

**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	10

**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