Проектирование урока как единицы учебного блока, направленного на формирование компетенций учеников
- VII. Методические рекомендации по поводу использования учебников и других дидактических материалов

## **I. ЗНАЧЕНИЕ, СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ КУРРИКУЛУМА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.**

Куррикулярная программа по учебной дисциплине «Физическое воспитание» для лицея является нормативным документом разработанным и утвержденным Министерством Просвещения Республики Молдова. С точки хронологии разработанная программа (выпуск 2010 год) является третьей по счету. Первые две программы были разработаны соответственно в 2001 и 2006 годах.

Обновление учебных программ всегда связано с конкретными факторами: социальные, экономические, педагогические, материальные и др. Основным фактором для разработки программы (2010 г.) составил перемещение акцента от обучения основанной на целепологаний на обучение ориентированное на развитие компетенции учащихся которое, фактически, обеспечит им адекватное поведение (позиция) в решении различных проблем и ситуаций возникающие как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни.

Очевидно, что изменения происходящие в обществе создают различные ситуации и проблем, решение которых требуют от гражданина глубокий анализ и осмысление социальных феноменов, творчество и предприимчивость в осуществлении профессиональной деятельности, хорошего состояния здоровья и физической подготовленности, а также стабильно, уравновешенного физиологического и психологического комфорта.

Необходимо отметить, что дидактическое содержание настоящей обновленной программы обладает большими возможностями в плане обеспечения формирования у учащихся системы компетенций, которые в перспективе облегчит деятельность человека осуществленной в новых социально-экономических условиях, продиктованными реальностью экономическими отношениями. Идея обучения учащихся основанное на формировании компетенции находит отражение и в законе об образовании в котором подчеркивается необходимость такого обучения, в результате которого ученик на основе усвоенных комплекса ценностей «... сможет приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни» (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 9 noiembrie 1995, nr. 62-63, cap. 1, art. 5 (1)).

Структура обновленной куррикулярной программы содержит 3 компонента, введение и список библиографии (смотри таблицу № 1).

**Первый компонент** «Концептуальные и методологические положения – обучения» содержит концепция школьного физического воспитания, отражающее различные стратегические идеи касающихся преподавании физического воспитания. Другим элементом этого компонента касаются фундаментальным методологическим положениям преподавания - обучения в процессе физического воспитания. Базовые трансверсальные и специфические компетенции физического воспитания, которых необходимо развить у учащихся, представляют финальную часть первого компонента.

**Второй компонент** «Куррикулярный дидактический модуль» является основной и самой большой частью учебной программы интегрирующая три взаимосвязанные направления, а именно:

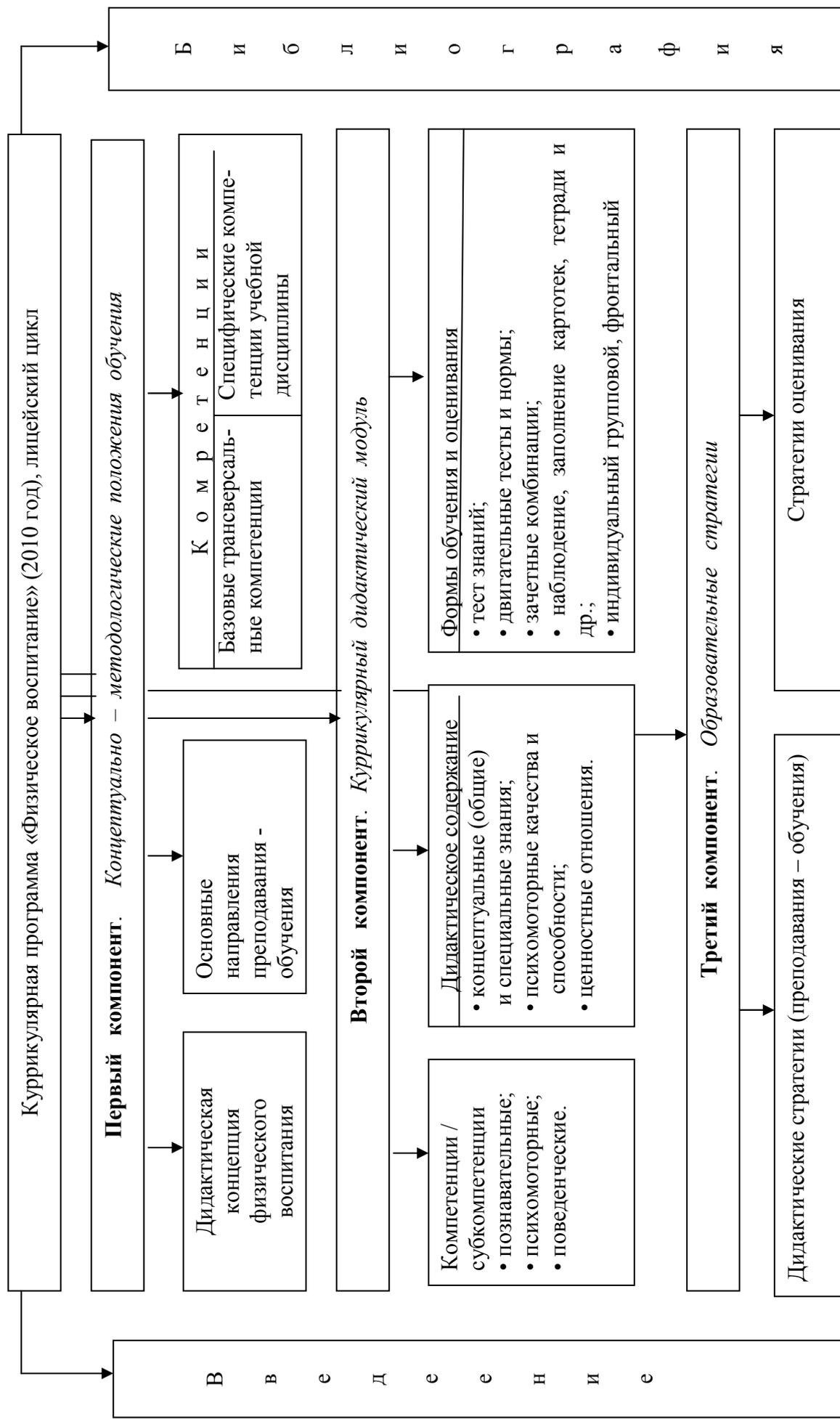
а) Компетенции / субкомпетенции: перечисляются типы компетенции / субкомпетенции согласно областям образования (компетенции / субкомпетенции познавательного / когнитивного, психомоторного и поведенческого характера) которых необходимо развивать у учащихся.

в) Дидактическое содержание: отражает учебный материал (теоретические темы и практический материал: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и др.) отобранный в целях развития у учащихся познавательных и психомоторных компетенций / субкомпетенций. Также, указывается посредством чего (средства) и как (модальности) учитель будет развивать поведенческие компетенции / субкомпетенции ученика.

**Примечание:** Практический материал (физические упражнения, двигательные действия и др.) представленный в куррикулярной программе носит рекомендательный

Таблица № 1

## Структура куррикулярной программы по физическому воспитанию



**Примечание:** Практический материал (физические упражнения, двигательные действия и др.) представленный в куррикулярной программе носит рекомендательный характер. Учитель, свободен в выборе / и комплектовании соответствующего дидактического содержания.

с) Виды учебной деятельности и оценивания отражают планирование различных форм организации обучения, а также форм оценивания различных типов компетенций / субкомпетенции развитых у ученика в учебном процессе. Комплекс форм обучения и оценивания запланированы в соответствии с областями образования.

**Третий компонент «Образовательные стратегии»** делятся на два вида стратегии:

а) стратегии обучения (преподавание – обучение) интегрирующие комплекс таковых, которые предназначены содействовать реализации базового (приоритетного) концептуального положения школьного физического воспитания;

б) Стратегии оценивания раскрывающие значение оценивания по предмету «Физическое воспитание», виды подготовки ученика (теоретическая, физическая, двигательная, функциональная др.) подлежащие оцениванию, развития соответствующих компетенции / субкомпетенции у школьника.

#### **Функции обновленного куррикулума по физическому воспитанию:**

- упорядочивает весь процесс физического воспитания учащихся лицейского цикла;
- составляет основу дидактического проектирования (годового и поурочного) развития компетенции учащихся;
- составляет основу оценивания результатов обучения по предмету «Физическое воспитание»;
- составляет основу разработки методологических гидов, учебников, других учебно – методических материалов для учителя и ученика.

Таким образом, новый куррикулум становится функциональным инструментом адресованным учителям, руководителям школ и экспертам. Комплектуя систему куррикулярных документов, учебная программа является новым, современным вдохновением в физическом воспитании лицеистов.

## **II. ДИДАКТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Значение школьного физического воспитания определено в законодательном акте об образовании, который устанавливает следующие финальные образовательные результаты:

а) развитие личности ребенка, его физических и духовных способностей с учетом его максимальных возможностей;

в) обеспечение всесторонней физической подготовки профессионально – прикладного характера ... формирование потребности в занятиях физической культурной и спортом на протяжении всей жизни». (Legea Învățământului. Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 9 noiembrie 1995, nr. 62 – 63, pag. 39).

Исходя из перечисленных законодательных положений, основная концептуальная идея Куррикулума по физическому воспитанию состоит в систематической работе по просвещению и инициированию учащихся в целях формирования хорошо скоординированной системы знаний, мотиваций, качества и способностей (компетенций) сознательного, систематического и самостоятельного использования средств физического воспитания (физические упражнения, естественные / гигиенические факторы), а также ведения здорового образа жизни, как в школьном периоде обучения, так и на протяжении всей жизни. Учащихся, оканчивая лицей, должны осознать, что физическая культура и спорт, являются эффективными средствами для гармонического физического развития, профилактики болезней, укрепления и поддержания здоровья, достижения

психофизиологического равновесия, физического совершенствования и т.д. – факторов / компонентов, обеспечивающих долголетие человека.

Подчеркнутая идея есть и всегда будет актуальной, потому что научно – технический прогресс не только создает условия для развития общества и человека, но и оказывает негативное влияние на его здоровье. В настоящее время деятельность учащегося или современного человека носит доминирующий, статический характер, лишена активных движений и существенных мышечных усилий. Речь идет о гиподинамии, названной «болезнью цивилизации», которая охватывает широкие массы учащихся и взрослых людей. В предупреждении этого негативного феномена особая роль принадлежит преподавателю физического воспитания, который в сотрудничестве с другими специалистами (преподавателями биологии, руководителями учебных заведений, школьными медицинскими работниками и т.д.) будет формировать у учащихся отношения и компетенции, касающиеся ликвидации двигательного дефицита (двигательного голода).

В контексте педагогических наук, дидактика физического воспитания предоставляет собой интегративной наукой (психопедагогической, медико-биологической, теоретико-методической), которая системно осваивает ценности занятий физическими упражнениями (организуемых в различных естественных условиях), основанных на фундаментальных принципах и методологических концепциях составляющие педагогические стратегии познавательного / когнитивного, психомоторного и поведенческого характера и, которая обеспечивает рост биологического, физиологического, психологического, интеллектуального, социального и т.д. потенциала учащегося.

Таким образом, обобщая перечисленные теоретические положения можно выделить два приоритетных аспекта, касающихся ценностей формирующиеся у ученика в процессе школьного физического воспитания, а именно:

а) развитие у учащихся специфических компетенций, улучшении состояния здоровья, рост уровня двигательных способностей которые, в конечном итоге, можно достичь путем улучшения качества процесса обучения;

в) формировании компетентной личности воспитанная на основе универсальных ценностей, способствующая применять в повседневной личной жизни (а также в профессиональной деятельности) ценности физической культуры.

Качественное внедрение школьного куррикулума «Физическое воспитание» требует от учителя глубокое знание и точного соблюдения дидактических принципов на основе которых организуется / и реализуется учебный процесс.

Качественное внедрение школьного куррикулума «Физическое воспитание» требует от учителя глубокое знание и точного соблюдения дидактических принципов на основе которых организуется / и реализуется учебный процесс.

Название соответствующих принципов и их краткая характеристика дана в учебной программе (смотри «Физическое воспитание» Куррикулум для X – XII классов / Min. Educației al Rep. Moldova. Ch.: Î.E.P. Știința, 2010. – 32 p.).

### **III. МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ**

**Как можно определить понятие «компетенция»?** Объяснение этого термина находим в толковом словаре румынского языка в котором указывается, что компетенция это «... способность человека высказаться по поводу определенной проблемы на основе глубокого знания дискутируемой проблемой» (ДЕХ. Ediția a II-a Univers Enciclopedic. București, 1966, pag. 203). В психолого-педагогической литературе даны различные варианты определения компетенции. Ограничимся на варианте котором, как нам кажется, является наиболее содержательным и функциональным. Таким образом, **компетенция** – целостная интегрированная совокупность / системы знаний, умений, навыков и ценностных отношений, сформированных у учащихся в процессе обучения и используемых при возникновении необходимости их применения, адаптированных к возрастным особенностям

и когнитивному уровню учащегося для решения проблем, с которыми он может столкнуться в действительности. Если перевести «стандартное» определение на более простом, понятном языке можем сказать, что **компетенция** – есть комплекс функциональных знаний и поведенческого опыта, сформированных у ученика в учебно-воспитательном процессе в целях решения некоторых проблемных ситуаций профессионального / или социального характера с которыми он встречается. Кстати, компетенции представляют собой комплекс усвоенных учеником образовательных ценностей в процессе физического воспитания.

**Для формирования у учащихся компетенций учитель должен:**

- в зависимости от решаемой проблемой владеть комплексом концептуальных / и специальных знаниями;
- в целях глубокого осмысления знаний, развить навыки их использования в простых ситуациях, реализуя, таким образом, функциональность усвоенных знаний;
- решать различные проблемные ситуации для осознания в собственном видении функциональность знаний;
- решать особые (необычные) ситуации в различных контекстах, представляющие конкретные проблемы встречающиеся в учебной деятельности / и повседневной жизни, демонстрируя, в конечном итоге, усвоение ценностных отношений – компетенции.

Методологически, процесс формирования компетенции проходит конкретные этапы, следуя определенный алгоритм:

Знания → Функциональные → Осознанные → Поведение / ценностные отношения = компетенция
--

Внедрение куррикулума по физическому воспитанию будет способствовать формированию у учащихся базовых трансверсальных и специфических компетенций соответствующему учебному предмету.

Любая компетенция формируется посредством формирования субкомпетенции, которые определяются как предположения (вспомогательные) в формировании базовых трансверсальных или специфических компетенций. Таким образом, субкомпетенции являются органическими элементами компетенций, вытекающие из них.

Формирование у учащихся различных типов компетенций требует определенные сроки времени. Одни, например, компетенция касающиеся ведения здорового образа жизни, требует года, другие – несколько месяцев. Следовательно, формировании компетенций тесно взаимосвязано с дидактическим проектированием.

Для учебного предмета « Физическое воспитание», традиционно, установлено и общепринято учителями два документа дидактического проектирования:

1. **Перспективный дидактический проект**, или другими словами – годовой план график, который имеет графическую форму (смотри таблицу № 2), разрабатываемый учителем с учетом:

- а) возрастные особенности учащихся;
- б) уровень физической подготовленности и состояния здоровья учащихся;
- в) материально – техническая база школы по физическому воспитанию;
- г) климатические условия (времена года) проведения уроков;
- д) события, национальные и спортивные традиции и обычаи;

Выше названный документ разрабатывается для каждого класса, отражающий:

- а) комплекс компетенций / субкомпетенций которых следует развивать в процессе учебного года;
- б) систематизация учебного дидактического содержания, преподавание / усвоение которого обеспечит развитию соответствующих компетенций / субкомпетенций, операционализация задач для каждого урока, касающихся развития субкомпетенций.

Проиллюстрируем фрагменты (по областям образования) перспективного годового дидактического проекта по физическому воспитанию для 10 класса (смотри таблицу № 2).

2. На основе перспективного дидактического проекта, учитель разрабатывает **дидактический проект урока**, который, традиционно, также имеет графическую форму, отражающий следующие направления:

- а) общие сведения об уроке физического воспитания (класс, дата и место проведения, спортивно – технический инвентарь, дидактические материалы);
- б) тематика урока и субкомпетенции которых необходимо развить у учащихся;
- в) этапы урока и их продолжительность;
- г) операционализация задач, касающихся развития субкомпетенций и подбор средств (дидактического содержания) обеспечивающие их развитию;
- д) дозирование времени урока, физической и интеллектуальной нагрузки;
- ж) методологические указания касающихся преподавания – обучения – оценивания;
- з) организационно – методические указания.

Информация, представленная в пунктах а) и б), описанная выше относится к первой (водной) части дидактического проекта урока. Содержание второй части, которая является основной частью дидактического проекта урока, интегрирует пункты: в); г); д); е) и имеет соответствующую графическую структуру (смотри таблица № 3).

Таблица № 3

### Структура дидактического проекта урока

Этапы урока, их продолжительность	Операционализация задач, касающихся развития субкомпетенций	Дидактическое содержание	Дозирование физической нагрузки	Указания по преподаванию, обучению и оцениванию	Организационно – методические указания
1	2	3	4	5	6

Отметим, что учителя могут использовать и другие варианты дидактического проектирования. К примеру, альтернативным вариантом может быть дидактическое планирование основанное на единицах дидактического содержания, предусматривающее развитие компетенций в рамках цикла учебных занятий в процессе которого имеет место преподавание обучение нескольких тем объединенных, к примеру, в одном тематическом подразделе.

Такой проект имеет графическую форму и может разрабатываться в различных представляемых вариантах.

#### Вариант А.

Специфические компетенции	Субкомпетенции	Дидактическое содержание	Виды учебной деятельности и оценивания	Количество часов	Порядковый номер недели	Примечания
1	2	3	4	5	6	7



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	и здоровьем человека; • оценивание следствии гиподинамики;	динамики; последствия гиподинамии: ожирение, анормальное физическое развитие, снижение деятельности функции организма др.; роль занятий физическими упражнениями и спортом в устранении гиподинамии).											С О			
	• анализировать факторы влияющие на физическое состояние человека;	<b>Тема 3.</b> Физическое состояние человека (определение понятия «физическое состояние» и ее основные характеристики; сердечно – сосудистая выносливость; мышечная выносливость; .....; сила; факторы влияющие на физическое состояние человека: возраст, пол, телосложение, питание, двигательная деятельность и закаливание, болезнь и утомление организма, стресс, окружающая среда, употребление наркотических веществ; взаимосвязь между физическим состоянием и здоровьем человека; тестирование физического состояния человека).		Пи П				Ам		Пр	С	О				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• применять формулу Kettle в тестировании антропометрических данных;</li> <li>• сравнивать собственных показателей со стандартными показателями;</li> <li>• знать и применять спортивную терминологию;</li> <li>• соблюдать правила соревнований в командных спортивных играх;</li> </ul>	<p><b>Тема 4.</b> Упитанность человеческого тела (общая характеристика выражения «упитанность человеческого тела»; характеристика основных показателей упитанности человеческого тела: вес и рост человека; определение соотношения между весом и ростом тела (формула Kettle; стандартные показатели Kettle; роль питания и двигательной деятельности в достижении нормальной упитанности тела).</p> <p><b>II. Специальные знания.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные термины, понятия и определения.</li> <li>- Техника и тактика основных двигательных действий.</li> <li>- Правила и судейство соревнований в видах спорта практикующихся в школе.</li> <li>- Командная игра.</li> </ul> <p><b>Психомоторная область</b> ••• <i>Легкая атлетика</i> - бег 100 м;</p>	<p>Ав Ав Ав Ав</p>	<p>↑</p>	<p>При обр Пр</p>	<p>тен Пр Ан</p>	<p>ие / С</p>	<p>при О</p>	<p>мен О</p>	<p>ение зна</p>	<p>ний</p>					
Развитие основных двигательных	• использовать		Ав Ав Ав Ав	↑	Пр	Пр Ан	Ср				Ав	О				



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Формирование личности, качеств, культурного поведения, коммуникативных навыков и общественных взаимоотношений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять интерес и настойчивость в процессе обучения; двигательным действиям;</li> <li>• действовать индивидуально и в группе для развития двигательных качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое выполнение физических упражнений для формирования компетенций на уроке и в домашних условиях;</li> <li>- выполнение физических упражнений до отказа;</li> <li>- сравнение собственных результатов со стандартными компетенциями и результатами своих коллег;</li> <li>- индивидуальное систематическое выполнение некоторых физических упражнений для развития скорости, силы, выносливости и др.</li> </ul>	Po	Po	R	R	R	Xa	R				Po	Xa	Xa	Xa

**Условные обозначения:**

*Познавательная / когнитивная область:* Пп – приобретение информации; П – понимание; Пр – применение; Ан – анализ; С – синтез; О – оценивание.

*Психомоторная область:* Н – настройение; Ур – управляемая реакция; Ср – сложная реакция; Пс – приспособление; Ав – автоматизм; О – оценивание.

*Ценностные отношения:* Ро – реакция / ответ; Ха – характеристика; R – реализация.

### Вариант Б.

Специфические компетенции	Субкомпетенции	Структурные единицы дидактического содержания	Распределение учебного времени		Дидактические технологии преподавания - обучения	Примечания
			Количество часов	Дата		
1	2	3	4	5	6	7

### Вариант В.

Дата	Запланированные субкомпетенции	Детализация дидактического содержания	Виды учебной деятельности	Ресурсы (материальные, процессуальные, временные)	Оценивание	Примечания
1	2	3	4	5	6	7

**Примечание:** любой выбранный вариант из представленных выше (традиционный или альтернативный) требует от учителя глубокое знание куррикулярной программы, особенностей учащихся, условия работы а также творческое и ответственное отношение к дидактическому проектированию.

#### IV. Взаимосвязь между компетенции – субкомпетенции – дидактическое содержание → типы учебной деятельности и оценивание.

Куррикулум «Физическое воспитание» содержит комплекс компетенций которые, практически, представляет собой хорошо скоординированной системой. Схематически, в общем виде, эту систему можно представить следующим образом:



В продолжении ограничимся только перечнем базовых трансверсальных компетенций без их характеристики, последние отражены в куррикулярной программе (смотри учебную программу, стр. 7 – 8). Отметим лишь, что базовые трансверсальные компетенции соответствуют концепции развития системы обязательного образования

обеспечивающее учащимся знания, способности и ценностные отношения содержащихся в европейских стандартов.

#### **Базовые трансверсальные компетенции**

1. Компетенции обучения/научиться учить.
2. Компетенции обучения на родном / государственном языке.
3. Компетенции обучения на иностранном языке.
4. Основные компетенции в математике, науке и технологии.
5. Компетенции в стратегических действиях.
6. Компьютерные компетенции в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).
7. Межличностные, гражданские, моральные компетенции.
8. Компетенции самопознания и самореализации.
9. Культурные, межкультурные компетенции (воспринимать и создавать ценности).
10. Компетенции в предпринимательстве.

Необходимо отметить, что в учебной программе представлено 3 специфические компетенции соответствующие 3 областям образования (познавательный / когнитивный, психомоторный, ценностные отношения). Специфические компетенции являются типичными для всех классов лицейского цикла. Ниже приводим их перечень:

1. *Формирование некоторых концептуальных и фундаментальных ценностей двигательной активности и анатомо-физиологического воздействия на организм человека.*
2. *Развитие основных двигательных качеств, функциональных, прикладных и эстетических качеств посредством физических упражнений.*
3. *Формирование личностных качеств, культурного поведения, коммуникативных навыков и общественных взаимодействий.*

Специфические компетенции делятся на типы, которых схематично можно представить следующим образом:



Реализация субкомпетенций, в конечном итоге, содействуют развитию как базовых трансверсальных компетенций, так и специфических компетенций учебного предмета «Физическое воспитание» и требует использование конкретного педагогического инструментария. Выражение – педагогический инструментарий означает совокупность дидактического содержания и видов деятельности касающихся преподавания – обучения – оценивания отраженных в учебной программе, формирующий потенциал которых будут обеспечивать (в случае эффективного использования) развитие запланированных в куррикулуме субкомпетенций / и компетенций учащихся.

Дидактическое содержание по физическому воспитанию для лицейских классов содержит два вида учебного материала:

а) теоретический материал, подразделяющееся на концептуальные (общие) и специальные знания;

б) практической материал, представленный в виде физических упражнений, двигательных способов, действий и т.д.

Теоретический раздел для X – XII классов содержит 11 тем. Тематика является разнообразной, знания носят комплексный характер (теоретико – методического, медико – биологического, психолога – педагогического, социально – экономического), предназначенные формировать у учащихся взгляды, мировоззрения и мотивации в целях систематических занятий физическими упражнениями и спорта, ведения здорового образа жизни.

Дополнительно (к обозначенных 11 тем), теоретический раздел содержит и знания другого типа, знакомые специалистам под названием специальные знания, предназначенных для формирования у учащихся системы понятий и определений, технико – тактических представлений о выполняемых двигательных действий, соревновательной деятельности и т.д.

Отметим, что тематика теоретического раздела имеет достоверные корреляции с когнитивными (базовые и специфические) компетенциями / субкомпетенциями, которые фактически обеспечат их развитие.

Практический раздел содержит физические упражнения таких видов спорта как: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, футбол, ручной мяч, плавание. Разнообразие запланированных средств обеспечит развитие целостной системы психомоторных компетенций / субкомпетенций необходимых ученику для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в целях:

- а) укрепление и поддержание здоровья;
- б) гармонического физического развития организма;
- в) совершенствования двигательных качеств и способностей;
- г) устранение некоторых физических недостатков;
- д) профилактики заболеваний.

Куррикулярная программа содержит и запланированные виды учебной деятельности и оценивания учащихся, особо выделяя оценивание специфических компетенций / субкомпетенций учебного предмета «Физическое воспитание».

В целях подтверждения существующей взаимосвязи между компетенциями – субкомпетенциями – дидактического содержания – видов учебной деятельности и оценивания в обновленной куррикулярной программе, в качестве примера, приводим несколько фрагментов из куррикулума для XI класса.

***Специфическая компетенция познавательной / когнитивной области:***  
**Формирование некоторых концептуальных и фундаментальных ценностей**  
**двигательной активности и анатомио – физиологического**  
**воздействия на организм человека.**

Субкомпетенции	Дидактическое содержание	Виды учебной и оценочной деятельности
<p>• аргументировать эффективность двигательной активности в целях профилактики и устранения стресса</p>	<p><b>Тема № 3. Физическая культура и стресс:</b> определение понятия «стресс»; факторы, провоцирующие стресс человека; психологические и физиологические последствия стресса и его влияние на здоровье человека; методология</p>	<p>Тестирование знаний.</p>

человека.	использования средств физического воспитания в целях профилактики и устранения человеческого стресса.	
-----------	---	--

**Специфическая компетенция психомоторной области: Развитие основных двигательных качеств, функциональных, прикладных, волевых и эстетических качеств посредством физических упражнений**

Субкомпетенции	Дидактическое содержание	Виды учебной и оценочной деятельности
<p>• владеть всеми приемами бросков в корзину;</p> <p>• владеть передачами в различных условиях игры;</p> <p>• выполнять внутренние и внешние заслоны.</p>	<p><b>6.1. Баскетбол</b>  <i>Элементы и технические приемы:</i>            а) броски в корзину одной рукой сверху с места, в движении, в прыжке;            б) передача мяча между 2 -3-мя игроками со сменой мест;            в) комплексы упражнений с ведением передач, остановок, поворотов, бросков в корзину;  <i>Тактические действия:</i>            а) заслоны: внутренний, внешний;            б) зональная защита;            в) система с личной защитой;            д) двусторонняя игра, судейство.</p>	<p>Свободные броски от штрафной линии – 10 бросков.            Передача в колоннах со сменой мест (2 – 4 колонны).            Двухсторонняя игра с сокращением численного состава 2 х 2 : 3 х 3.</p>

**Специфическая компетенция касающаяся ценностных отношений: Воспитание личностных качеств, необходимых для социальной интеграции**

Субкомпетенции	Дидактическое содержание	Виды учебной и оценочной деятельности
<p>• составлять для себя программу упражнений для гармонического физического развития и четко реализовать ее;</p> <p>• проявлять коммуникативные качества в различных интерактивных деятельности.</p>	<p>Систематически реализовать физические упражнения из собственной программы и сравнивать достигнутые результаты с результатами своих коллег.            - разработать и проводить фрагменты урока с группой учеников;            - участвовать в роли капитана команды в процессе урока, в роли судьи, секретаря игры при организации урока, конкурсов и соревнований спортивного характера.</p>	<p>Тестировать организаторские способности на уроке и внеклассных мероприятиях.</p>

## V. ДИДАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ-ОБУЧЕНИЯ-ОЦЕНИВАНИЯ

Образовательная стратегия представляет «манеру воспитательного подхода необходимую для выполнения специфической цели», в переводе в практику общих принципов проектирования, постоянного формирования-развития деятельности личности и

оптимальных методов интегрированного обучения на уровне эффективной дидактической беседы, подходящий и приемлемый в данном контексте (*Dictionnaire actuel de l'education*, 1993, p. 1185).

**Дидактическая стратегия предмета «Физическая культура»** в школе будет исходить из тех данных, что ученики лица имеют высокий уровень подготовки как интеллектуального, так и физического, отличаясь и в психофизиологическом развитии. Это требует более усердной деятельности в выполнении содержания обучения, помогая ученикам в развитии своих качеств, создавая максимальные условия для формирования оптимальных компетенции.

Двигательная деятельность (дидактика) систематически осуществлённая на уроке и во внеурочной деятельности будет представлять соотношение компонентов как анатомических, физиологических, так и психологических, ориентируя его для ассимиляции значений физической культуры, формирования мотивации персональной (индивидуальной) и социальной значимости в систематическом занятии физическими упражнениями, формировании представлении о культуре здоровья, соблюдения требований здорового образа жизни.

Проектирование дидактических стратегий по физической культуре будет ориентирована на деятельность формирования компетенций учеников (когнитивные, психомоторные и поведенческие) в формативном обучении. Проектирование дидактических стратегий будет исходить из сущностей целей формирования компетенций, а не воспитательного содержания.

Дидактические стратегии будут активными и интерактивными, практикуя методологии, которые относятся к деятельности преподавателя и ученика во время урока физической культуры. Будет соблюдена логическая структура соотношений между ключевыми компетенциями, субкомпетенциями, содержанием и начального оценивания, формативного (постоянного) и финального (заключительного). Это будет научный подход к дидактическим стратегиям как процессу, как и продукту.

В целях формирования у учеников привычки систематического занятия физическими упражнениями в разных целях (оздоровительных, формативных, рекреативных, развивающих и т.д.), преподаватель будет проектировать (программировать) ученикам домашние задания. Выполненная домашняя деятельность учеником должна быть оценена систематически во время урока, и в том числе и дифференциально.

Методы и техники преподавания-обучения будут основаны на следующих критериях: компетенции, цели, содержание, класс и возраст учеников.

Методы преподавания-обучения в формировании компетенций будут следующие: устное изложение, демонстрация, беседы, обучение в группе, аналогия, упражнение, открытие и проблематизация, моделирование, симуляция, кооперация, штурм идей, изучение случая, feedback, эксперимент, статистический метод-математический и т.д.

Разновидности форм обучения будут следующими.:

- соединение когнитивных, психомоторных предложений фронтального типа с индивидуальными;
- дидактическое поведение преподавателя будет исходить из ритма обучения каждого ученика;
- организация воспитательного процесса не должен тормозить возможность подготовки в дальнейшем некоторых учеников к высшим двигательным способностям;
- воспитание личности учеников в систематическом занятии физическими упражнениями будет интегрированным, формируя компетенции когнитивные, психомоторные и поведенческие.

В воспитательном процессе будут соединены знания из разных областей знаний: физическая культура, спорт, анатомия, физиология, химия, биология, физика, биомеханика, и т.д. Межпредметное соединение это характеристика нашей эпохи, которая показывает

форму организации содержания обучения, давая общее изображение изученных процессов в предмете «Физическая культура».

**Оценивание** определяет эффективность обучения через призму соотношений ключевых-трансверсальных компетенций и специфичных проектированных и полученных результатов учеников в образовательной деятельности, предназначенные отражать уровень, объем и качество развития когнитивных и психомоторных компетенций. .

Оценивание рассматривает:

- a) в какой мере ключевые-компетенции и специфические были достигнуты;
- b) прогресс и регресс учеников;
- c) эффективность использованных дидактических стратегий преподавателем в деятельности обучения;
- d) реализованные оценивания в конце учебного года смогут доказать владение указанными субкомпетенциями из куррикулум-а для определенного класса.

**И так, мы должны понять, что мы оцениваем?** По физической культуре оценивание отличается как комплексная педагогическая процедура, многофункциональная, целостносная. Оценивается не только компетенции/субкомпетенции специфические развитые, которые характеризуются разными типами подготовки учеников (теоретическая, физическая, двигательная и т.д.), но и физического развития и поведение этих. Для лучшего понятия системы оценивания по физической культуре предлагаем схематическую структуру и содержание этого (смотреть таб.4).

Нужно отметить, что не все оценивания по физической культуре заканчиваются постановкой оценки ученику. Среди этих можно перечислить оценивания физической подготовки, функциональной, как и физического развития ученика.

Детализируем особенности оценивания когнитивных компетенций (общих и специфичных) и психомоторных. **Оценивание общих когнитивных компетенций** может быть совершена используя разные инструменты (техники), давая предпочтение тесту знаний. В том случае если оценивание производится устно, преподаватель, оценивая ученика оценкой будет руководствоваться критериями описанных в Инструктивном письме Министерства Образования Республики Молдова 05/1063 от 29 декабря 1992 года «Способы оценивания учеников на уроке физической культуры»

**Примечание:** этим письмом преподаватель может использовать и в случаях усвоения учеником спортивной техники выполнения элементов и двигательных действий. В этом случае ученику рассматривают правильность выполнения физических упражнений, то есть оценивается качество усвоения движений, а не количество, демонстрация.

Относительно оценивания количественных характеристик психомоторных компетенций учеников финального класса (12 кл.) лицейского цикла, преподаватель будет пользоваться нормами-баремами отраженные в таблице № 6. А для переводных классов (10-11 кл.) преподаватель (на фоне этой таблицы), самостоятельно создаст такие нормы-баремы, которые будут соответствовать физическому развитию, физической и психомоторной подготовленности ученика на данный момент.

Полученные результаты от тестов для финального оценивания включающие психомоторные компетенции будут переложены в баллы по уровням, которые покажут успехи и провалы учеников:

- от 60 до 55 баллов – очень высокие компетенции и соответствует „10” (десять);
- от 54 до 49 баллов – высокие компетенции и соответствует „9” (девять);
- от 48 до 43 баллов – средние высокие компетенции и соответствует „8” (восемь);
- от 42 до 37 баллов – средние компетенции и соответствует „7” (семь);
- от 36 до 31 баллов – средние низкие компетенции и соответствует „6” (шесть);
- от 30 до 24 баллов – низкие компетенции и соответствует „5” (пять).

Барем ниже 24 баллов демонстрирует очень низкий биофизический и функциональный уровень. Использование педагогических средств в физической культуре со специальной программой и средств с коррекционным характером – восстановительный

(терапия, профилактика, восстановление) консультируемые с преподавателем физической культуры и врача специалиста (кинетотерапевт) улучшит психомоторные качества ученика.

**Уровень общей физической подготовки** оценивается посредством следующих 5 тестов:

1. Челночный бег 3\*10 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Из положения лежа на спине, поднятие туловища вертикально, время 30 сек. (руки скрестить на груди, ноги согнуты и прикрепленные)
4. Стоя на гимнастической скамейке, медленно, опускание вперед (руки скользят по линейке).
5. Ученики – из вися на перекладине (хват сверху) подтягивание рук; Ученицы – из положения лежа, руки на гимнастической скамейке отжимания.

Полученные достижения учеников соотносят соответствующим показателям в таблице № 5, определяющие соответствующий уровень для каждого двигательного теста. Но для определения уровня общей физической подготовленности даётся оценка (для переноса в классный журнал, но ранее мы отмечали, что физическая подготовка не оценивается), ведь сумма оценок деленная на количество двигательных тестов мы получаем среднюю оценок, а на ее основе определяем уровень общей физической подготовленности. В соответствии того же письма отмеченным Министерством Образования, физическая подготовка ученика характеризуется 7 (семью) уровнями, которым соответствует определенная оценка:

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. Высший уровень соответствует оценки         | - „10”        |
| 2. Высокий уровень соответствует оценки        | - „9”         |
| 3. Средне высокий уровень соответствует оценки | - „8”         |
| 4. Средний уровень соответствует оценки        | - „7”         |
| 5. Средне низкий уровень соответствует оценки  | - „6”         |
| 6. Низкий уровень соответствует оценки         | - „5”         |
| 7. Очень низкий уровень соответствует оценки   | - „4” и ниже. |

Естественно, что определение общего уровня физической подготовки каждого ученика это кропотливая работа, соответствующий подсчет забирает много времени. Для облегчения работы преподавателя в аспекте оценивания, автор предлагает один из оптимальных вариантов (подтвержденная в собственной воспитательной практике), которая исключает потерю времени для математических подсчетов.

Этот метод указан в таблице №6, которая отражает суммарный балл (набранный учеником в двигательном тесте), средняя оценка (которая получается из суммы оценок деленная на количество тестов) и общий уровень физической подготовки (соответствующий средней оценки).

Таблица № 7

## Суммарный балл, средняя оценка и уровень физической подготовки

Суммарный балл	Сред. оценка	Уровень физич. подгот.	Суммарный балл	Сред. оценка	Уровень физич. подгот.	Суммарный балл	Сред. оценка	Уровень физич. подгот.
		ВЫСШИЙ	38	7,6	СРЕДНИЙ			ОЧЕНЬ
50	10		37	7,4				
49	9,8		36	7,2		22	4,4	
48	9,6		35	7,0		21	4,2	
			34	6,8		20	4,0	
		ВЫСОКИЙ			СРЕДНЕ	19	3,8	НИЗКИЙ
47	9,4					18	3,6	
46	9,2		33	6,6		17	3,4	
45	9,0		32	6,4		16	3,2	
44	8,8		31	6,2		15	3,0	
			30	6,0	14	2,8		
		СРЕДНЕ	29	5,8	НИЗКИЙ	13	2,6	
			28	5,6		12	2,4	
43	8,6					11	2,2	
42	8,4		27	5,4		10	2,0	
41	8,2		26	5,2				
40	8,0	ВЫСОКИЙ	25	5,0	НИЗКИЙ			
39	7,8		24	4,8				
			23	4,6				

Таблица № 4

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

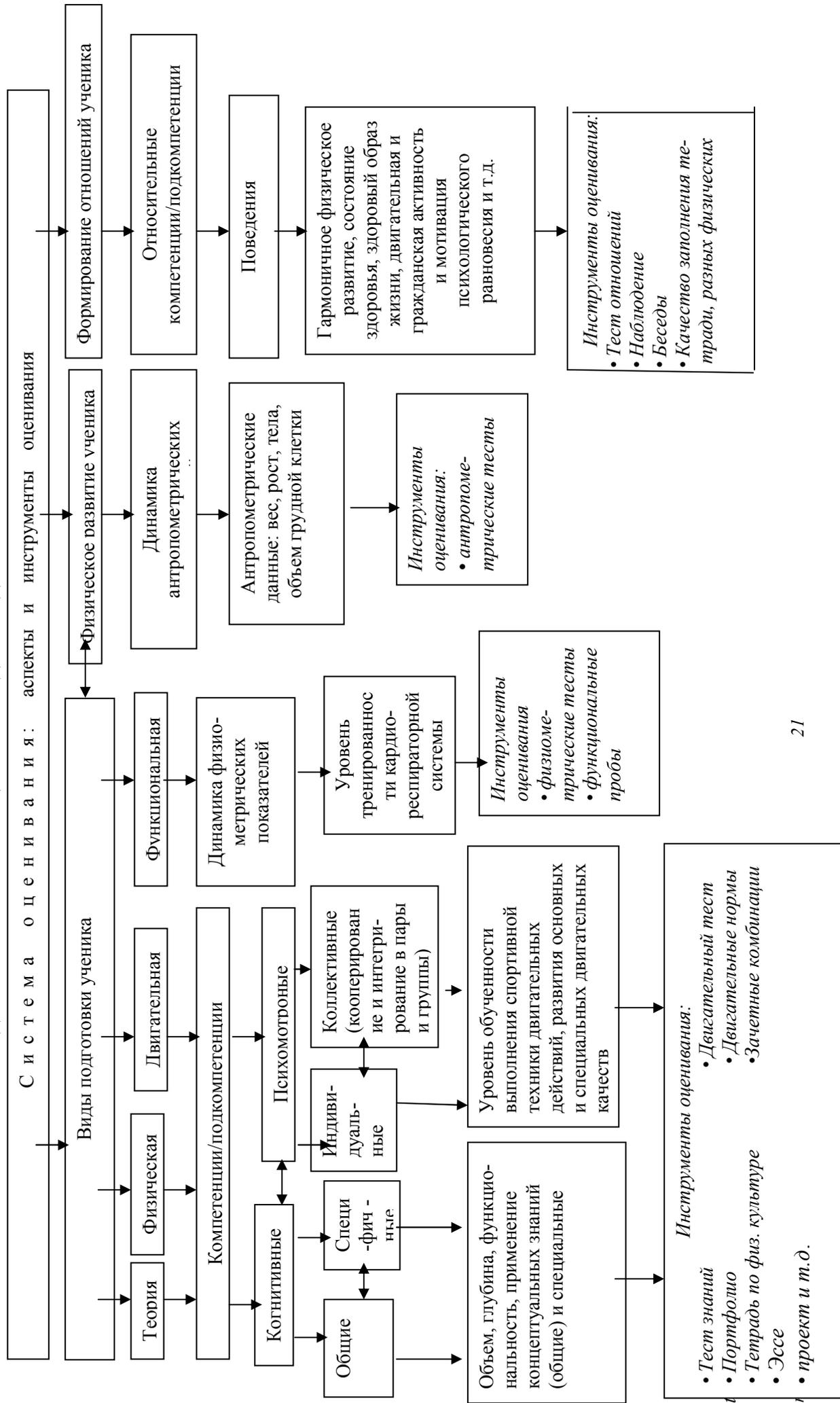


Таблица № 5

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИАГНОСТИКЕ ОБЩЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ  
ЛИЦЕЙСКАЯ СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

№	Упражнения-тесты	Дев.	Класс	Уровень общей физической подготовки								
		юноши		высший	высокий	Средне-высокий	средний	Средне-низкий	Низкий	Очень низкий		
1	<i>Челночный бег: 3x10 м (сек)</i>	девушки	X	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	8,9		
			XI	8,1	8,2	8,3	8,5	8,6	8,7	8,8		
			XII	7,9	8,1	8,2	8,4	8,5	8,6	8,7		
		юноши	X	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2	8,3	8,5		
			XI	7,5	7,6	7,7	7,9	8,0	8,2	8,4		
			XII	7,4	7,5	7,6	7,8	7,9	8,0	8,2		
2	<i>Из положения лежа на спине(руки скрестить на груди, ноги полусогнуты прикрепленные)вертикальное поднятие туловища, за 30 сек.(кол-во повторов)</i>	девушки	X	24	23	22	20	19	18	17		
			XI	25	24	25	21	20	19	18		
			XII	26	25	24	22	21	20	19		
		юноши	X	29	28	26	24	23	22	21		
			XI	32	30	28	26	24	23	22		
			XII	34	32	30	29	26	24	23		
3	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	девушки	X	190	185	180	175	170	165	160		
			XI	190	185	180	175	170	165	160		
			XII	195	190	185	180	175	170	165		
		юноши	X	230	220	210	200	195	190	180		
			XI	235	225	220	210	200	195	185		
			XII	240	235	225	215	205	200	195		
4	<i>Из вися на перекладине (хват сверху), подтягивание (кол-во раз)</i>	юноши	X	42 кг	16	15	14	13	12	11	10	
				48 кг	15	14	13	12	11	10	9	
				51 кг	14	13	12	11	10	9	8	
				56 кг	13	12	11	10	9	8	7	
				60 кг	12	11	10	9	8	7	6	
				67 кг	11	10	9	8	7	6	5	
				75 кг	10	9	8	7	6	5	4	
				82 кг	9	8	7	6	5	4	3	
				+90 кг	8	7	6	5	4	2	1	
		юноши	XI	48 кг	16	15	14	13	12	11	10	
				51 кг	15	14	13	12	11	10	9	
				56 кг	14	13	12	11	10	9	8	
				60 кг	13	12	11	10	9	8	7	
				67 кг	12	11	10	9	8	7	6	
				75 кг	11	10	9	8	7	6	5	
				82 кг	10	9	8	7	6	5	4	
				90 кг	9	8	7	6	5	4	3	
				+100 кг	8	7	6	5	4	3	2	
		юноши	XII	48 кг	18	17	16	15	14	13	12	
				51 кг	17	16	15	14	13	12	11	
				56 кг	16	15	14	13	12	11	10	
				60 кг	15	14	13	12	11	10	9	
				67 кг	14	13	12	11	10	9	8	
				75 кг	13	12	11	10	9	8	7	
				82 кг	12	11	10	9	8	7	6	
				90 кг	10	9	8	7	6	5	4	
				+100 кг	9	8	7	6	5	4	3	
		5	<i>Из положения лежа, руки на гимнастической скамейке, отжимания (кол-во раз)</i>	девуш-к	X	18	17	16	15	14	13	12
					XI	21	20	18	17	16	15	13
					XII	22	21	20	18	17	16	15
6	<i>Стоя на гимнастической скамейке, медленное опускание вперед (см)</i>	девушки	X	+16	+15	+14	+13	+12	+11	+10		
			XI	+17	+16	+15	+14	+13	+12	+11		
			XII	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12		
		юноши	X	+14	+13	+12	+10	+9	+8	+7		
			XI	+15	+14	+13	+11	+10	+9	+8		
			XII	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12		

## НОРМЫ И БАРЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ. ЛИЦЕЙСКАЯ СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

№	Упражнения-тесты	Дев. юно ши	класс	Оценка психомоторных факторов							
				10	9	8	7	6	5	4	
1.	Бег на скорость 100м, низкий старт (сек)	дев.	X	16,3	16,5	16,8	17,0	17,2	17,4	17,6	
			XI	16,0	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,4	
			XII	15,8	16,0	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	
		юно ши	X	13,9	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,2	
			XI	13,6	13,9	14,2	14,2	14,6	14,8	15,0	
			XII	13,4	13,6	13,9	14,2	14,4	14,6	14,8	
2.	Бег на выносливость 1000 м – девушки (мин.сек.)	дев.	X	4,5	5,00	5,15	5,30	5,40	5,50	6,00	
			XI	4,40	4,50	5,00	5,15	5,30	5,40	5,50	
			XII	4,30	4,40	4,50	5,00	5,15	5,30	5,40	
3.	Alergare de rezistență 2000 m – băieți (min. s)	юно ши	X	9,30	9,45	10,00	10,20	10,40	11,00	11,20	
			XI	9,15	9,30	9,45	10,00	10,20	10,40	11,00	
			XII	9,00	9,15	9,30	9,45	10,00	10,20	10,40	
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	дев.	X	360	340	320	310	290	270	250	
			XI	370	360	340	320	310	290	270	
			XII	380	370	360	340	320	310	290	
		юно ши	X	460	420	390	380	360	340	320	
			XI	450	460	420	390	380	360	340	
			XII	460	450	440	420	390	380	360	
5.	Метание меча (150 г) с разбега (м)	дев.	X	31	29	27	25	23	21	19	
			XI	32	30	28	26	24	22	20	
			XII	33	31	29	27	25	23	26	
		юно ши	X	41	40	38	34	32	30	28	
			XI	42	41	39	36	34	32	30	
			XII	43	42	40	38	36	34	32	
6.	Из положения лежа, руки на гимнастической скамейке, отжимания(кол-во раз)	дев.	X	18	17	16	15	14	13	12	
			XI	21	20	18	17	16	15	13	
			XII	22	21	20	18	17	16	15	
7.	Из положения лежа на спине(руки скрестить на груди, ноги полусогнуты прикрепленные)вертикальное поднятие туловища, за 30 сек.(кол-во повторов	дев.	X	24	23	22	20	19	18	17	
			XI	25	24	23	21	20	19	18	
			XII	26	25	24	22	21	20	19	
		юно ши	X	29	28	26	24	23	22	21	
			XI	32	30	28	26	24	23	22	
			XII	34	32	30	29	26	24	23	
8.	Из вися на перекладине (хват сверху), подтягивание рук (кол-во раз)	юно- ши	X	42 кг	16	15	14	13	12	11	10
				48 кг	15	14	13	12	11	10	9
				51 кг	14	13	12	11	10	9	8
				56 кг	13	12	11	10	9	8	7
				60 кг	12	11	10	9	8	7	6
				67 кг	11	10	9	8	7	6	5
				75 кг	10	9	8	7	6	5	4
				82 кг	9	8	7	6	5	4	3
				+90 кг	8	7	6	5	4	2	1
				9.	Из вися на перекладине (хват сверху), подтягивание рук (кол-во раз)	юно ши	XI	48 кг	16	15	14
51 кг	15	14	13					12	11	10	9
56 кг	14	13	12					11	10	9	8
60 кг	13	12	11					10	9	8	7
67 кг	12	11	10					9	8	7	6
75 кг	11	10	9					8	7	6	5
82 кг	10	9	8					7	6	5	4
90 кг	9	8	7					6	5	4	3
+100 кг	8	7	6					5	4	3	2
10.	Из вися на перекладине (хват сверху), подтягивание рук (кол-во раз)).	юно ши	XII					48 кг	18	17	16
				51 кг	17	16	15	14	13	12	11
				56 кг	16	15	14	13	12	11	10
				60 кг	15	14	13	12	11	10	9
				67 кг	14	13	12	11	10	9	8
				75 кг	13	12	11	10	9	8	7
				82 кг	12	11	10	9	8	7	6
				90 кг	10	9	8	7	6	5	4
				100 кг	9	8	7	6	5	4	3

**Примечание:** Таблицы 4 и 5, которые соответственно отражают двигательные показатели тестирования и нормы-баремы в оценивании психомоторных компетенций учеников из обновленного куррикулума, по решению Национального Консилиума по Куррикулама, были исключены. Эти таблицы будут внесены в Методологический гид по имплементированию куррикулума для лицейского цикла, который будет издан в конце календарного года. В настоящем методологическом приложении соответствующие таблицы были внесены для оперативного ознакомления преподавателей с информацией, которая визирует оценивание уровня общей физической подготовки учеников (напоминаем преподавателям, что начальное оценивание проводится в начале сентября), как и оценивание психомоторных компетенций учеников.

## VI. ПРОЕКТИРОВАНИЕ УРОКА КАК ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОГО БЛОКА, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧЕНИКОВ

### ДИДАКТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема урока: **Физическая культура - средство стимуляции творчества человека**  
 Субкомпетенции. Ученик будет компетентен : резюмировать значение физических упражнений как средство активного отдыха, который способствует активному творчеству человека  
 Класс, дата, место проведения, учебное заведение: 11 класс, 23.04.2010, учебный класс, Теоретический Лицей „I.Creangă”, Попештий де Сус, р-н Дрокия .

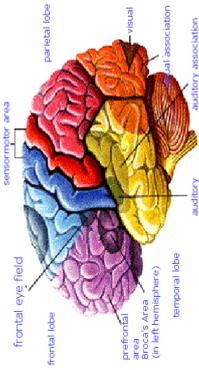
Дидактический материал и инвентарь: калькулятор, проектор, таблицы, тетради, ручки.

Этапы урока	Операциональные цели для развития субкомпетенций	Дидактическое содержание	Дозировка умств. и физ. нагрузки	Методология преподавания-обучения-оценивания	Организационно-методические рекомендации
П О В Т О Р 13 мин.	Ученик будет компетентен: - поддерживать трудовую дисциплину;	1. Подготовка коллектива класса. Приветствие. Рапорт дежурного ученика. Вступительное слово преподавателя	1 мин.	Изложение	Задача: написать одну фразу которая больше всего понравилась.
	- правильно называть спортивные изученные термины прошлого урока ;	2. Проверка знаний. а) <i>Назовите термины, терминологические экспрессии которые учили на прошлых уроках.</i> (Примеры: здоровый образ жизни, двигательные качества, долгожительство человека, вредные факторы здоровья, закалывание организма, физическое упражнение, тактика спортивных игр, техника спортивной игры, вес тела). С некоторыми будем оперировать сегодня на уроке б) <i>Назовите положения тела из предложенных пиктограмм.</i> – Стоя руки вперед, - стоя, руки в стороны, - стоя руки вверх, - исходное положение, основная стойка, - стоя на руках, -стоя на лопатках. с) <i>Определите понятия:</i> „физическая культура”,	1 мин.	Изложение	Ученики правильно ответят на вопросы
- вспомнить			1 мин.	Демонстрация таблиц	Пиктограммы будут демонстрироваться в виде слайдов
			1 мин.	Изложение	Преподаватель исправляет неправильные ответы.

	<p>определения понятий;</p> <p>- работать в группе перечисляя благоприятные эффекты физических упражнений и закаливания организма</p>	<p>„физическое упражнение”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Физическая культура</b> – составляющая часть всеобщей культуры, которая синтезирует категории, закономерности, учреждения и материальные ценности, созданные для выявления физических упражнений, в совершенствовании биологического, двигательного и духовного потенциала. .</li> <li>• <b>Физическое упражнение</b> - двигательное действие используемый систематически, осознано, многократно, которое реализует воспитательные задачи</li> </ul> <p>d) <i>Физическое упражнение</i> - считается специфическим средством (основным) физической культуры и спорта, которая, как и закаливание организма добивается через специальные средства (вода, воздух, солнце), хорошо влияющие на человека. Медитируйте и назывите благоприятные эффекты названных феноменов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Благоприятные средства физического упражнения <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшает качество физического и интеллектуального труда ;</li> <li>- оптимизирует гармоничное физическое развитие организма;</li> <li>- создает приятные ощущения силы, жизни ;</li> <li>- поддерживает в тонуса мышечную систему;</li> <li>- обеспечивает клетки кислородом;</li> <li>- обеспечивает формирование жизненных двигательных навыков;</li> <li>- содействует на развитие двигательных качеств;</li> <li>- улучшает состояние здоровья;</li> <li>- активизирует высший уровень дыхания и кровопоток;</li> </ul> </li> </ul>	<p>0,5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Изложение</p> <p>Синтез</p> <p>Техника мяча Изложение Межпредметное соотношений Кооперативное обучение</p> <p>Синтез</p>	<p>Ученики будут работать дифференцировано по ателье.</p> <p>Ателье №.1 Ученики имеют задачу для выявления благоприятных эффектов физического упражнения.</p> <p>Если дети не знают ни одного афоризма, на помощь приходит</p>
--	---	--	---	---	--

О	- слушать внимательно обобщения преподавателя	<p>- борется с ожирением ;</p> <p><b>Ученики:</b> подготавливают выражением о важности физического упражнения. (Пример: „Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но не одно лекарство не может заменить физическое упражнение”. / Simon Tissot, французский врач, XVIII века ).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Благоприятные эффекты закаливания организма человека: <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшает сопротивляемость организма к разным видам окружающей среды (холод, тепло, влажность, солнечная радиация);</li> <li>- способствует улучшению обмена веществ;</li> <li>- улучшает активность нервной системы;</li> <li>- улучшает переносимость болезней человека;</li> <li>- улучшает качество работы человека;</li> <li>- улучшает гематопоз (процесс формирования взрослых кровяных клеток );</li> <li>- улучшает аппетит и качество сна ;</li> <li>- активизирует функцию желез внутренней секреции;</li> <li>- улучшает составляющие крови.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Ученики:</b> подготавливают выражением о важности закаливания организма. (Пример „ Солнце, воздух и вода – самые лучшие друзья. / Народная пословица).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Слово преподавателя.</b> Итоги: Правда, что названные физические упражнения и натуральные факторы есть главные средства, которые могут быть использованы человеком для улучшения творчества человека Именно им человек становится активным умственно и физически. Именно активность способствует любви к жизни, для создания опер, материальных ценностей и т.д. Потому личности</li> </ul>	2 мин.	Техника мяча Изложение Межпредметное соотношений Кооперативное обучение	преподаватель. Ателье № 2 Ученики имеют задачу для выявления благоприятных эффектов для закаливания организма. Ученики будут отвечать последовательно.  Если дети не знают ни одного афоризма, на помощь приходит преподаватель  Обобщения теоретических данных несет последовательный характер.
			1 мин.	Синтез	
			1 мин.	Изложение Синтез	
			1,5 мин.	демонстрация. Метод повтора	

С		<p>которые сознательно создают условия для совмещения труда и активного отдыха для реализации своих лучших произведений, факт о котором вы убедитесь далее</p>		<p>Физическая разминка организуется/проводится учеником. Ученики исполняют упражнения стоя (возле парты)</p>
Н	- выполнить активно 3-4 физ.упражнений для улучшения кровяной циркуляции	<p><b>3. Физическая разминка.</b> Ученики исполняют комплекс из 3-4 упражнений для мышц шеи, плеч, рук, туловища</p>	2 мин.	Ученики читают на экране тему и задачи урока, в последствии записать в тетради.
О		<p><b>4. Оглашение темы и субкомпетенции урока.</b>  а) <i>Тема урока:</i> <b>Физическая культура - средство стимуляции творчества человека .</b>  б) Субкомпетенция: ученик будет компетентен резюмировать важность физических упражнений как средство активного отдыха, которая улучшает творчество человека</p>	2 мин.	Ученики записывают motto урока. Несколько учеников комментируют как они понимают смысл фразы сказанной Гете.
В		<p><b>5. Motto- урока:</b> „ Все что может создать мой ум, самые красивые средства выражения мысли приходят во время ходьбы.” /Johann Wolfgang von Goethe, великий немецкий мыслитель и поэт 1749 – 1832/</p>	11 мин.	Послание может прочитать как преподаватель, так и ученик. Ученики делают записи в тетради.
Н		<p>Сообщения знаний на эту тему передаем через сообщения господина Антона Бабина, университетский профессор Медицинского Университета и Фармакологии им. «Н.Тестемичану» города Кишинева .</p>	Изучение случая	
А		<p><b>Дорогие ученики!</b>  Я написал эти строки по просьбе вашего преподавателя.</p>		
Я				
Ч	-слушать внимательно усваивая главные теоретические			

А	предпосылки темы	<p>Я работаю уже 58 лет в Медицинском университете города Кишинева, в качестве конференциара на кафедре человеческой физиологии. На протяжении этих лет реализовал свою дидактическую и интеллектуальную деятельность на кафедре, в аудитории со студентами как и в научной лаборатории по специальности я врач и профессор физиологии. Всю жизнь я изучал функции и механизмы деятельности клеток в том числе, органов и систем, а так же всего организма</p>			
С					
Т					
Б					
У					
Р					
О					
К					
А	<p>- формулировать итоги по прослушиванию текста;</p> <p>- слушать внимательно и брать для себя лучшее</p>	<p>Рад, что мои коллеги и администрация Университета оценивает проведенную мною работу за все годы. Помогла мне моя усидчивость, сила воли, сила характера и в том числе двигательная деятельность, развивая её сознательно и систематически в часы после работы в Университете. Плавание и бадминтон были моим спортивным увлечением, которыми занимаюсь и сейчас. И не только: научил десятки молодых желающих из Университета и вне её заниматься бадминтоном. И сейчас часто меня приглашают судить эти магчи организованные для любителей этого вида спорта.</p>		<p>Демонстрация слайда</p>	<p>Демонстрируются на экране зоны мозга, преподаватель их комментирует.</p> 
25 мин					

	<p>- синтезировать итоги;</p> <p>- наблюдать пражилу подвижной игры;</p>	<p>как сензориальную так и сензитивную функцию, психически локализованные в разных зонах мозга.</p> <p><b>Во время двигательной деятельности</b> в мозгу формируется сильная и стабильная система, нейроны которых не участвуют в <b>интеллектуальной деятельности</b>. И так, создаются условия для того что бы усталые клетки мозга восстановили свою деятельность. Кроме того, импульсы, которые идут в мозг от тренируемых мышц, сухожилий, имеют тонизирующее влияние на мозг.</p> <p>Нужно помнить, что самый опасный фактор для клеток мозга это нехватка кислорода, в медицине называется гипоксия. Нервные клетки могут быть возвращены к жизни, если они находились без кислорода 6-7 минут, а жизненная деятельность остальных органов можно восстановить даже после нескольких часов остановки дыхания. И так , длительное нахождение человека в закрытых помещениях, непроветриваемых, курение – все это провоцирует хроническую гипоксию нервных клеток и способствует быстрому использованию и их гибели.</p> <p>Очень важно помнить, что интеллектуальный труд, творчески и рационально организованный, содействует совершенствованию деятельности мозга. Благоприятное влияние на интеллектуальное качество имеет физическое упражнение, двигательная деятельность, которую человек делает с удовольствием. Каждый из нас должен научиться управлять деятельностью мозга. В этом состоят колоссальные качества творческого</p>		<p>Ученики записывают название «гипоксия» с последующими объяснениями</p> <p>Примеры записываются в тетрадь</p> <p>Ученикам показывают альтернативную роль интеллектуальной и дви-</p>
--	--	---	--	--

	<p>- адекватно реагировать на уровень оценивания; - записать домашнее задание в дневник.</p>	<p>труда и здоровья человека. Интеллектуальные творческие качества человека, резервы мозга были подтверждены научными трудами в разных областях. Так, русский художник Репин создал самые лучшие работы в возрасте 80-85 лет, Микеланджело в возрасте – 89 лет, Тициан – 99 лет, Верди написал свою лучшую оперу в 89 лет. Лев Толстой, Вольтер, Гете и многие другие продолжили создавать свои замечательные произведения и после 80 лет.. Старайтесь всегда понимать то что делаете. Учебный процесс не очень легок. Он требует от вас силы воли, характера, проявления памяти, логического и творческого мышления. Помогите себе двигательной деятельностью, Читайте и тренируйте свое тело ежедневно, старайтесь и получиться! Не употребляйте спиртной, наркотики, не курите. Попробуйте иметь положительное мышление. Физическое развитие как и интеллектуально-творческая будут в гармонии. Жизнь очень интересна для того чтоб её тратить на мелочи. Жизнь это не только быть пассивным пользователем. Нужно быть активным и творческим двигателем научных концептов о современном образе современного человека.  • <i>Дебаты и дискуссии по вышеизложенному тексту.</i></p>	<p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Управляющая беседа.</p> <p>Демонстрация слайдов.</p> <p>Braistorming</p>	<p>гательной деятельности</p> <p>Ученики объяснят на фоне темы урока, делая итоги роли и значимости физической культуры в развитии креативности современного человека.</p> <p>Ученики визуально вспоминают информацию с экрана, делая записи в тетради об выдающихся личностях .</p>
--	--	--	-----------------------------	---	--

<p>Р А З М Ы Ш Л Е Н И Я</p>	<p><i>Примеры известных личностей из древности и настоящего времени, которые практиковали движение, физическое упражнение, в поддержку состояния здоровья и стимулировании творческих качеств.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Аристотель</b>, греческий философ (384 – 322 до н.э.). Он считал что длительная неподвижность разваливает человеческий организм.</li> <li><b>Гораций</b>, латинский поэт (65 – 78 до н.э.). Он считал что бег это средство профилактики заболеваний.</li> <li><b>Иван Павлов</b>, русский физиолог (1849-1936). Он утверждал ,что физический труд ему нравится в какой-то мере больше чем умственный.</li> <li><b>Лев Толстой</b>, русский писатель, (1828-1909). Он говорил ,что интеллектуальный труд без постоянного движения это несчастье.</li> <li><b>Николай Корляну</b>, молдавский лигвист, академик ( 14.05.1915 – 21.10. 2005). Он соединял интеллектуальный труд с игрой в бадминтон.</li> <li><b>Михай Еминеску</b>, поэт, прозаик и румынский публицист(15.01.1850 – 15.06.1889). От утверждал, что человек улучшается не тогда когда читает гимнастический трактат, а когда тренирует свое тело.</li> <li><b>Жеорже Кэлинеску</b>, (14.06 1899 -12.03.1965) критик, историк литературы, писатель, публицист, румынский академик. Шел до Ясского Университета пешком, для того что бы по-медитировать над своим</li> </ol>	<p>2 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>2,5 мин.</p>	<p>Синтез</p> <p>Изложение</p> <p>Изложение</p>	<p>Ученики, последовательно излагают свои соображения по поводу выдающихся личностей.</p> <p>Ученики ,управляемые преподавателем , дискутируют, делая итоги</p>
<p>7 мин</p>				

		<p>произведением.</p> <p><b>8. Борис Мельник</b>, специалист в области человеческой и животной физиологии, член Академии Наук Молдовы (11 февраля 1928). Он считает, что постоянная физическая тренировка тела, благоприятные решения для появляющихся проблем, счастье труда – это все стимулирует творческое и интеллектуальное развитие человека.</p> <p><b>Итоги.</b> Обобщение знаний о значении физической культуры как средство стимулирования творчества у человека.</p> <p><b>1. Игра «Шагай и Созидай»</b> Содержание игры состоит в создании ассоциативного поля одного слова из урока. Ученик должен, говоря слово делать один шаг. Пример: здоровый образ жизни, спорт, закаливание, режим дня. И т.д.</p> <p><b>2. Игра «Сохрани последнее слово для меня»</b> Ученики извлекут одну цитату или идею, которая по их мнению понравилась больше всего во время проведения урока. Эту цитату/идею пишут на карточке или листе, на обратной стороне пишут детальный комментарий этого. Карточки собираются, самые интересные обсуждаются. Ученики высказывают свои мнения по поводу этого автора, который написал. Когда закончилась дискуссия, слово предоставляется ученику написавший свой комментарий. Это последнее слово в организованной дискуссии</p>	<p>0,5 мин. 1 мин.</p> <p>0,5 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Анализ. Комментарии.</p> <p>Объяснение.</p> <p>Изложение</p>	<p>идеи выученной темы..</p> <p>Это задача осуществляется 2-3 учениками</p> <p>Мнения учеников носят последовательный характер.</p>
--	--	---	--	---	---

	<p><b>3. Возвращение к целеполаганиям урока.</b></p> <p><b>4. Оценивание учеников.</b></p> <p><b>5. Домашнее задание:</b> создать двигательную программу, которая сможет стимулировать творчество ученика</p> <p><b>6. Предлагаемая литература к этой теме.</b></p> <p>1. Zverev I. Lecturi despre om și sănătatea lui. Editura „Lumina”. Chișinău, 1991. - 205 p.</p> <p>2. Mică Enciclopedie a sănătății familiei. Traducerea din limba engleză de dr. R. Chirculescu. Editura „Humanitas Practic”. București, 2001. – 333 p.</p> <p>3. Информации из интернета со словами «Здоровый образ жизни», «Здоровье», «Закаливание организма»</p> <p>4. Статьи о здоровье в журналах и газетах..</p>		<p>Анализируется выполнение задач урока. Аргументируются оценки</p> <p>Ученики записывают домашнюю работу</p> <p>Ученикам предлагается законспектировать в свои тетради несколько идей (из использованных материалов), которые относятся к теме урока.</p>
--	---	--	--

#### **Использованная библиография для создания дидактического проекта**

1. Cartaleanu T., Chicov A. Predarea interactivă centrată pe elev. – Editura „Știința”, Chișinău, 2007.
2. Educația fizică. Curriculumul pentru învățământul liceal (cl. A X-a – a XII-a). – Chișinău, 2006.
3. Iucol N., Sava P. Învățarea interactivă în cadrul lecțiilor de educație fizică. // Teoria și Arta educației fizice în școală. Chișinău, 2009, nr. 3, p. 18 – 23.
4. Hîncu D. Dicționar explicativ școlar. Editura „Știința”, Chișinău, 2004.
5. Lecția teoretică de educație fizică. În: Educația fizică: Ghid de implementare a curriculumului în învățământul liceal / Filipov V., Sava P. Editura „Știința, Chișinău, 2007, p. 27 – 30.
6. Sava P., Iucol N. Aforismele – element al comunicării la lecția de educație fizică. // Teoria și Arta educației fizice în școală. Chișinău, 2009, nr. 1, p. 61 – 66.

**Примечание:** *Представляю этот дидактический проект на том основании, что теоретический урок (чистый), в педагогической практике, составляет нетрадиционное обучение учеников, но преподаватели по дисциплине встречаются много и разных проблем в проектировании этого в развитии у учеников специфичных субкомпетенций по предмету «Физическая культура».*

## **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УЧЕБНИКОВ, СНАРЯЖЕНИЯ И ДРУГИХ СУЩЕСТВУЮЩИХ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕДРЕНИЯ МОДЕРНИЗИРОВАННОГО КУРРИКУЛУМА**

По предмету «Физическая культура», практически есть, один единственный учебник (Боян Ион, Физическая культура: учебник 9 класса. – Chişinău: Î.E.P. „Ştiinţa”, 2006-136 p.). Этот учебник может быть использован в моделировании некоторых дидактических материалов: инструктивных карточек для учеников; интеграммы для оценивания когнитивных компетенций; разные пиктограммы, которые отражают физические упражнения, приемы и двигательные действия и т.д.

В помощь преподавателю, который преподаёт физическую культуру в лицее будет в помощь и некоторые методические издания, изданные в последние года, которые хотим отметить:

1. Filipov V., Sava P. Educația fizică. Ghid de implimentare a curriculumului din învățământul liceal. Chişinău: Î.E.P. „Ştiinţa”, 2007 – 108 p.
2. Grimalschi T. ş.a. Educația fizică pentru clasele X – XII. Ghid metodologic pentru profesori. Chişinău: „Univers Pedagogic”, 2007 – 152 p.

Эти издания составляют методические рекомендации для организации/ и проведения воспитательного процесса, так и дидактического содержания (теоретический и практический материал), который частично соответствует модернизированному куррикулуму по развитию компетенций учеников по физической культуре.

В отсутствии учебника благоприятен перевод тетради ученика по физической культуре. Преподаватели могут ознакомиться со структурой и содержанием тетради из следующих изданий по специальности:

1. Bicherschi Şt. Caiet de educație fizică. Clasa a V-a. Chişinău, 1996 – 40 p.
2. Filipov V., Sava P. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului din învățământul liceal. Chişinău Î.E.P. „Ştiinţa”, 2007, pag. 11 – 12).

Примечание: Для создания учебников для учеников лицейских классов существует научная проблема, которая исходит от соответствующего министерства, методы её решения. Учебник даст возможность ученику глубоко усваивать многочисленные и разные теоретико-научные знания и методические, формируя правильные и ясные представления о двигательной деятельности которая составляет предмет обучения движений, как и ускорит самостоятельную двигательную деятельность, как во время урока, так и дома.