

## ***Методические рекомендации по предмету 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, а также формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.



*Республиканский институт повышения квалификации и переподготовки педагогических работников при Министерстве образования и науки КР*

1. Методические рекомендации физического образования и развитие.
2. Основные направления урока физической культуры.



## УКАЗ ПРЕЗИДЕНТ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

от 29 января 2021 года УП № 1

### ***О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности***

ПОСТАНОВЛЯЮ:

#### ***2. Государственным органам культуры, образования, науки и спорта:***

- .обеспечить соответствие воспитания в системе образования традиционным культурным, духовно-нравственным и семейным ценностям, условия для физического, психического, социального, духовно-нравственного развития граждан, в первую очередь, детей, в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- .пересмотреть образовательные учебные стандарты и ввести предметы по этическому, эстетическому и физическому воспитанию и образованию учащихся и студентов учебных заведений;
- создать максимально благоприятные условия для выявления и развития творческих способностей каждого, воспитания в нем трудолюбия и высоких нравственных принципов, формирования навыков самообразования и самореализации личности;
- формировать у детей и молодежи целостного миропонимания и современного научного мировоззрения, трудовой мотивации, активной жизненной и профессиональной позиции, бережного отношения к природе;
- привлекать в систему образования талантливых педагогических и научных работников, специалистов, способных на высоком уровне осуществлять учебный процесс;
- .повысить гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта;
- .обеспечить равные возможности для занятий граждан физической культурой и спортом, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для достижения цели в процессе преподавания реализуются следующие задачи:

**Оздоровительные:**

- формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
- содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
- повышение умственной работоспособности и принятия превентивных мер;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.



### **Образовательные:**

- овладение знаниями физической культуры, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
- освоение духовных ценностей, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей 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;
- реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- формирование мотивационных установок на физическое и духовное самосовершенствование;



### ***Развивающие:***

- развитие кондиционных и координационных качеств;
- развитие творческих способностей и 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 занятий по физической культуре.



Для решения проблемы нехватки спортивных залов в общеобразовательных организациях рекомендуем организовывать приспособленные помещения для проведения физической культуры (зал гимнастики, аэробики, тренажерный зал и т.д.)

Оптимизировать учебный процесс по предмету, 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:**

- разработка и проектирование новелл в образовательном процессе, которое включают новые компьютерные модели, сетевые онлайн-проекты, интеграцию классики и технологий;
- обеспечение безопасности учащихся на всех стадиях обучающего процесса, во всех его проявлениях.



За последнее время урок физической культуры, как и все образование в целом, претерпел значительные изменения, которые связаны с рядом причин, а основная из них — это ухудшение здоровья детей.

Увеличилось число учащихся со слабым и средним физическим развитием, отнесенных по медицинским показаниям к специальной группе здоровья, а следовательно, имеющих ограничения для занятий физической культурой.

Поэтому Главной задачей урока физической культуры является устранение дефицита двигательной активности детей, в соответствии с возрастными биологическими потребностями.

Исходя из вышеизложенного остается и имеется в данное время актуальность физического воспитания подрастающего поколения.....(см. Указ ПКР)

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 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 само совершенствования.

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», «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», «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.*



## **2. Основные направления урока физической культуры:**

- Оздоровительное направление
- Спортивное направление
- Общеразвивающее направление

**Оздоровительное направление** - ориентировано на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваний учащихся.

**Спортивное направление** - характеризуется углубленным освоением обучающимися одного или нескольких видов спорта.

**Общеразвивающее направление** - ориентировано на расширение и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования.

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.

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:

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,
- увеличения или уменьшения числа повторений игры или отдельных эпизодов;
- уменьшения или увеличения времени на игру;
- увеличения или сокращения дистанций, размеров участка для игры;
- сокращения или увеличения 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 другие классы занимаются на улице. 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.





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.

Здесь можно использовать технологию раздельного обучения, что не предусмотрено программой физического воспитания для общеобразовательной школы.

В соответствии учебных планов проведение занятий по «Физической культуре» с юношами и девушками 8 -11 классов рекомендуется проводить отдельно.



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;

*второй* – 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, учителю рекомендуется принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста.

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.

Так же, 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 желательно проводить показательные выступления спортивных секций которые культивируются на базе детской юношеской спортивной школы, чтобы дать детям представление о видах спорта.



*С целью совершенствования 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,

индивидуальных особенностей, особенностей физического развития и пола;



- оценку знаний учащихся на уроках физической культуры
- формирование у учащихся правил страховки и само страховки, 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.

