

## **О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году**

### 1. Нормативные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности

При работе с нормативными документами, в которые вносились изменения целесообразно использовать официальный сайт компании «Консультант Плюс» или информационно-правовой портал «Гарант. ру», так как данные интернет-ресурсы представляют действующие редакции документов. Названия сайтов, на которых можно найти необходимые документы, указаны в приведенном ниже перечне.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2017–2018 учебном году определяется следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

#### **Федеральный уровень:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))// <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 № 1677)// <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/) /; [http://www.garant.ru](http://www.garant.ru/) /

4. Примерный базисный план для образовательных учреждений, Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013- 2020 гг.»;

5. Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования список изменяющих документов» (в ред. Приказов Министерства образования науки Российской Федерации от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74).

6. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 г.№1060, от 29.12.2014 г. №1643, от 18.05.2015 г. №507, от 31.12.2015 г. №1576) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано Минюстом России 22.12.2009 г.№17785) // [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/) /; [http://www.garant.ru](http://www.garant.ru/) /.

7. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г.№ 1577) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано Минюстом России 01.02.2011 N 19644) // [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/) /; [http://www.garant.ru](http://www.garant.ru/) /.

8. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645, от 31.12.2015 г. № 1578) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано Минюстом России 07.06.2011 г. № 24480) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

9. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937).

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015г.) <http://base.garant.ru/70466462> .

12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

13. Закон «О физической культуре и спорте в Республике Башкортостан» от 24 ноября 2008 года N 68-з (с изменениями на 1 июля 2013 года).

14. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

15. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

16. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)".

18. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 13123 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура».

***На основании следующих инструктивных и методических материалов:***

1. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

3. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

4. «Рекомендациями об организации работы педагогов дополнительного образования с детьми в вечернее и каникулярное время, в спортивных клубах» (письмо министерства образования, науки и молодежной политики от 26.01.2016 г. № 47-918/16-1).

5. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5). <http://fgosreestr.ru>.

## **2. Рекомендации по разработке рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»**

Данные рекомендации разработаны для классов, реализующих федеральный государственный стандарт начального, основного общего образования (Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 4093), Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является структурным компонентом основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации, которая в свою очередь является локальным нормативным актом.

Рабочая программа разрабатывается учителем (разработчик), группой учителей (разработчики) образовательной организации. Порядок разработки рабочих программ, внесение изменений и их корректировка определяется локальным нормативным актом.

Структура рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» определяется требованиями Федерального государственного стандарта начального, основного и среднего общего образования и включает в себя:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освещение каждой темы.

Структура рабочей программы утверждается локальным актом образовательной организации.

### ***Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета» включает:***

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета "Физическая культура" в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*Предметные результаты* характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура" и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Таблица 1.

**Примерные личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

<b>Раздел программы</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	Способность вести наблюдения за осанкой.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами.	Умение сохранять осанку при разнообразных формах движения
<b>История физической культуры</b>	Знания основных направлений развития физической культуры в обществе. Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения.	Осознавать роль физической культуры. Понимание физической культуры как явления культуры.	Умение использовать ценности физической культуры. Накопление необходимых знаний в области физической культуры.
<b>Физические упражнения</b>	Роль физической культуры в организации здорового образа жизни	Активное использование занятий физической культурой для профилактики утомления.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы. Способность самостоятельно организовывать места для занятий, обеспечивать безопасность.	Владение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности. Умение организовывать места занятий и обеспечить их безопасность.	Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений. Умение содержать в порядке инвентарь и одежду.
<b>Составление игр и развлечений</b>	Способность проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств, контролировать и анализировать их эффективность.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической	Уметь максимально проявлять физические способности при выполнении упражнений по физической культуре.

		подготовленности.	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Составлять комплексы для оздоровительной гимнастики.	Использование физических упражнений.	Уметь творчески применять полученные знания.
<b>Легкая атлетика</b>	Способность вести наблюдение за динамикой физического развития и объективно оценивать ее.	Добросовестное выполнение учебных заданий и повышение результативности их выполнения.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений.
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Грамотно пользоваться понятийным аппаратом. Способность преодолевать трудности.	Добросовестное выполнение учебных заданий. Понимание культуры движений человека. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.	Уметь проявлять командное взаимодействие, четко выполнять строевые приемы. Уметь описать технику опорных прыжков, упражнений на гимнастическом бревне, упражнений на перекладине.
<b>Лыжная подготовка</b>	Способность выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Владение арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта.	Выполнять классические лыжные ходы. Подъемы, спуски, торможения, повороты.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Проявлять доброжелательное и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Владеть информационными жестами судьи.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания и уважения, находить компромиссы. Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе игровой и соревновательной деятельности. Уметь выполнять передачи мяча, владеть техникой выполнения заданий с мячом. Активно включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

**В разделе «Содержание учебного предмета»** включается перечень изучаемого учебного материала по основным разделам и содержательным линиям. Содержание определяется с учетом Примерной основной образовательной программы, примерных программ по физической культуре.

В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: "Знания о физической культуре" (информационный компонент деятельности), "Способы двигательной (физкультурной) деятельности", "Физическое совершенствование" (мотивационный компонент деятельности), а также базовая и вариативные составляющие предмета «Физическая культура».

В федеральном базисном учебном плане устанавливается соотношение между федеральным компонентом, региональным (национально-региональным) компонентом и компонентом образовательного учреждения:

- федеральный компонент - не менее 75 процентов от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ общего образования;

- региональный (национально-региональный) компонент - не менее 10 процентов;

- компонент образовательного учреждения - не менее 10 процентов.

*В разделе "Знания о физической культуре"* представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

*Раздел "Способы двигательной (физкультурной) деятельности"* содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом "Знания о физической культуре" и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

*Раздел "Физическое совершенствование"* ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Уделить особое внимание на освоение элементов прикладной подготовки в частности спортивных единоборств: технико-тактические действия самообороны и самостраховки уровня среднего общего образования (10-11 классы) (рекомендации Управления по контролю и надзору в сфере образования Республики Башкортостан).

Раздел "Физическое совершенствование" включает "Физкультурно-оздоровительную деятельность" и "Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью".

*"Физкультурно-оздоровительная деятельность"* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

*"Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью"* включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

В данный раздел рабочих программ для 10-11-х классов необходимо включить темы: «Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные игры и обрядовые игры», «Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе», «Элементы техники национальных видов спорта» (рекомендации Управления по контролю и надзору в сфере образования Республики Башкортостан).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы** отражает темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета "Физическая культура".

Общеобразовательная организация может самостоятельно включить в таблицу дополнительные компоненты, например: формы текущего контроля успеваемости.

Примерная форма тематического планирования представлена в таблице 2. Целесообразно разработать тематическое планирование для каждой параллели классов (1, 2, 3, 4, 5, 6, и т.д.).

Таблица 2.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Форма текущего контроля успеваемости

### **3. Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году**

В 2017-2018 учебном году продолжается переход на Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего и среднего общего образования (далее - ФГОС), наряду с введением ФГОС НОО и ФГОС ООО продолжается реализация программ федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее - ФК ГОС).

В 2017-2018 учебном году в преподавании физической культуры обращаем внимание на следующие особенности:

1. Региональной спецификой учебных планов ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО является изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5–9 классах в объеме 3 часов в неделю при пятидневной и шестидневной учебной неделе.

2. Внесены изменения в примерные основные образовательные программы по физической культуре (Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.):

1) в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» «Стандарт основного общего образования по физической культуре» части I «Начальное общее образование. Основное общее образование» дополнить абзацем следующего содержания: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта;

2) в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» «Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре» части II «Среднее (полное) общее образование» слова «Подготовка к соревновательной деятельности» заменить словами «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. В соответствии с ФГОС общего образования, утвержденными приказами Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 г. № 373, от 17.12.2010 г. № 1897, от 17.05.2012 г. № 413 и федерального компонента ГОС-2004 от 05.05.2014 г. № 1089 предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать

умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В примерных основных образовательных программах начального общего и основного общего образования разработанными в соответствии с ФГОС ([www.fgosreestr.ru](http://www.fgosreestr.ru)) предусмотрено выполнение тестовых нормативов по физической подготовке на уровне начального и основного общего образования.

4. При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №08-1447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Согласно статье 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установление их форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ относится к компетенции образовательной организации и осуществляется в соответствии с ее уставом и другими локальными нормативными актами.

5. В целях усиления роли командных (игровых) видов спорта в процессе обучения физической культуре и совершенствования её преподавания в образовательных учреждениях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по ФБУП-2004 (Приказ Министерства образования и науки РФ от 03.06.2008г. № 164) внесены изменения:

*1. Стандарт основного общего образования:*

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Специальная подготовка:

1) футбол, мини-футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

2) баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

3) волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

*2. Стандарт основных образовательных программ:*

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Технико-тактические действия самообороны, приемы страховки и самостраховки.

6. В рамках реализации практической части рекомендуем:



При преподавании предмета «Физическая культура» в 1–4 классах следует обратить внимание на следующие темы:

1) по легкой атлетике – выполнение прыжка в длину с места (рекомендуется давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка);

2) по гимнастике – опорный прыжок (наскок), лазание по канату, акробатика (рекомендуется обратить особенное внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке);

3) подвижные игры – в 1–3 классах – обращать внимание на техническое выполнение заданий (соблюдение правил игры), в 4-х классах (подвижные игры с элементами спортивных) – акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками.

При преподавании предмета «Физическая культура» в 5–9 классах следует обратить внимание на следующие темы:

1) по гимнастике – опорный прыжок, лазание по канату, акробатические комбинации (строго соблюдать технику безопасности, дисциплину на уроке);

2) по легкой атлетике – эстафеты, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения); выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги);

3) на занятиях по баскетболу – ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча, бросок мяча в кольцо с различных точек (рекомендуется больше уделять внимания правильной технике броска мяча, разучиванию элементов защиты и элементов нападения, соблюдению техники безопасности);

4) на занятиях по волейболу – подача мяча, прием и передача мяча (обращать внимание на технику приема мяча, на доведении мяча до связующего игрока, разучивать командные действия в защите и в нападении).

5) на занятиях по футболу и мини-футболу - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, удары по воротам слева, справа, обыгрыш сближающихся противников, финты.

5) в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» включить темы: упражнения культурно-этнической направленности: сюжетные и обрядовые игры, технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе, элементы техники национальных видов спорта.

При преподавании предмета «Физическая культура» в 10–11 классах следует обратить внимание во всех темах на дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения упражнений, уделить внимание и включить в программу элементы прикладной подготовки в части спортивных единоборств: технико-тактические действия самообороны, приемы страховки и самостраховки.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать возрастные особенности занимающихся.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем на открытом воздухе.

Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

7. Физическое воспитание в школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у обучающихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность (причем, элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей) и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

В первом разделе «физическая культура как область знаний» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Раскрывается понятие спорт и спортивная подготовка, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической

культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Во втором разделе «Физическое совершенствование» первая содержательная линия «физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. в данном разделе даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В разделе «спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% ( 60 ч) от объема времени, отводимого на изучение раздела «физическое совершенствование», «элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей» (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

Экспертным советом Минобрнауки были предложены для совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях в рамках третьего часа следующие вариативные программы:

- 1) «Теннис как третий час физической культуры в школе для 1-4 классов»;
- 2) «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»;
- 3) «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла»;
- 4) «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;
- 5) «Программа интегрированного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола»;
- 6) «Программа по бадминтону для общеобразовательных школ. 5-11 классы»;
- 7) «Модульная программа по физической культуре по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!»;
- 8) «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений»;
- 9) «Программа интегрированного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. 1-11 классы»;
- 10) «Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс»;
- 11) «Физическая культура. Гимнастика. 1–4 классы» под ред. И.А. Винер;
- 12) «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» по редак. И.А. Винер;
- 13) «Программа урока физической культуры на основе вида спорта гольф»;
- 14) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1–4 классы)»;
- 15) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5–9 классы)»;
- 16) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней (полной) школы (10–11 классы)»;

17) Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся на основе самбо (данная Программа находится в стадии разработки, апробации и корректировки).

9. Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123).

При проведении занятий учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 от 30.05.2012 г.

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), и специальная «Б» (реабилитационная). Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено не позднее 1 сентября. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации.

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся.

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья. Занятия физической культурой, обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» проводятся по следующим программам:

1. Программа по физической культуре учащихся I–XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / авторы-составители А.П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. М.: Дрофа, 2006. 76 с.

2. Программа по физической культуре учащихся I–IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе/ автор-составитель Л.Н. Коданева. М.: «Радио-Софт», 2011. 148 с.

3. Программа по физической культуре учащихся V–IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе/ автор-составитель Л.Н. Коданева. М.: «Радио-Софт», 2012.

4. Программа по физической культуре учащихся X–XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе/ автор-составитель Л.Н.Коданева. М.:, 2012.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную

деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

#### **4. Интернет-ресурсы по физической культуре**

- <http://www.trainer.h1.ru> / - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru> / - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru> / - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru> / - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru> / - Журнал «Культура здоровой жизни»

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п