Формирование у учащихся ключевых компетенций
на уроках физической культуры

Конкурентоспособность на современном рынке труда во многом зависит от сформированности умений приобретать и развивать компетенции, которые могут использоваться или трансформироваться применительно к целому ряду жизненных ситуаций. Поэтому нужно воспитывать в детях готовность к адаптации в обществе, развивая такие качества как мобильность, конструктивность, умение учиться.

Слайд 2

В чем же проблема современной школы? Учитель дает знания, но дети не всегда понимают, как эти знания можно применить на практике и как их можно совершенствовать и пополнять в процессе жизни. А ведь приоритетное стремление хорошего учителя состоит не в том, чтобы вложить ученику в голову максимальное количество информации, а в том, чтобы научить его учиться. Научить чувствовать радость познания, радость овладения новыми знаниями.

**Компетенции** - это знания, умения, опыт в области физической культуры. Поэтому мы и должны все это передать своему ученику. Это относится не только к его физическим способностям, но и умения вести здоровый образ жизни, организовывать свой досуг и т.д.

*Социальная компетенция:*

В игре физические, эмоциональные, умственные качества учащихся включаются в творческий процесс, при котором учащиеся вступают в социальное взаимодействие, а значит, должны обладать социальной компетенцией.

Основными критериями социальной компетенции учащихся, проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

• Умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;

• Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) следовать правилам игры;

• Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;

• Умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;

• Умение понимать других игроков как выразителей интересов коллектива;

• Умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;

• Умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры,

символами и знаками;

• Умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

*Социальная компетенция:*

– сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;

– способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;

– социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;

– развитие личностных качеств, саморегулирование.

*Познавательная компетенция:*

– учебные достижения;

– интеллектуальные задания;

– *умение учиться и оперировать знаниями.*

*Личностная компетенция:*

– развитие индивидуальных способностей и талантов;

– знание своих сильных и слабых сторон;

– способность к рефлексии;

– динамичность знаний.

*Самообразовательная компетенция:*

– способность к самообразованию, организации собственных приемов самообучения;

– ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности;

– гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений;

– постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.

*Компетенция самоконтроля и индивидуального физического здоровья* - особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;

- особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование;

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития и показаний здоровья).
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- в организации и планировании содержания индивидуальных занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

*Информационная компетенция.* При помощи реальных объектов (телефон, компьютер формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире.

*Коммуникативная компетенция*. Включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию, и др.

Содействие образованию здоровой личности понимается нами как:

- физическое оздоровление всего организма как базисная основа личностного развития ребенка;
- психическое оздоровление как компенсирующий процесс общего оздоровления личности, как баланс различных психических свойств и процессов (умение отдать и взять от другого, быть одному и быть среди людей, любовь к себе и любовь к другим и т.д.);
- психологическое оздоровление как "интеграл жизнеспособности" и человечности индивида, как самоцель человека и глобальная цель развития.

Слайд На уроках физической культуры формируем следующие

компетенции: ключевые (формирование воли к победе), социальная (спортивные игры как средство развития социальной компетенции), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

***Компетентностный подход*** - подход в образовании, для которого приоритетной целью образовательного процесса является формирование ключевых компетенций.

Компетентностный подход в области физической культуры помогает реализовать задачи современного урока, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся, таких как общекультурная, учебно-познавательная, коммуникативная, социальная, личностная, профессиональная.

Исходя из задач физического воспитания, мною определены основные способы реализации ключевых компетенций на уроках физической культуры.

| **Основные задачи физического воспитания** | **Средства физической культуры, умения и знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности. Приобретение знаний, умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний | Спортивно-оздоровительные, лечебные комплексы физической культуры. Соблюдение техники безопасности.<br>Оказание первой помощи при травмах.<br>Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.<br>Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.<br>**Примеры**: на уроках физической культуры мы с детьми разучиваем специальные комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения для самостоятельного развития физических качеств, учимся самостоятельно развивать жизненно важные умения и навыки (ходьба, бег, плавание и т. д.). | Личностная (владение приемами личностного самовыражения; умение контролировать физическое состояние организма) |
| 2. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания с целью формирования потребности в здоровом образе | Комплексы профессионально-прикладных физических упражнений.<br>Простейшие приемы релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности.<br>Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния | Социальная (умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; |

| | | |
|---|---|---|
| жизни, физкультурно-оздоровительной и социальной активности | физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни.<br>**Примеры**: на уроках я использую элементы современных оздоровительных систем (йога, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг). На занятиях, носящих циклический характер (бег, лыжная подготовка, плавание), ученики учатся самостоятельно регулировать нагрузку относительно собственной физической формы | владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха) |

| | | |
|---|---|---|
| 3. Обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности | Общая и прикладная физическая подготовка.<br>Владение способами двигательной деятельности.<br>Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.<br>**Примеры:** на уроках физической культуры закладываются основы всех базовых движений человека, необходимых ему в повседневной (ходьба, плавание) и профессиональной жизни (развитие различных групп мышц, совершенствование специальных движений). На занятиях по теории обязательно включаю такой раздел, как личная гигиена | Учебно-познавательная, компетентность в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний (приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения |
| | | утренней зарядки, регулярных занятий спортом) |

| | | |
|---|---|---|
| 4. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации | Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.<br>**Примеры**: приучаю детей к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, объясняю роль систематических занятий в их жизни. Обучаю самостоятельному проведению различных игр и мероприятий.<br>На занятиях по теории обязательно включаю такой раздел как самоконтроль | Общекультурная, личностная (умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии) |

При компетентностном подходе ученик сам отвечает за собственное продвижение, за собственное развитие.

Эффективностью применения компетентностного подхода на своих уроках я считаю достижения своих учеников. Это призеры городских, областных и республиканских соревнований. Это их профессиональное самоопределение. Мои выпускники являются кандидатами в мастера спорта, победителями и призерами спортивных соревнований различного уровня.

**Мною разработана памятка с рекомендациями учителям физической культуры по реализации компетентностного подхода.**

- Поощрять за попытки что-то сделать самостоятельно.
- Демонстрировать заинтересованность в успехе учащихся по достижению поставленных целей.
- Побуждать к постановке трудных, но реалистичных целей.
- Побуждать к выражению своей точки зрения, отличной от окружающих.
- Побуждать к апробированию других способов мышления и поведения.
- Включать учащихся в разные виды: деятельности, способствующие развитию у них различных способностей.
- Создавать разные формы мотивации, позволяющие включать в деятельность разных учащихся и поддерживать их активность.
- Позволять строить собственную картину мира на основе своего понимания и культурных образцов.
- Создавать условия для проявления инициативы на основе собственных

представлений.

□ Учить не бояться высказывать свое понимание проблемы. Особенно в тех случаях, когда оно расходится с пониманием большинства.

□ Учить задавать вопросы и высказывать предположения.

□ Учить выслушивать и стараться понять мнение других, но иметь право не соглашаться с ним.

□ Учить понимать и принимать других людей, имеющих иные ценности, интересы и способности.

Таким образом, урок физической культуры - это фрагмент естественной жизни детей, так как в движении дети растут, осваивают новое, познают мир. Движения укрепляют их, а, главное, несут здоровье и радость. Мне, как учителю физической культуры, необходимо научить детей учиться, стремиться самим осваивать новое, совершенствоваться. Поэтому, во-первых, важно понять ученика, познать его интересы и желания. Вот тогда на протяжении всего обучения можно держать его в постоянной увлеченности физической культурой. Во-вторых, дать ученику возможность поверить в себя. Ведь именно недостаток веры уничтожает инициативу, становится преградой для счастья на пути реализации возможностей человека, барьером для развития. Нельзя допускать, чтобы дети чувствовали себя слабыми. Они могут свыкнуться с этой мыслью навсегда.

Достижению результатов способствует применение компетентностного подхода не только на уроках, но и во внеурочной деятельности.

Являясь продолжением уроков физической культуры, **внеклассная физкультурно-оздоровительная работа** призвана совершенствовать умения и навыки, закреплять необходимые знания о видах спорта, здоровом образе жизни, а также укреплять здоровье и получать всестороннее физическое развитие.

Предлагая различные методы и формы организации спортивно-массовой работы, в очередной раз я убеждаюсь, насколько детям интересно проявлять себя в такой области как физкультура и спорт. Различные соревнования, туристические походы, дни здоровья, матчевые встречи дают возможность учащимся избрать свой путь здорового образа жизни.

Усилия, которые пришлось приложить для преодоления этих барьеров и привели, в конечном счете, к высокой физической подготовленности ребят, сведению до минимума проблем, связанных с подростковым возрастом.

***Главная цель внеклассной физкультурно-оздоровительной работы*** - массовое вовлечение учащихся в занятия физкультурой и спортом в свободное от уроков время, отвлечение их от бесцельного времяпровождения на улице и за компьютером.

Я стараюсь жить с учащимися общими заботами, едиными духовными интересами. Продуктом такой совместной деятельности является выработанная сообща жизненная позиция, которая отражает все стороны школьной (да и не только школьной) жизни: отношение к моральным ценностям, к труду (в том числе и к учебному), друг к другу, к окружающим.

Эта задача решаема только в сочетании с работой не только одного учителя физкультуры, но и всего преподавательского коллектива и родителей.

В свободное от учебы время я стараюсь приобщить детей к регулярным занятиям спортом и физкультурой, учу детей учиться, активно отдыхая.

Сегодняшние дети не хотят бегать во дворе, гонять мяч по полю, ходить

на лыжах и т. д, на лицо явно выраженные признаки гиподинамии. Поэтому «врачами» должны стать мы - учителя физкультуры. Учиться и учить. Через эти два состояния каждый человек обязательно проходит в течение своей жизни. А значит, каждый из нас может быть и учеником, и учителем. А это - состояние души, стремящейся к познанию мира и самореализации.

«Наша задача не в том, чтобы сделать себя необходимыми нашим детям, а, напротив, в том, чтобы помочь им научиться по возможности обходиться без нас» К. О. Конради.

Литература

1. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье».
2. Учебные программы по предмету «Физическая культура и здоровье».
3. Лобок, А. Главная сложность «компетентностного подхода» / А. Лобок // Первое сентября. - 2015. - № 8.
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений **/ Под ред. М. М. Безрук. - М., 2014.**
5. Харламова, Т. Компетентное обсуждение / Т. Харламова // Школьный психолог. - 2022. - № 20.
6. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы / А. В. Хуторской // Народное образование. - 2020. - № 2.
7. Лебедев, О. Е. Компетентностный подход в образовании / О. Е. Лебедев // Школьные технологии. - 2014. - № 5.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2010.