

**Инструктивно-методическое письмо о преподавании
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
в 2015/16 учебном году**

Основными нормативными документами, которые определяют объем учебной нагрузки и содержание образования по физической культуре, являются:

1. Государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре.
2. Базисный учебно-развивающий план для организаций образования Приднестровской Молдавской Республики, реализующих программы общего образования.
3. Базисный учебно-развивающий план гимназий, теоретических лицеев, школ с гимназическими, лицейскими классами в Приднестровской Молдавской Республике (приказ МП ПМР от 10.04.2010 г. №404).
4. Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся 1–11 классов».
5. Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся специальных медицинских групп 1–11 классов».
6. Положение «О физическом воспитании учащихся в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики».
7. Инструктивно-методическое письмо «Об организации внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в организациях общего образования ПМР».
8. Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в организациях образования ПМР».

В своей работе учителю физической культуры рекомендуется использовать программы и учебные издания, включенные в Перечень программ и учебных изданий, рекомендованных Министерством просвещения Приднестровской Молдавской Республики к использованию в образовательном процессе в организациях образования на 2015/16 учебный год, а также перечень альтернативных программ, которые размещены на сайте ГОУ ДПО «ИРОиПК».

Рекомендованные к использованию учебники соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

В 1–4 классах средства и методы реализации рекомендуемой программы должны обеспечить общеразвивающую направленность через включение в урочное и внеклассное направление физического воспитания народных, подвижных игр и элементов спортивных игр.

В 5–9 классах рекомендуется обратить внимание на подходы к освоению содержания физкультурного образования с учетом учебно-спортивной базы для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Учитель должен обеспе-

чить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

В 10–11 классах преподавание предмета «Физическая культура» базируется на профессионально-прикладной и физкультурно-спортивной направленности, социализации школьников, создании условий для самореализации личности. В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения соревновательно-игровых упражнений, самостоятельной работы, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» на I ступени общего среднего образования (1–4 классы)

С 1 сентября 2015/16 учебного года аттестация учащихся 1–4 классов по учебному предмету «Физическая культура» осуществляется на содержательно-оценочной основе, которая предусматривает словесную оценку.

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья учащиеся распределяются на группы для занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура»: основная, подготовительная, специальная, лечебная физкультура. Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осваивают содержание учебной программы «Физическая культура» в полном объеме, за исключением противопоказанных им упражнений и видов деятельности. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, в первой и последней четвертях выполняют тестовые упражнения для определения уровня развития отдельных физических качеств. Следует отметить, что учащиеся первого класса в I четверти не тестируются. Результаты каждого из трех тестовых упражнений и соответствующий им уровень развития отдельных физических качеств (низкий, средний, высокий) заносятся в классный журнал в соответствующие графы. Учащимся, освобожденным по состоянию здоровья от выполнения одного или нескольких тестовых упражнений, в графе «результат» делается запись «осв.», то есть «освобожден(а)», а графа «уровень развития физических качеств» остается незаполненной.

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура» проводятся в соответствии с календарно-тематическим планом.

Календарно-тематическое планирование утверждается директором (заместителем директора по основной деятельности) учреждения общего среднего образования на каждый учебный год.

В целях повышения у учащихся интереса к учебному предмету «Физическая культура», формирования основ здорового образа жизни, разностороннего полноценного физического развития в 1–4 классах могут организоваться факультативные занятия спортивной направленности.

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь — на достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

При организации внеурочной деятельности в организациях общего образования целесообразно использовать разнообразные формы организации деятельности обучающихся (экскурсии, кружковые и секционные занятия, клубные заседания, «круглые столы», конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т.д.), которые отличны от организационных форм в урочной системе обучения. Согласно ГОС, распределение часов на спортивно-оздоровительное направление — 1 час в неделю (34 часа в год) — является обязательным, и 1 час, исходя из условий в организациях общего образования. Формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования и реализации альтернативных программ определяет образовательное учреждение.

Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» на II и III ступенях общего среднего образования (5–11 классы)

Образовательной целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование физической культуры личности в процессе решения взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач, изложенных в пояснительной записке учебных программ. Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5–11 классах в 2015/16 учебном году включает в себя:

- 1) формирование у учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- 2) создание условий и содействие учащимся в сохранении и улучшении здоровья средствами физической культуры и спорта;
- 3) подготовку учащихся выпускных классов к сдаче выпускного экзамена по выбору по учебному предмету «Физическая культура» с учетом их ориентации на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья учащиеся распределяются на группы для занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура»: основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры.

Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по учебному предмету «Физическая культура» не допускаются. У каждого учителя, который проводит учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура» (далее — учитель физической культуры), должны быть документы по планированию учебного материала: годовой план-график распределения учебного материала, календарно-тематический план, которые ежегодно обновляются с внесением в них необходимых изменений или дополнений, согласно изменениям содержания и требований учебных программ, с учетом введения в действие новых нормативных правовых документов. Годовой план-график и календарно-тематический план утверждаются директором (заместителем директора по основной деятельности учреждения общего среднего образования) на каждый учебный год и должны храниться у учителя физической культуры в учреждении общего среднего образования в течение всего учебного года.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» во внеурочное время проводят факультативные занятия спортивной направленности. Количество часов на проведение факультативных занятий и развивающих занятий активно-двигательного характера определяется и распределяется педагогическим советом учреждения общего среднего образования на основании заявлений законных представителей учащихся согласно Базисному учебному плану. Распределение часов в 5–7 классах — 2 часа, в 8–9 классах — 1 час из вариативной части Базисного учебного плана. Часы муниципального компонента могут использоваться на реализацию альтернативных программ: 7–8 классы — 1 час, 9 класс — 2 часа. При проведении факультативных занятий необходимо учитывать максимальную допустимую нагрузку на одного ученика. Учреждения общего среднего образования могут планировать и проводить факультативные занятия спортивной направленности с учащимися 10–11 классов в шестой школьный день. На развивающие занятия активно-двигательного характера по выбору учащихся в 10–11 классах отводится по 2 часа. Часы муниципального компонента могут быть использованы на реализацию альтернативных программ — до 3 часов.

В целях создания условий для спортивной подготовки одаренных, способных учащихся в учреждениях общего среднего образования могут создаваться специализированные по спорту классы.

Порядок создания и организации работы указанных классов регламентируется Положением о специализированных по спорту классах и порядке приема лиц для получения начального образования, базового образования, среднего образования в специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования, утвержденным МП ПМР.

В 2015/16 учебном году сохраняется прежний порядок подготовки к выпускному экзамену по выбору по учебному предмету «Физическая культура». При проведении промежуточной и итоговой аттестации за год по учебному предмету «Физическая культура» учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или группе лечебной физической культуры, аттестуются по теоретической и практической части, в форме устного опроса и практического задания, согласно программе. Учащимся, которые по состоянию здоровья временно или постоянно освобождены от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», за четверть, год вносится запись «освобожден(а)».

Виды учебной деятельности учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяются медперсоналом и учителем физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями. При этом из программы исключаются требования и контрольные нормативы, которые учащимся противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на отметку за четверть и год.

Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися

В учреждениях образования организуются и проводятся спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые являются частью образовательного процесса. Указанные мероприятия призваны решать следующие задачи: создание условий для оздоровления учащихся средствами физической культуры и спорта; вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом; отбор перспективных и талантливых в видах спорта учащихся, которым рекомендуются занятия в специализированных учебно-спортивных учреждениях; тесное взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, специализированными учебно-спортивными учреждениями по формированию здорового образа жизни учащихся средствами физической культуры и спорта. Учреждения общего среднего образования обеспечивают охрану здоровья обучающихся, которая, кроме оказания медицинской помощи, включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию оздоровления, создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Программами и планами воспитательной работы учреждения образования предусматриваются мероприятия по реализации основных направлений воспитания обучающихся, в том числе и воспитание культуры здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое самосовершенствование.

В 2015/16 учебном году в учреждениях общего среднего образования рекомендуется проведение следующих физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий: физкультурные минутки, физические упражнения и игры в перерывах между учебными занятиями и физкультурные занятия во время спортивного часа в группах продленного дня; физкультурные

праздники «Папа, мама, я — спортивная семья», ежемесячные Дни здоровья (каждую вторую субботу месяца); участие учреждений общего среднего образования в городских и республиканских спортивных соревнованиях, входящих в спартакиаду. В программу спартакиады с учетом наличия материально-технической базы могут быть включены такие виды спорта, как весенний или осенний кросс, теннис настольный, туризм.

Внутришкольные, городские и районные соревнования и мероприятия планируются равномерно в течение учебного года и проводятся во внеучебное время, в том числе во время осенних, зимних и весенних каникул в форме физкультурных праздников, Дней здоровья и спорта, туристских слетов, фестивалей и т.п. Организационной основой проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования является наличие следующей документации: план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учреждения общего среднего образования; ежемесячный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий каждого учителя физической культуры; журнал учета секционной работы. Министерство просвещения рекомендует рассматривать многократное привлечение школьников в течение учебного года к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях как один из критериев оценки работы учреждения общего среднего образования в вопросах физического воспитания учащихся, а качество урока и выступление учащихся школы в олимпиаде по предмету «Физическая культура» считать основным критерием аттестации профессиональной деятельности учителя «Физической культуры». Результаты выступления команд учреждений общего среднего образования в районных и городских соревнованиях по видам спорта, количество завоеванных медалей, кубков, занятых призовых мест могут выступать в качестве одного из показателей при подведении итогов региональных смотров-конкурсов на лучшую организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися.

Актуальными проблемами, над которыми рекомендуем работать методическим объединениям учителей физической культуры в 2015/16 учебном году, являются: нормативно-правовое, учебно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования; контрольно-оценочная деятельность в 1–4 классах на учебных занятиях по учебному предмету «Физическая культура»; требования к мерам безопасности при организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура», организация факультативных занятий спортивной направленности и их учебно-методическое обеспечение; методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья учащихся во время учебных занятий, физкультурных и спортивных занятий; формы и методы ориентации учащихся на выбор педагогической профессии, связанной с физической культурой и спортом; использование компьютерных технологий и электронных средств обучения в работе учителя физической культуры; организационные основы проведения проверки готовности спортивного оборудования и инвентаря к ис-

пользованию в образовательном процессе; подготовка учащихся 9-х классов к выпускному экзамену по выбору по учебному предмету «Физическая культура»; планирование и организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в шестой школьный день; агитационно-пропагандистская работа в учреждении общего среднего образования по формированию здорового образа жизни учащихся и их родителей; занятия туризмом как активный метод формирования здорового образа жизни учащихся; совместная работа учреждения общего среднего образования с учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, со специализированными учебно-спортивными учреждениями по вопросам физического воспитания учащихся, методика планирования и организация занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ; совершенствование процесса физического воспитания в организациях образования ПМР; создание условий для обеспечения взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в организациях образования; включение третьего часа физической культуры в действующие учебные планы организаций образования за счет часов школьного компонента при наличии условий; проведение объективизации методов оценки и совершенствования физического и моторного развития на основе учета возрастных психофизиологических характеристик; совершенствование профилактики асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта; оснащение современным учебно-спортивным оборудованием организаций образования; планирование образовательной деятельности по физической культуре с учетом альтернативных программ.

Для качественного проведения уроков физической культуры и внеурочных мероприятий педагог должен быть обеспечен методическими пособиями, аудиовизуальными средствами, компьютером, спортивным инвентарем и другим оборудованием.

**Методические рекомендации
по реализации Концепции непрерывного физического воспитания
в организациях образования системы просвещения ПМР**

Планирование образовательной деятельности по физической культуре с учетом реализации альтернативных программ осуществляется:

1) в случае, если материально-техническая база образовательного учреждения не позволяет пройти один из разделов программы по физической культуре (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), то его можно заменить учебным материалом одной из альтернативных программ, который не потребует дополнительных материальных затрат с учетом специализации кадрового состава данного учреждения;

2) при наличии третьего часа физической культуры необходимо проводить образовательную деятельность, опираясь на планирование альтернативных программ из расчета 1 ч в неделю (34 часа в год). Тематика планирования и распределения часов по темам определяется согласно планированию альтернативных программ по годам обучения;

3) в случае, если специализация учителя физической культуры соответствует выбранной альтернативной программе, то он может использовать ее в вариативной части учебной программы из расчета 20 часов для прохождения запланированного материала, а базовую часть разбить на разделы программы (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика и спортивные игры) из расчета 48 часов.

При организации внеурочной воспитательной работы, в том числе спортивно-оздоровительной, необходимо брать в расчет распределение часов вариативной части Базисного плана, то есть часов, выделенных на развивающие занятия активно-двигательного и поисково-творческого характера по выбору учащихся, и сеткой часов на секционную работу начального и среднего профессионального образования. Формой проведения является секционная работа в организации образования. Во время проведения занятий необходимо применять следующие методы: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

При проведении спортивно-массовых форм работы (Дня здоровья, традиционных праздников и т.д.) необходимо провести инструктаж по ТБ, сформировать организационный комитет мероприятия, судейскую коллегию, составление положения соревнований, финансирование мероприятия. Для проведения спортивно-массовых мероприятий можно привлекать родителей, общественность в качестве судей, помощников и зрителей.

При организации внеклассной работы, в частности спортивно-массовой работы, за основу взять виды соревнований, входящих в спартакиаду школьников, студенческую спартакиаду, для проведения первого тура и определения победителей на второй и третий туры спартакиады.

При проведении массовых соревнований с привлечением родителей, детей необходимо проводить соревнования, формой которых являются конкурсы «Папа, мама, я — спортивная семья», «Семейный туризм».

Одним из наиболее эффективных способов реализации индивидуализированного и природосообразного физического воспитания является дифференцированное обучение и воспитание мальчиков и девочек с учетом половых психофизиологических и личностных особенностей.

Учебной части организации образования необходимо начинать составлять расписание занятий с предмета «Физическая культура».

Если условия организации образования позволяют совмещать два класса одной параллели на одном уроке, при наличии двух преподавателей и допустимой пропускной способности спортивного зала, один преподаватель работает с девочками, а другой с мальчиками. При наличии

маленького помещения спортивного зала и одного преподавателя — на одном уроке проводить занятия с девочками, на другом — с мальчиками.

В малокомплектных школах классы объединять по ступеням: 1–4 классы, 5–7 классы, 8–9 классы — отдельно девочки и отдельно мальчики. В связи с тем, что в таких школах учитель физической культуры преподает и другие предметы, необходимо при составлении расписания выделять 3 дня, где расписание учителя составит только предмет «Физическая культура», а не другой предмет, который он ведет. Учитель работает с подгруппой мальчиков, у девочек в это время другой урок.

На уроках физической культуры учитель руководствуется комплексной программой для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся 1–11 классов», утвержденной Министерством просвещения в 2009 году. Но на современном этапе образования такой подход в обучении не актуален. В этом плане представляется весьма перспективным такой методический подход к физическому воспитанию, при котором те или иные виды физических упражнений и содержание занятий не навязываются занимающимся, а выбираются ими самими, в соответствии с собственными интересами, возможностями, потребностями. Тогда физическая культура действительно будет рассматриваться как основа самодеятельного, инициативного самовыражения, проявления творчества в использовании средств физической культуры. Такой подход будет способствовать осознанной мотивации к занятиям физической культурой, будет удовлетворять интересы индивидуума и в итоге обеспечит повышение эффективности процесса физического воспитания и уровня физической подготовленности занимающихся. Для решения задач повышения мотивации настоящая Концепция предполагает возможность дополнения комплексной (типовой) программы вариативной частью, представленной соответствующим программным материалом.

Концепцией предлагаются альтернативные программы. Альтернативные программы могут быть частью творческой составляющей Программы, а также реализовываться за счет альтернативной части с учетом возможностей материально-технического оснащения школы, сложившихся спортивных традиций, профессиональной подготовленности педагогических кадров, прошедших курсы повышения квалификации по физической культуре.

Вместе с обязательной частью, предусматривающей в общем виде развитие основных физических качеств, повышение общей физической работоспособности и уровня здоровья, предусматривается альтернативный компонент. Этот компонент учебной программы комплектуется при обязательном учете пожеланий и интересов обучающихся. При этом альтернативный компонент не замещает полностью весь обязательный (традиционный) учебный материал, а используется только вместо его части. При этом обязательная часть программы была призвана обеспечить решение задачи общей физической подготовки и развитие выносливости. Выбор программы определяется образовательным учреждением. Далее составляется рабочая программа по предмету

«Физическая культура» с учетом часов, отведенных на альтернативную программу. Затем рабочая программа утверждается на педагогическом совете образовательного учреждения.

Также альтернативные программы можно использовать на третьем часе физической культуры, на секционных занятиях.

Результат реализации Концепции — сформированность у подрастающего поколения умения осуществлять мониторинг собственного здоровья, оценивать состояние своего организма, его динамику под влиянием физических упражнений и на этой основе самостоятельно вносить коррективы в их использование в зависимости от тех или иных условий индивидуальной жизнедеятельности.

По вопросам, касающимся программного, учебного, методического обеспечения предмета «Физическая культура», курсов повышения квалификации учителей, рекомендуется обращаться к материалам, размещенным на сайтах ГОУ ДПО «ИРОиПК»:

pgiro.3dn.ru

schoolpmr.3dn.ru

pgiro-resurs.3dn.ru

Составитель

*Костин С.В., вед. методист кафедры общеобразовательных дисциплин
и дополнительного образования ГОУ ДПО «ИРОиПК»*