
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Р.С. Койбаев,
*профессор кафедры физической культуры
и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО,
кандидат педагогических наук*

А.И. Селезнев,
*профессор кафедры физической культуры
и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО,
кандидат педагогических наук*

Т.Г. Олешкевич,
*старший преподаватель кафедры физической культуры
и здоровьесбережения СКИРО ПК и ПРО*

Введение федерального государственного образовательного стандарта нового поколения обусловило необходимость изменений подходов и технологий в профессиональной деятельности педагогов. Современному специалисту физической культуры предстоит решать задачи, которые требуют совершенствования обучения и воспитания через реализацию системно-деятельностного подхода при формировании универсальных учебных действий, ориентированности на индивидуальные особенности каждого ребенка в процессе обучения, укрепление здоровья, содействия его психическому, физическому и личностному развитию.

Очевидно, что в школе наряду с базовой программой по предмету «Физическая культура» должны реализовываться вариативные программы, основанные на спортивизированном физическом воспитании, оздоровительной физической культуре (или физической рекреации), адаптивном физическом воспитании (или физической реабилитации).

Учителю физкультуры следует строить свою работу таким образом, чтобы к моменту окончания школы каждый выпускник мог самостоятельно выбрать вид индивидуальных занятий, необходимые средства для решения поставленных задач, методы работы, грамотно и правильно выполнять физические упражнения, оценивать физическую нагрузку, а главное, – имел сформированное представление о здоровом образе жизни и способах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Модернизация системы физического воспитания требует реализации комплекса следующих мер:

- совершенствования физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях, в том числе, сохранение в обязательной форме физкультурного образования в объеме не менее 3-х часов в неделю;
- существенного увеличения объема спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательной активности не менее 8 часов в неделю.

В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» для достижения нового, современного качества общего образования среди первоочередных мероприятий отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся. Создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления и здоровья, в том числе, за счет использования эффективных методов обучения, повышения качества занятий физической культурой. Подчеркивается необходимость дифференциации и индивидуализации обучения при обеспечении государственных образовательных стандартов многообразием вариативных образовательных программ. Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению физического воспитания в общеобразовательных учреждениях его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности.

Цель данных рекомендаций заключается в том, чтобы помочь учителю физической культуры осмыслить свой опыт работы в действующем стандарте и наметить пути перехода к реализации ФГОС нового поколения. В конечном счете рекомендации призваны помочь учителю перестроить ранее сложившуюся систему работы в соответствии с современными требованиями. Это согласуется со справедливой мыслью педагога и философа Д. Дьюи: «Если мы будем учить сегодня так, как учили вчера, мы украдем у детей завтра».

Организация образовательного процесса по физической культуре с учетом требований ФГОС: проблемы и методические подходы к их решению

В условиях реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» и концептуальных подходов ФГОС к современному образованию предъявляются новые требования, связанные «с раскрытием способностей каждого ученика, воспитанием порядочного и патриотического человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Школьное обучение должно быть построено так, чтобы выпускники могли самостоятельно ставить и достигать серьезных целей, умело реагировать на разные жизненные ситуации».

Анализ накопленного опыта работы педагогов края и других регионов России в условиях модернизации системы образования и реализации ФГОС нового поколения позволил выявить наиболее типичные проблемы в преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях, предложить методические подходы к их решению, что нашло отражение в данных рекомендациях. К числу проблем, представляющих определенные трудности для педагогов при реализации ФГОС нового поколения, можно отнести следующие:

- организация учебно-воспитательного процесса на основе системно-деятельностного подхода, содействующего формированию различных компетенций учащихся, что напрямую связано с четким определением приоритетов в целеполагании для каждой ступени образования и соответствующим планированием работы по предмету;

- разработка на основе содержания предмета «Физическая культура» программы, отбор наиболее эффективных средств и технологий развития универсальных учебных действий;

- отсутствие в большинстве территорий четко разработанных организационных и финансовых механизмов взаимодействия общеобразовательных учреждений с учреждениями дополнительного образования детей, что особенно важно не только для обеспечения полноценной двигательной активности учащихся, но и успешного освоения знаний, формирования умений, навыков, компетенций в предметной области «Физическая культура» как основы гармоничного развития личности и самореализации учащихся;

- недостаточное использование портфолио учащихся по предмету, которое может быть не только результатом промежуточной аттестации, но и своеобразным мониторингом эффективности обучения (выявлении наиболее типичных ошибок техники движений, недостаточного развития физических качеств, неумения применять изученные действия в повседневной деятельности и др.);

- необходимость развитие системы выявления и преемственной поддержки, психолого-педагогического сопровождения талантливых детей в спортивной деятельности.

- особенности работы по предмету «Физическая культура» с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья;

- ограниченные возможности модернизации образовательной среды, как условия качественного образования, а также достижения повышенных требований к здоровьесберегающей инфраструктуре школ и материальной оснащенности по предмету.

Организация работы по физической культуре в условиях реализации требований ФГОС

В настоящее время учащиеся начальных классов уже перешли на обучение по новым федеральным государственным образовательным стандартам начального общего образования (ФГОС НОО).

С 2015-2016 учебного года все учителя основной школы будут работать по ФГОС ООО. Поэтому, при планировании работы в 5-9 классах на следующий учебный год необходимо обратить внимание на обеспечение преемственности в сохранении целей и технологических подходов преподавания учебного предмета «Физическая культура». При переходе на обучение по новым стандартам содержание учебного предмета изменяется незначительно. Наиболее существенные изменения связаны с целями, принципами организации учебной деятельности (на основе системно-деятельностного подхода) и технологическими особенностями преподавания предмета «Физическая культура», в том числе, проведение уроков по технологической карте и др.

Принципы реализации деятельностного подхода:

➤ Принцип обучения деятельности.

Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии понятий и представлений о физкультуре на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются способности определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

➤ Принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

➤ Принцип проблемного обучения.

В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию способностей в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные понятия в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, направленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. С 2-3 классов введены

проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых понятий, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет учащимся составлять план. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

На ступени начального общего образования

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов указанных в Базисном плане образовательного учреждения общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в объеме не менее 405 часов, из них в 1-классе-99 часов, а со 2 по 4 класс по 102 часа ежегодно.

Основное внимание необходимо уделить решению таких задач, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому современные учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС второго поколения.

На ступени основного общего образования

Согласно учебному плану на обязательное изучение программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с 5 по 9 класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации творческих программ индивидуальных подходов, программа предусматривает выделение определенного объема времени - 12% (60 ч) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами

организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин). В нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

➤ планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

➤ планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

➤ планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

➤ с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

➤ с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;

➤ с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

➤ обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

➤ планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

➤ использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

➤ обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

По существу каждый из вышеуказанных типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны преимущественно включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются. (Примерные программы по учебным предметам.

Физической культуры. 5-9 классы.- 5-е изд. М.: Просвещение, 2012. – (стандарты второго поколения) (А.А. Кузнецов, М.В.Рожков, А.М.Кондаков).

Предпрофильное обучение

Базисным учебным планом в IX классах в рамках предпрофильной подготовки введены элективные курсы (курсы по выбору).

Примерный перечень тем элективных курсов профильного обучения:

- «Атлетическая гимнастика»;
- «Фитнес»;
- «Современные оздоровительные системы спортивной направленности»;
- «Физическая культура как средство здорового образа жизни»;
- «Основы избранного вида спорта»;
- «Технико-тактические действия в избранном виде спорта».

Программа элективного курса должна включать: пояснительную записку, цели и задачи, содержание курса, методы и формы обучения, календарно-тематический план, ожидаемый результат изучения курса, список литературы.

На ступени среднего (полного) общего образования

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

➤ формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

➤ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 60 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций. («Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010 г).

Работа со спортивно одаренными детьми

Одним из актуальных направлений в работе учителя физической культуры является работа с одарёнными детьми.

Одаренность рассматривается как качественно своеобразное сочетание высокоразвитых моторных, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации, создающее возможность успеха в конкретной деятельности.

Внеурочная деятельность, осуществляемая с одаренными детьми, включает в себя спортивные кружки, секции, студии, творческие мастерские дают возможность реализовывать интересы, выходящие за рамки школьной программы. Особым пластом является работа, связанная с ранней профессионализацией одаренных детей. Речь идет о тех детях, которые уже очень рано продемонстрировали способности в какой-либо области и стали получать подготовку в этой области (легкая атлетика, футбол, единоборства и т.д.). Существенную роль в организации системной работы с одаренными детьми играют общественные объединения и ассоциации. Они дополняют государственные структуры, поскольку отражают более широкий спектр мнений по проблемам образования одаренных детей.

Программно-методическое обеспечение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

Министерством образования и молодежной политики Ставропольского края рекомендуются примерные программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

1. Примерная программа начального образования по физической культуре: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.

2. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений .М.:«Просвещение»,2012.-160 с.

3. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре. Профильный уровень. Физическая культура. Учебник для учащихся 11 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». / Под общ. ред. А.Д.Паршикова, В.В.Кузина, М.Я.Виленского. – М.: 2009, 174 с.

На основе рекомендованных программ, министерством образования допускается разработка адаптированных (индивидуально-разработанных, модифицированных) учебных программ с учётом требований «Положения об авторских и адаптированных (индивидуально-разработанных, модифицированных) учебных программ учреждений общего и дополнительного образования и о порядке экспертиз авторских и адаптированных программ

**Перечень учебников по физической культуре,
рекомендуемых к использованию при реализации образовательных
программ начального общего, основного общего, среднего общего
образования на 2015/2016 уч. год**

Авторы, название учебника	Класс	Издательство
Лях В.И. Физическая культура	1 - 4	Издательство «Просвещение»
Матвеев А.П. Физическая культура	1	Издательство «Просвещение»
Матвеев А.П. Физическая культура	2	Издательство «Просвещение»
Матвеев А.П. Физическая культура	3 - 4	Издательство «Просвещение»
Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д./Под ред. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика	1 - 4	Издательство «Просвещение»
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	1 - 2	ВЕНТАНА-ГРАФ
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура	3 - 4	ВЕНТАНА-ГРАФ
Погадаев Г.И. Физическая культура	1 - 2	ДРОФА
Погадаев Г.И. Физическая культура	3 - 4	ДРОФА
Пономарев Г.Н., Федоров В.Г., Венедиктов И.Н.и др. Физическая культура	1	ДРОФА
Пономарев Г.Н., Федоров В.Г., Венедиктов И.Н.и др. Физическая культура	2	ДРОФА
Пономарев Г.Н., Федоров В.Г., Венедиктов И.Н.и др. Физическая культура	3	ДРОФА
Федоров В.Г. Физическая культура	4	ДРОФА
Шишкина А.В.,Алимпиева О.П. Физическая культура	1-2	Издательство «Академкнига/учеб ник»
Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В. Физическая культура	3-4	Издательство «Академкнига/учеб ник»
Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	5 - 7	Издательство «Просвещение»
Лях В.И., Физическая культура	8 - 9	Издательство «Просвещение»
Матвеев А.П. Физическая культура	5	Издательство «Просвещение»

Матвеев А.П. Физическая культура	6 - 7	Издательство «Просвещение»
Матвеев А.П. Физическая культура	8 - 9	Издательство «Просвещение»
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура	5 - 7	Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура	8 - 9	Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ
Погадаев Г.И. Физическая культура	5 - 6	ДРОФА
Погадаев Г.И. Физическая культура	7 - 9	ДРОФА
Лях В.И., Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Издательство «Просвещение»
Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ
Погадаев Г.И. Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ДРОФА

Методические рекомендации по планированию третьего часа физической культуры в условиях Ставропольского края

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, целесообразно учитывать:

- культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия;
- состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

Основные направления развития физической культуры личности обучающихся:

- на ступени начального общего образования - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- на ступени основного общего образования - воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

➤ *на ступени среднего (полного) общего образования (базовый уровень)*

- использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, организации индивидуального двигательного режима.

Спортивное направление характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре, в том числе, национальных видов и олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении, что позволяет активно включаться в соревновательную деятельность, использовать их в организации активного отдыха и досуга.

Общеразвивающее направление ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования:

➤ *на ступени начального общего образования* - общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам;

➤ *на ступени основного общего образования* - овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями и видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

➤ *на ступени среднего (полного) общего образования (базовый уровень)* - индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика (юноши); ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес (девушки) и др.).

В общеразвивающем направлении особое место рекомендуется уделять обучению плаванию (при наличии в общеобразовательных учреждениях бассейнов или возможности использовать для этого близлежащие спортивные сооружения).

При разработке содержания третьего часа учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Работа с учащимися, имеющими нарушения здоровья, организуется в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья

к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»(см далее).

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры общеобразовательным учреждениям **рекомендуется**:

➤ в полной мере использовать школьные спортивные сооружения и спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты;

➤ использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности (письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы);

➤ активно привлекать к проведению третьего часа, особенно если он проводится по программе со спортивной ориентацией, не только учителей физической культуры, но и тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности; оплата труда педагогических работников за проведение третьего часа осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;

➤ активно использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность, рекомендуемые к использованию в общеобразовательных учреждениях органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими управление в сфере образования.

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры, с учетом внедрения третьего часа, общеобразовательным учреждениям **не рекомендуется**:

- сдвигать уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с отдаленностью мест занятий от общеобразовательного учреждения;
- заменять уроки физической культуры другими формами занятий и, в частности, занятиями в спортивных секциях или внеурочными мероприятиями («Спортивный час», «Час здоровья» и пр.);
- планировать проведение уроков физической культуры в форме аудиторных занятий, резко снижающих суммарный недельный объем двигательной активности обучающихся (особенно не рекомендуется планирование таких занятий с обучающимися на ступени начального общего образования).

Методические рекомендации по профильному обучению на ступени основного общего образования

Деятельностью учителя по ориентации учащихся на поступление и получение профессионального образования в соответствующих образовательных учреждениях характеризуется введением в содержание учебного программного материала дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье, подготовиться к последующей (после окончания школы) активной творческой деятельности.

Данная подготовка характеризуется не только освоением учащимися соответствующего учебного содержания, определяемого требованиями вузов избираемого профиля, но и развитием физических способностей школьников в соответствии с выбранной в будущем профессиональной деятельностью. Для школьников старших классов уроки физической культуры должны строиться с преобладанием профессионально-прикладной физической подготовки. Средства физической культуры и нагрузка должны быть определены с учётом основных (ведущих) мышечных групп для данной (конкретной) профессии. Занятия рекомендуется строить по принципу «спортивной тренировки».

Важной задачей учителей в организации подготовки школьников на данный момент должна стать разработка программ и проведение курсов по выбору. Содержание и тематика элективных курсов определяется социальным заказом школьников и их родителей с учетом информационной и материальной базы данного образовательного учреждения. Элективные курсы – обязательные для посещения по выбору учащихся, входящие в состав профиля обучения на старшей ступени школы.

Методические рекомендации по организации занятий физической культурой с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

I. Организация и методика проведения занятий специальной медицинской группы (СМГ) в общеобразовательных учреждениях.

Кадровое обеспечение занятий физической культурой с учащимися спецмедгруппы.

Для проведения занятий с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, привлекаются учителя физической культуры, имеющие специальное физкультурное образование и прошедшие краткосрочные курсы повышения квалификации по данной проблеме.

Оплата труда учителей физической культуры, ведущих занятия в специальной медицинской группе, производится в соответствии с их тарификацией за счёт средств, предусмотренных в смете расходов общеобразовательного учреждения на текущий год. Учителю устанавливается доплата 20% за работу с детьми, по состоянию здоровья, отнесенных к специальным медицинским группам по физкультуре.

Методика организации и проведения занятий в СМГ:

➤ занятия могут быть организованы как на базе общеобразовательного учреждения, в котором обучается ребёнок, так и на базе образовательного учреждения, определённого для решения данных задач органом управления образованием;

➤ на основании справок в общеобразовательном учреждении формируются специальные медицинские группы для занятий физической культурой. Состав группы, время и место проведения занятий, Ф.И.О. учителя утверждаются приказом директора общеобразовательного учреждения;

➤ при отсутствии условий формирования групп обучающихся с одинаковыми заболеваниями можно объединить обучающихся, имеющих разный характер и тяжесть заболевания, осуществляя внутригрупповое деление на подгруппы «А» и «Б»;

➤ по возможности следует выделять возрастные группы: 7-9, 10-12, 13-14 и 15-16 лет. Если число обучающихся недостаточно для комплектования специальной медицинской группы по возрастному признаку, то создаются разновозрастные группы. Наполняемость групп до 12 человек;

➤ в отдельных случаях (особенно в сельских школах) занятия физической культурой с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, могут проводиться совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса. Наполняемость групп до 12 человек;

➤ занятия с обучающимися проводятся в соответствии с расписанием до или после уроков, при этом возможно отсутствие обучающегося на уроке физической культуры на основании письменного заявления родителей;

➤ нулевые уроки (в 1-й смене) и сдвоенные уроки в таких группах не допускаются. Рекомендуется большинство занятий проводить на свежем воздухе. Особенно это важно при наличии в группе обучающихся с хронической пневмонией, бронхиальной астмой, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Вместе с тем во время занятий на открытом воздухе обучающиеся нередко подвергаются переохлаждению, ведущему к рецидивам заболеваний, поэтому учитель должен строго следить за соответствием одежды обучающихся температуре воздуха;

➤ проводя занятия на открытом воздухе, особое внимание следует уделять сочетанию движений с дыханием, не допускать длительных остановок. Начало и конец урока в прохладную погоду можно проводить в помещении;

➤ посещение занятий обучающимися является обязательным. Ответственность за их посещение возлагается на родителей. Контроль осуществляется учителем физической культуры, ведущим эти занятия, заместителем директора по учебно-воспитательной работе, медицинским работником общеобразовательного учреждения, в котором проводятся эти занятия, а также заместителем директора по учебно-воспитательной работе общеобразовательного учреждения, в контингенте которого постоянно находится обучающийся;

➤ особое внимание следует уделять планированию учебной работы с обучающимися. Основным документом для планирования является календарно-тематический план на полугодие для каждой группы.

При организации и проведении занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе необходимо также учесть следующие особенности.

Занятия фиксируются в отдельном журнале учёта, отражающем общие сведения (Ф.И.О., год рождения, класс, диагноз заболевания, длительность перерыва в занятиях физическими упражнениями). Итоговые отметки из отдельного журнала переносятся в итоговую ведомость классного журнала. При отсутствии возможности проведения организованных занятий для подгруппы «Б» обучающиеся должны посещать уроки физкультуры, избирательно выполнять общеразвивающие, дыхательные упражнения, участвовать в малоподвижных играх, выполнять домашние задания по освоению комплекса упражнений утренней гимнастики, комплекса дыхательных упражнений, корригирующей гимнастики.

В случае присутствия обучающегося на всех уроках, выполнения всех указанных выше требований учитель физической культуры вправе аттестовать обучающегося на отметки **«хорошо»** и **«отлично»**.

Возможные формы контроля занятий обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в общеобразовательных учреждениях:

- собеседование по теоретическим вопросам;
- устное сообщение по теоретическим вопросам;

- реферат, как правило, на тему по профилю заболевания;
- практическое выполнение лечебных упражнений по профилю заболевания.

Рекомендуемая литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального и общего образования/М - во образования и науки Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).
2. Анащенкова С.В., Бойкина М.В., Виноградская Л.А., Матвеев А.П. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М.: Просвещение, 2012.
3. С.П. Казачкова, М.С. Умнова Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. М.: Планета, 2012г.
4. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю Торочкова «Физическая культура. Методические рекомендации 5-7классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений»- М.: Просвещение, 2013.
5. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». - М.: Дрофа, 2014.
6. Лапытов И.К. «Физическая культура. Профильное обучение 10-11 класс Программы элективных курсов Сборник 1», Дрофа, 2011.
7. Колоднецкий Г.А. Кузнецов В.С. «Физическая культура. 8 класс: Планирование и организация занятий», Дрофа, 2010.
8. В.С. Родиченко «Твой олимпийский учебник «Физкультура и спорт» 2004.
9. Авт-сост. Каинов А.Н. «Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания», Учитель, 2012.
10. Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. «Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1–4 классы»– М.: ВАКО, 2011.
11. Бекетов Н.С. Семенов А.Г. «Педагогика физической культуры» - Кнорус 2012.
12. Винер И.А. Горбулина Н.И. «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: Методическое пособие: 1-4 класс» - М.: Просвещение, 2012.
13. Полянская Н.В., Копылов Ю.А «Система физического воспитания в образовательных учреждениях. Методические рекомендации.» - Мнемозина, 2011.
14. Полянская Н.В., Копылов Ю.А. «Физическая культура и здоровья школьника: от А до Я. Советы родителям», Мнемозина, 2011.
15. Лях В.И. «Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений», Просвещение, 2012.

16. А.П. Матвеев «Уроки физической культуры 1-4 кл», Просвещение, 2014.

Образовательные Интернет – ресурсы

<http://www.it-n.ru> - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://sportlaws.infosport.ru> – образовательные ресурсы по физической культуре