

**Методические рекомендации  
по преподаванию предмета «Физическая культура»  
в 2016–2017 учебном году**

Физическое воспитание в основной 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.

**Распределение часов на изучение предмета «Физическая культура»  
в V-IX классах**

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю					Всего
		V	VI	VII	VIII	IX	
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура*	2	2	2	2	2	<b>10</b>

**Распределение часов на изучение предмета «Физическая культура»  
в X -XI классах**

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю			
		X		XI	
		Базовый уровень	Профильный уровень	Базовый уровень	Профильный уровень
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура*	2	4	2	4

\*Часы из части формируемой участниками образовательных отношений могут использоваться на увеличение количества часов на преподавание учебного предмета «Физическая культура» (3 часа в неделю). Два часа, отведенные на предмет «Физическая культура» не учитываются при определении максимально допустимой учебной нагрузки учащихся.

**Организация образовательного процесса по предмету «Физическая культура» осуществляется на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Издательство: Москва, «Просвещение», 2008.**

В обязательной части комплексной учебной программы учащиеся овладевают легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными и подвижными играми, кроссовой подготовкой (лыжной). Вторая часть выбирается учителем и на эту часть программы составляется отдельный учебно-тематический план.

Учитель физической культуры работу по физическому воспитанию планирует ежегодно с учетом условий, наличия соответствующего инвентаря и оборудования, оснащения и благоустройства плоскостных спортивных сооружений, площадок

При реализации актуальных в настоящее время компетентностных, личностно-ориентированных, деятельностных подходов, учителю необходимо решать задачи физического воспитания учащихся:

- содействовать гармоничному физическому развитию, выработке умений использования физических упражнений, гигиенических процедур и условий внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирования умений применять их в различных по сложности условиях;

— формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;

– закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

– формировать адекватную самооценку, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

На уроках физической культуры в старшей школе следует больше внимания уделять самостоятельной работе учащихся, которым нужно предоставлять определенную самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировании нагрузки, контроле над функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых обучающимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома. При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с традиционными типами уроков, следует использовать, так называемые, практично-ориентированные уроки, которые по своей сути носят методический характер.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки

физической культуры подразделяются на три типа:

1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью;
2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью;
3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач), так и целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура»** проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

### **Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма на уроках физической культуры**

Урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся с использованием различного спортивного оборудования и инвентаря, поэтому школьники входят в группу риска по травматизму: по тяжести и по удельному весу переломов костей они стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм.

Учитель обязан *проводить инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях (1 раз в полгода) с обязательной регистрацией в журнале.*

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по

технике безопасности и соблюдать её при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

В помощь учителю при разработке рабочей программы рекомендуем использовать:

1. «Примерная основная образовательная программа основного общего образования» одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 8 апреля 2015 года (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
2. Электронный ресурс <http://nmcro.ru/materialy-dlya-slushatelej-kurov-povysheniya-kvalifikacii/>
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Издательство: Москва, «Просвещение», 2008. [prosv2008.narod.ru](http://prosv2008.narod.ru)