

Утверждаю  
Директор МБОУ «Билярская СОШ»  
Климова М.А.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Билярская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан.

Методическая разработка на тему:  
«Развитие физической культуры в школе»

Работу выполнил:  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Долганов Александр Владимирович

2021 год

Одной из первоочередных проблем прогрессивного человечества является формирование гармоничной личности, обладающей высоким уровнем развития духовных, интеллектуальных и физических способностей. Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях современных тенденций изменения общества. Из многих важных задач на первое место по значимости выдвигается здоровье учащихся и молодежи. Фактор здоровья подрастающего поколения во многом лимитируется содержанием и качеством организации процесса физического воспитания в школе, ориентированного на новые цели, которые ставит перед ним современное гражданское общество.

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами отрасль «Физическая культура и здоровье» представлена предметом: «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» решает проблему формирования здоровья, которое включает в себя физическое, духовное и социальное благополучие.

Целью предмета «Физическая культура» в общеобразовательной организации является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Для достижения цели в процессе преподавания реализуются следующие задачи:

- **Оздоровительные:**
  - профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
  - формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
  - содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
  - повышение умственной работоспособности;
  - освоение навыков формирования здорового образа жизни.
- **Образовательные:**
  - овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
  - освоение духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения (олимпийское образование);
  - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- **Воспитательные:**
  - формирование патриотического самосознания;
  - воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, взаимовыручка, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
  - формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
  - реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
  - формирование мотивационных установок на физическое и духовное самосовершенствование;
  - профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.
- **Развивающие:**
  - развитие кондиционных и координационных качеств;

- развитие творческих способностей;
- развитие мировосприятия;
- развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.
- **Прикладные:**
  - обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
  - освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.

Все задачи предмета являются равнозначными.

Оптимизировать учебный процесс по предмету, так же можно организовав занятия таким образом, чтобы в спортивном зале находились классы одной параллели. Это даст возможность предотвратить травматизм на уроке, а также использовать соревновательный метод для достижения позитивных результатов в изучении предмета.

Современный урок физической культуры включает себя индивидуальный и дифференцированный подходы при определении нагрузки и подбора средств, форм и методов обучения. Особого внимания требуют ученики специальной медицинской группы. Основная цель для учащихся специальной медицинской группы через средства физической культуры повысить жизненную активность органов и систем, добиться индивидуально-устойчивого улучшения самочувствия. Для этого ученики должны выполнять доступные упражнения соответственно их нозологий и коррекционно-развивающие комплексы.

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Комплектование специальных медицинских групп перед новым учебным годом должно осуществляться до 1 июня с учетом возраста, показателей физической подготовленности, функционального состояния и степени патологического процесса по данным медицинского обследования, проведенного в апреле-мае текущего года. Списки детей с указанием диагноза медицинской группы передаются директору школы и учителям физической культуры. Директор до 10 сентября текущего года должен оформить приказом по школе создание специальной медицинской группы. Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к физическим нагрузкам по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются. Занятия со специальной медицинской группой в учреждениях общего образования проводятся учителем физической культуры, либо в кабинете ЛФК местной поликлиники. Для этого заводится дневник посещения занятий, который контролируется учителем физической культуры, классным руководителем и родителями. Списки учащихся, которые отнесены к разным медицинским группам, утверждаются приказом 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.

Для реализации новых образовательных стандартов, творческой группой подготовлена новая программа по предмету «Физическая культура» для 1-11 классов.

Программа «Физическая культура» включает в себя такие разделы:

- «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы двигательной деятельности (виды спорта, мониторинг физического развития) базовая и вариативная часть» (деятельностный компонент).

Знания о физической культуре изучаются непосредственно на практических занятиях, по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий или отдельно не более 2 часов в каждой теме. В конце каждой четверти перед четвертной оценкой обязательно выставляется отдельная оценка по теоретической подготовке раздела «Основы знаний о физической культуре» и теоретическому материалу пройденных тем.

Знания отрасли «Физическая культура и здоровье» дают возможность учащимся безопасно заниматься физической культурой и спортом, а также вести здоровый образ жизни. Теоретико-методические знания востребованы в ученической олимпиаде по физической культуре и различных конкурсах.

При изучении раздела «Основы знаний о физической культуре» рекомендуем на уроках использовать тетради. В тетрадях может быть отражен дневник здоровья школьника, который он ведет самостоятельно. Для формирования знаний учащихся актуальными становятся современные педагогические технологии такие как: компьютерные (информационные) технологии обучения, технология проектного обучения, тренинговые технологии. Обращаем ваше внимание на необходимость использования учебников, по физической культуре, которые представлены в списке рекомендуемой литературы, электронные версии находятся на интернет ресурсах.

Деятельностный компонент включает в себя темы базовой и вариативной части.

Базовая часть во всех классах включает в себя тему «Мониторинг физического развития» (МФР) и темы по изучению базовых видов спорта. Вариативная часть, состоит из вариативных спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения. Вариативную часть подбирает учитель физической культуры с учетом вышесказанного.

Тема «Мониторинг физического развития» дает возможность отследить функциональное состояние и уровень физического здоровья учащихся и включает в себя 6 функциональных проб (индексов): «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма. Функциональные пробы проводятся в сентябре, апреле-мае месяце, для выявления состояния организма, а также определения динамики развития функциональных систем. Все функциональные пробы нужно проводить из спокойного положения до выполнения физических упражнений. Оптимально организовывать проведение диагностических проб первые три урока, распределив детей по парам. Первый урок посвятить ознакомлению с требованиями по предмету «Физическая культура» и провести 2 пробы: «Проба Штанге» и «Проба Ромберга». На втором уроке провести 2 пробы: «Проба Руфье» рассчитать «Индекс Кетле» Третий урок посвятить пробам «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой». Для привлечения родителей к формированию знаний по сохранению здоровья школьников, «Индекс Кетле» и «Индекс Робинсона» можно дать на домашнее задание. Проведя функциональные пробы (индексы) нужно по возможности привлекать школьного врача или школьную медицинскую сестру. В апреле-мае месяце проведения диагностических проб организуется также как в сентябре.

Тема «Мониторинг физического развития» предполагает так же исследование уровня физического развития, двигательных способностей и состояния здоровья для этого используются в 1-4 классах 4 диагностических упражнения, в 5-11 классах 6 диагностических упражнений оценки физической подготовленности учащихся. Начальный уровень диагностических упражнений принимается во время изучения базовых видов спорта: гимнастика-упражнение на гибкость, силу; спортивные игры-упражнение на ловкость, скоростно-силовые качества; легкая атлетика-упражнение на скорость, выносливость; туризм- упражнение на силу, скоростно-силовые качества, но не позднее ноября месяца. В мае месяце комплексно принимаются все 6 диагностических упражнений.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, в последней четверти выполняют тестовые упражнения, не запрещенные согласно их заболеваниям для определения уровня физической подготовленности. Следует отметить, что учащиеся I класса в I четверти не диагностируются.

При определении уровня физической подготовленности учитель должен использовать таблицу результатов без учета динамики развития.

Диагностические упражнения кроме уровней имеют бальную шкалу оценивания, что дает возможность в апреле-мае месяце преподавателю оценить учащегося, кроме 1-4 классов, с учетом темпа прироста его показателей физической подготовленности. Тема «Мониторинг физического развития» в сентябре месяце не оценивается. Оценка за тему выставляется в мае месяце в соответствии с критериями оценивания по физической культуре.

Базовая часть новой программы в отличие от предыдущей программы, которая включала в себя вариативность изучения модулей (видов спорта), позволяет сделать процесс физического воспитания непрерывным, облегчит переход от одной возрастной группы к другой, обеспечит социальную адаптацию (переход из одной школы в другую, смена педагога, учеба в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования и т.д.). Такой подход обеспечит необходимый уровень развития личности учащихся, укрепление их здоровья, овладения ими знаний и умений самосовершенствования.

Базовые темы обязательны для изучения. Базовая часть включает в себя темы:

1-4 класс - «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Основные понятия и элементы спортивных игр», «Плавание» (при отсутствии условий проведения занятий по плаванию часы перераспределяются в равном количестве на другие базовые темы);

5-9 класс - «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Туризм», «Спортивные игры» (два вида на выбор преподавателя из 4-х: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол с учетом материально-технической базы и интересов учащихся);

10-11класс – «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Туризм», «Спортивные игры» (два вида на выбор преподавателя из 4-х: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол с учетом материально-технической базы и интересов учащихся), «Организация активного досуга».

При отборе для изучения спортивных игр нужно учитывать, что для формирования умений и навыков нужно проводить занятия по выбранным базовым видам спорта не меньше 3-х лет.

Изучения вариативной темы, когда год изучения не соответствует классу обучения (например, в 9 классе изучается тема единоборств, первый год изучения), учитель должен самостоятельно скорректировать содержательное наполнение вариативной темы и контрольные нормативы, с учетом физической подготовленности и психолого-возрастных особенностей учащихся.

Специалисты физической культуры могут разрабатывать свои вариативные темы к этой программе. Программы вариативных тем должны пройти экспертизу, получить гриф Министерства образования и науки, быть обнародованы для общего пользования. Таким образом, количество вариативных тем со временем должно возрастать.

Урок физической культуры в начальных классах направлен на сохранения формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, развитие физических качеств. Основная деятельность на уроках физической культуры начальных классов является игры.

Игровая деятельность, как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности школьников младших классов, является наиболее продуктивным направлением учебно-воспитательного- процесса в современной методике физического воспитания. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма детей младшего возраста в наибольшей степени, адаптируются именно к игровой деятельности.

В 1-4 классах в каждый урок физической культуры необходимо включать игровую деятельность учащихся. При использовании в уроках подвижных игр и игровых заданий решаются следующие задачи:

- развитие координационных (точное воспроизведение пространственных, временных и силовых характеристик движений, сохранение равновесия, быстрое и своевременное реагирование на изменяющиеся ситуации, согласованность одновременных и последовательных движений различными частями тела, воспроизведение темпа и ритма движений) и кондиционных (скоростных, силовых, скоростно-силовых, общей выносливости, гибкости) способностей.

- закрепление и совершенствование двигательных умений, навыков и изученных способов деятельности;

Игры должны подбираться с учетом изучаемой темы для закрепления изученных элементов.

В связи с повышенной эмоциональной активностью детей во время игр, необходимо строго регулировать нагрузку во время их проведения за счет:

- проведения игр с кратковременными перерывами, которые дают возможность учащимся восстановить свои силы, снизить ЧСС до оптимальных величин (110 - 120 уд/мин);

- увеличения или уменьшения числа повторений игры или отдельных эпизодов;
- увеличения или уменьшения времени на игру;
- удлинения или сокращения дистанций, размеров участка для игры;
- увеличения или сокращения числа играющих в команде и др.;
- увеличения числа препятствий, уменьшения или увеличения веса и числа передаваемых предметов.

Физическую нагрузку во время игры нужно отслеживать по визуальным признакам: цвет кожи лица, частота дыхания, координация движений, потливость, мимика, самочувствия.

Для предотвращения травматизма учащихся на уроках физической культуры желательно в сентябре-октябре занятия 1 классов проводить в спортивном зале. В это время средняя и старшая школа работает на улице, поэтому спортивный зал свободен. Проведение занятий в спортивном зале с учениками 1-го класса даст возможность лучше узнать детей их характер, физические способности, снимет психологическую напряженность у школьников благодаря уменьшению окружающих раздражителей, и учителю будет легче контролировать деятельность первоклассников на ограниченном пространстве. Учащиеся 1-4 классов оцениваются вербально.

Контроль и вербальная оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

В период с 01.09 до 01.10 учебного года с целью адаптации учащихся к нагрузкам на уроках физической культуры прием контрольных учебных нормативов не осуществляется, базовая тема «Мониторинг физического развития и физической подготовленности» реализуется через 6 функциональных проб (индексов), а занятия носят рекреационно-оздоровительный характер с умеренными нагрузками.

В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения каждым учащимся, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, а также временно освобожденные от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на нем и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности.

Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

В соответствии учебных планов проведение занятий по «Физической культуре» с юношами и девушками 10-11 классов осуществляется отдельно, деление классов на две группы производится в соответствии с приказом Министерства образования и науки.

Особого внимания также требуют спортивно-одаренные ученики, которые занимаются в спортивных секциях, кружках, участвуют в спортивных соревнованиях и физкультурно-спортивной жизни школы. Для этих учеников надо подбирать специальные формы методы, средства и упражнения которые дадут возможность улучшить свое физическое развитие и свои спортивные результаты. Целесообразно будет поддерживать связи с тренерами этих учеников, чтобы вместе привести школьника к желаемому спортивного результата. Ученики должны получать достаточную нагрузку на уроках физической культуры, но не должно быть перегрузки (пере тренированности) с учетом их спортивной деятельности. Спортивно-одаренных учеников нужно привлекать к участию в ученической олимпиаде по физической культуре и готовить, начиная с 9-10 класса.

Согласно учебных планов в общеобразовательном учреждении можно организовать спортивный профиль, спортивно-правовой профиль, оборонно-спортивный профиль. Для этого нужно провести анкетирование и организовав профильное обучение заключить договор с профильными высшими учебными заведениями о сотрудничестве. Для осознанного выбора профиля в общеобразовательном учреждении в 8-9 классах проводится допрофильная подготовка с целью профильной ориентации учащихся.

Формами реализации допрофильной подготовки учебными заведениями являются: изучение отдельных предметов на дифференцированной основе; внедрения профориентационных курсов, курсов по выбору, внеклассной и кружковой работы соответствующего направления.

Профили спортивной направленности дают перспективу поступит на обучение в вузы где важной составляющей является физическая подготовка. Полученные знания дают возможность школьникам использовать их также в повседневной жизни.

В 2021-2022 учебном году оценивание проводится в соответствии с методическими рекомендациями к оцениванию учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура».

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающихся, ориентировочные контрольные нормативы учителю следует учитывать два показателя. Первый – исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания. Вторым – изменения в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Для этого исходный уровень можно определить, проведя в начале темы контрольный норматив который планируется в конце темы при создании одинаковых условий. Оценивая позитивные изменения в показателях определённых качеств, учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. Для этого используется формула расчета темпов прироста физических качеств, автора А.Г. Трушкина. Если прирост составляет 10-15%, к оценке результата учащегося добавляется 1 бал, а в случае прироста более 15%, к оценке результата учащегося добавляется 2 бала.

Одним из направлений физкультурно-оздоровительной работы является внеклассная и внешкольная работа, внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа затрагивает весь педагогический коллектив. При подготовке физкультурно-оздоровительного или физкультурно-спортивного мероприятия директор школы (так как он непосредственно должен управлять физическим воспитанием в общеобразовательной организации) делает приказ в котором распределяются обязанности педагогического коллектива, общественных организаций (по согласию), родителей, и учеников, по организации и проведению мероприятия. Внеклассная работа включает в себя: физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (физкультурные праздники, турниры, спортивные вечера, соревнования, день здоровья, олимпийскую неделю), подготовка команд к участию в соревнованиях, работа с физкультурным активом школы, кружковая, секционная работа, которая предусматривает дополнительной оплаты часов на проведение кружков. Внеклассная работа дополняет обязательный учебный компонент с учетом индивидуальных мотивов интересов и потребностей, природных способностей и состояния здоровья учащихся. **Нельзя, учеников, допускать к занятиям в кружках, секциях спортивного направления без справки врача в которой отмечается разрешение на занятия в спортивном кружке, секции.**

Для реализации внешкольной работы, общеобразовательным учреждениям целесообразно сотрудничать с детскими юношескими спортивными школами представляя им базу для проведения занятий, в свою очередь имея возможность использовать их оборудование для проведения уроков физической культуры, приглашать представителей детской юношеской спортивной школы на родительские собрания, при проведении спортивно-массовых мероприятий желательнее проводить показательные выступления спортивных секций которые культивируются на базе детской юношеской спортивной школы, чтобы дать детям представление о видах спорта.

Согласно новым Республиканским государственным образовательным стандартам новые программные требования диктуют новый подход к планированию учебного процесса по физической культуре. Учитель физической культуры согласно пояснительной записке программы по физической культуре 5-11 классы должен в первую очередь определиться с распределением часов вариативной части с учетом: наличие материально-технической базы, региональные спортивные традиции желание учеников. Вторым шагом учителя физической культуры это подготовка планирования. Особенности планирования годового плана в том, что в плане отдельно определяются темы базовой и вариативной части программы вместе с количеством часов в вариативной части программы отмечается какая взята тема или на какую тему базовой части часы перераспределены также при выборе вариативной

темы прописывается год изучения, потому что учитель может каждый год выбирать различные темы. При необходимости, в рамках одной вариативной темы можно освоить учебный материал, предусмотренный на два года изучения.

В случае освоения двух лет вариативной темы в течение одного учебного года и в случае, когда год изучения вариативной темы не соответствует классу обучения (например, в 10 классе изучается модуль единоборства, первый год изучения), учитель должен скорректировать содержательное наполнение вариативной темы и нормативы оценки.

Например:

Таблица 1

**План-график занятий по физической культуре для учащихся 5-х классов на 2015/2016 уч. год**

№ n/n	Вид программного материала	Часы	I четверть №№ уроков 1-27	II четверть №№ уроков 28-48	III четверть №№ уроков 49-78	IV четверть №№ уроков 79-102
	<b>Базовая часть</b>					
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока или не более 2 часов в теме</b>				
2	Гимнастика	14		48	49-61	
3	Легкая атлетика	16	4-11			86-93
4	Спортивные игры Футбол	20		28-47		
5	Спортивные игры Волейбол*	16	12-27			
6	Туризм	14			62-75	
7	Мониторинг физического развития	12	1-3			94-102
	<b>Вариативный компонент</b>	20				
8	Футбол	10			76-78	79-85
	Спортивные игры волейбол*	10				
	<b>Всего</b>	102+3 (резерв часов)	27	21	30	24
* часы перераспределены на базовую часть						

**Пример графического календарного плана:**

<p><b>Утверждено</b> директор школы</p> <p>_____</p>	<p><b>Согласовано:</b> заместитель директора по учебно-воспитательной работе</p> <p>_____</p>
--	---

**Календарный план-график распределения учебного материала на третью-четвертую четверть 2021-2022 учебного года для 5 класса**

№	Тема и содержание программы	Часы	Номера, даты проведения уроков
---	-----------------------------	------	--------------------------------

n/n			35	36	37	38	39	40	41	42
			10	10	17	17	24	24	31	31
			/	/	/	/	/	/	/	/
			01	01	01	01	01	01	01	01
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>16</b>								
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>									
			+	+	+	+	+	+	+	+
	<b>Специальная физическая подготовка</b>									
		+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<b>Обучать элементам волейбола:</b>									
		<b>О, И</b>	<b>И</b>	<b>З</b>	<b>З</b>	<b>П</b>	<b>П</b>	<b>П</b>	<b>П</b>	<b>К</b>
	<b>Учебная игра, Подвижная игра, эстафеты</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	
	<b>Домашнее задание</b>									
	Отжимание от пола	+	+	+	+	+	+	+	+	+

*О-ознакомить; И-изучить; З-закрепить; П-повторить; К-контроль.*

На момент проведения урока у учителя должен быть план конспект или блок конспект. Этот документ учитель делает для индивидуального пользования и может в нем делать заметки, чтобы на следующий раз усовершенствовать урок. Обязательно в план конспекте или в блоке конспекте должен быть отражен медико-педагогический контроль за частотой сердечных сокращений. Блок конспект в отличие от план конспекта объединяет уроки по одной теме и имеет общую цель и задачи.

**Блок конспект уроков № 11-18 для юношей 10 кл.**

**Тема:** Волейбол

**Цель:** \_\_\_\_\_

**Задачи:**

- Дидактическая;*
- Оздоровительная;*
- Воспитательная;*
- Развивающая.*
- Прикладная*

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** секундомер, свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка, дидактические материалы.

**Ход уроков**

Часть урока	Содержание материала	Организационно-методические указания	Номер, дата, урока, дозировка нагрузки							
			33	34	35	36	37	38	39	40

			<i>1.11</i>	<i>3.11</i>						
Подготовительная часть 10-12 мин.	Построение, приветствие	Обратить внимание на готовность учащихся к уроку. Спросить самочувствие уч-ся	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.
	Проверка ЧСС за 15 сек.	Ученикам с повышенным ЧСС дать индивидуальные задания по восстановлению физического состояния	30с							
Основная часть 28-32 мин.		СМГ работает по карточкам	3 мин.							
			8 р.							
			5 м							
Заключительная часть 3-5 мин.	Проверка ЧСС за 30 сек.	У учащихся, у которых пульс не восстановился после упражнений на восстановление через 3 мин. повторно проверить ЧСС	1 мин.							

*Дозировка нагрузки определяется: с.-секундами, мин.- минутами, р.- количеством раз, м.- метров.*

**Пример план конспекта:**

**План конспект урока № \_\_\_\_\_ для учащихся \_\_\_\_\_ кл. дата \_\_\_\_\_**

**Тема:** \_\_\_\_\_

**Цель:** \_\_\_\_\_

**Задачи:**

*Дидактическая;*

*Оздоровительная;*

*Воспитательная;*

*Развивающая.*

*Прикладная*

**Место проведения:** \_\_\_\_\_

**Инвентарь:** \_\_\_\_\_

**Ход урока**

<i>Часть урока</i>	<i>Содержание материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Подготовительная часть 10-12 мин.	Построение, приветствие	1 мин.	Обратить внимание на готовность учащихся к уроку. Спросить самочувствие уч-ся
	Проверка ЧСС за 15 сек.	30с	Ученикам с повышенным ЧСС дать индивидуальные задания по восстановлению физического состояния

Основная часть 28-32 мин.		3 мин.	СМГ работает по карточкам
		8 р.	
		5 м	
Заключительная часть 3-5 мин.	Проверка ЧСС за 30 сек.	1 мин.	Учащихся, у которых пульс не восстановился после упражнений на восстановление через 3 мин. повторно проверить ЧСС

*Дозировка нагрузки определяется: с.-секундами, мин.- минутами, р.- количеством раз, м.- метров.*

Методическое сопровождение важная составляющая системы образования, имеет целостную систему действий и мероприятий, направленных на повышение квалификации и профессионального мастерства каждого педагога, развитие творческого потенциала педагогических коллективов образовательных организаций, достижения положительных результатов учебно-воспитательного процесса. Она должна основываться на современных достижениях психолого-педагогической науки с учетом опыта деятельности педагогов и конкретного анализа результатов учебно-воспитательного процесса.

Планы методической работы с педагогическими кадрами и их реализация, как и вся система мероприятий методического характера в системе последипломного педагогического образования, должны быть максимально направлены на формирование профессионально-педагогической и социально-психологической культуры педагогов, расширение и углубление знаний, выработки ими новых педагогических идей, внедрение технологий обучения в современных условиях.

**С целью усовершенствования работы по сопровождению преподавания предмета «физическая культура» рекомендуем методическим службам:**

- ознакомить учителей с новой нормативно-правовой базой;
- помочь педагогам ознакомиться и проанализировать методические рекомендации по предмету «Физическая культура»;
- обратить внимание на формы внеклассной работы;
- оказать помощь учителям в подготовке к профессиональным конкурсам;
- организовать творческие группы по вопросам решения проблем физической культуры;
- внедрять в общеобразовательных организациях передовой педагогический опыт преподавания физической культуры;
- направлять деятельность учителей физической культуры на творческий поиск в отрасли «Здоровье и физическая культура».

**Рекомендуем руководителям общеобразовательных учреждений при реализации стандартов образования обратить внимание на:**

- создание в общеобразовательных организациях условий, способствующих формированию, укреплению и сохранению физического и психического здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение медико-педагогического контроля по организации физического воспитания общеобразовательных организациях согласно санитарных норм;
- обеспечение эффективности организации двигательной активности учащихся с учетом их возрастных, психофизиологических, индивидуальных особенностей, физического развития, и режима работы школы;
- организацию секционной и кружковой работы физкультурно-оздоровительного направления в учебном заведении, лицами, которые имеют специальное образование.
- организацию дополнительных занятий с учащимися отнесенными к специальной медицинской группе в медицинских учреждениях;

- организацию профильных классов отрасли «Здоровье и физическая культура»;
- организацию занятий 1 классов в сентябре октябре в спортивном зале;
- систему проведения разъяснительной работы среди родителей о необходимости контроля за реальным состоянием здоровья детей;
- проведение работы с педагогическим коллективом по предотвращению вредных привычек и ведения здорового образа жизни.

**Рекомендуем преподавателям предмета «Физическая культура» при реализации стандартов образования обратить внимание на:**

- универсальные учебные действия ведения здорового образа жизни;
- физическое воспитание учащихся специальной медицинской группы;
- формирование мотивации относительно здорового образа жизни и занятий физическими упражнениями;
- дозирование физических нагрузок;
- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся при организации учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных, психофизиологических, индивидуальных особенностей, особенностей физического развития и пола;
- оценку знаний учащихся на уроках физической культуры
- формирование у учащихся правил страховки и самостраховки, контроля физического состояния организма;
- повторение безопасности жизнедеятельности на каждом уроке физической культуры при выполнении различных физических упражнений;
- проведение инструктажей при организации физкультурно-массовых мероприятий, соревнований и т.д.;
- организацию работы с физкультурным активом
- специальную подготовку перед каждым зачетным упражнением (не менее чем на двух занятиях);
- проведение разминки перед сдачей норматива, а после – восстановительные упражнения;
- проведение школьного этапа ученической олимпиады по физической культуре.