



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РЯЗАНИ

Управление образования и молодежной политики

390000, г. Рязань, ул. Ленина, 45 А
ОКПО 96053585, ИНН 6234029768
ОГРН 1066234037044, КПП 623401001

Телефон: (4912) 25-62-01
Факс: (4912) 25-43-07
E-mail: uonm@mail.ru

03.04.2017 № 04/11-10-1812-МЗ
На _____ от _____

Руководителям общеобразовательных учреждений города Рязани

Уважаемые руководители!

Управление образования и молодежной политики администрации города Рязани направляет методические рекомендации по преподаванию физической культуры в 2017–2018 учебном году, разработанные МБУ «Центр мониторинга и сопровождения образования».

Приложение: в 1 экз. на 6 л.

Начальник управления

А.А. Зимин

**Методические рекомендации
по преподаванию физической культуры
в общеобразовательных организациях города Рязани в 2017–2018 учебном году**

Методическая тема 2017–2018 учебного года – «Организация эффективного взаимодействия между участниками образовательного процесса». Рекомендуемый методический день для учителей физической культуры – четверг.

Методические рекомендации содержат аналитический материал по реализации примерной основной образовательной программы среднего общего образования по предмету «физическая культура».

**I. Нормативные документы, регламентирующие деятельность
учителя физической культуры**

С целью сохранения единого образовательного пространства при реализации ФГОС среднего общего образования, повышения качества образования, выполнения санитарно-эпидемиологических норм при проведении уроков физической культуры в образовательных организациях города Рязани следует руководствоваться следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 04 декабря 2007 года № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О ВФСК ГТО».
4. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО».
5. Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 года № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО».
6. Приказ Минспорта России от 29 августа 2014 года № 739 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках ВФСК ГТО».
7. Приказ Министерства образования и науки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 года № 699/1009 «О порядке проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», порядке проведения Всероссийских спортивных игр «Президентские состязания».
8. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития России от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих».
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
10. Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 15 февраля 2012 года № АП- 147/07 «О методических рекомендациях по внедрению систем ведения журналов успеваемости в электронном виде».

12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 15 июля 2014 года № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

14. Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 13 сентября 2010 года № ЮН-02-09/4912, Министерства образования и науки РФ от 07 сентября 2010 года № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 20 июля 2015 года № 09-1774 «О направлении учебно-методических материалов».

16. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 года № МД-583/19 «Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

17. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 года № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (с изменениями и дополнениями).

19. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

20. Постановление правительства Рязанской области от 30 октября 2013 года № 344 «Об утверждении государственной программы Рязанской области «Развитие образования области «Развитие образования на 2014–2018 годы».

21. Постановление администрации города Рязани от 29 сентября 2015 года № 45547 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования в городе Рязани» на 2016–2020 годы.

II. Рекомендации по достижению учащимися результатов раздела «Выпускник научится» примерной основной образовательной программы по предмету «физическая культура»

Раздел построен по проблемно-аналитическому принципу. Для результатов обучающихся раздела «Выпускник научится» примерной программы по физической культуре, входящей в состав примерной основной образовательной программы среднего основного образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), обозначены проблемы их достижения, а также возможные пути их решения.

Результаты	Проблемы достижения	Пути решения
Выпускник научится: - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Недостаток учебно-методического обеспечения	Формирование специальных знаний: • Качественное усвоение инструктивно-методических знаний теоретического курса путем изучения комплексов дыхательной и корригирующей гимнастики • О месте физических

<p>профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>		<p>упражнений в развитии различных систем (центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и др.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение практико-методической подготовки учащихся с обучением внедрению изученных физических упражнений и навыков с целью анализа состояния здоровья при помощи самоподготовки и самостоятельных занятий • Профилактические мероприятия
<p>- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Не знает систему оценивания</p>	<p>Знакомить с различными системами определения функционального состояния (ЧСС и т.д.) Знакомить учащихся с тестами оценки физической подготовленности.</p>
<p>- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности</p>	<p>Не знает видов индивидуальных занятий физической направленности и не умеет их планировать</p>	<p>Знакомить учащихся с различными системами оздоровительно-корректирующей направленности. Предоставлять учащимся определенную самостоятельность в их планировании и структурировании, в выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, в контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса.</p>
<p>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития</p>	<p>Не знает свои индивидуальные физические возможности и интересы, полностью не использует их</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные и самодеятельные формы занятий физическими упражнениями и спортом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить воспитывать в себе волевые и другие положительные личностные качества путем систематического преодоления трудностей, возникающих при выполнении физических упражнений, • учить закалять характер с помощью средств физической культуры, вырабатывать постоянную готовность к решению сложных жизненных задач.
<p>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения</p>	<p>Неинтересно на уроке</p>	<p>Использовать разнообразные методы, формы обучения (урок-тренировка, урок-соревнования, фестиваль-урок, урок – спортивный праздник, спортландия и т.д.)</p>

<p>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания</p>	<p>Не умеет составлять и выполнять комплекс оздоровительной физкультуры</p>	<p>Уточнить личные мотивы осуществления процесса самосовершенствования. Осознать личные потребности и интересы в физкультурной деятельности и определить пути их удовлетворения. Знакомить с различными традиционными и современными системами физического воспитания. Для положительного влияния упражнений на организм учить основным правилам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности; • физические нагрузки должны использоваться в соответствии с физическими возможностями занимающихся; • в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля
<p>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Не знает технику выполнения упражнений отдельных видов спорта и не умеет применять на практике</p>	<p>Знакомить с техникой и тактикой избранных видов спорта, учить применять их на практике. Учить выполнять комплексы практических заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики; • составление и проведение комплексов упражнений в режиме дня; • проведение упражнений разминки, организация и проведение подвижных игр; • составление и проведение комплексов для содействия развитию отдельных физических качеств, формированию двигательных навыков; • участие в организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий; • участие в организации и судействе спортивных соревнований и т. п.
<p>- практически</p>	<p>Не владеет приемами</p>	<p>Знакомить с методикой массажа и</p>

использовать приемы самомассажа и релаксации	самомассажа и релаксации	самомассажа, т.к. они являются эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служат для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.
- практически использовать приемы защиты и самообороны	Не знает приемы защиты и самообороны и не умеет использовать на практике	Знакомство с различными видами защиты и самообороны во взаимосвязи с другими видами спорта.
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Не знает упражнения физической направленности	Составлять комплексы в соответствии с различной направленностью: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на развитие физических качеств (на координацию, силу, на расслабление, на гибкость); • упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения (на развитие функций и систем). А)общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств: на силу, координацию, выносливость, гибкость (растягивание и расслабление). <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на координацию. 2. Упражнения с направленностью на развитие силы. 3. Упражнения для развития гибкости. Б) ОРУ на осанку, дыхательные упражнения. Эти упражнения можно выполнять без предметов и с предметами, а также на снарядах и со снарядами.
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств	Не знает свой уровень физического развития	Оказание помощи ученику в определении уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности с помощью тестирования.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Недостаточно хорошо знает правила техники безопасности	Проводить инструктажи по технике безопасности различных видов спортивной подготовки. Учить навыкам страховки и самостраховки.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	Не владеет полной информацией по ВФСК ГТО	Знакомить учащихся с тестовыми испытаниями ВФСК ГТО. Учить учащихся самостоятельно развивать физические качества и готовиться к выполнению норм. <u>Выносливость:</u> продолжительный бег, бег по

<p>обороне» (ГТО)</p>		<p>пересеченной местности (кросс), передвижение на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и другие.</p> <p><u>Сила</u> Ведущим и основным методом является метод, основанный на применении динамических упражнений.</p> <p>В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу.</p> <p><u>Быстрота</u> Бег на короткие отрезки, бег под уклон, спортивные игры, метание снарядов в облегченных условиях. Упражнения скоростно-силового характера выполняются в большом количестве и с большей интенсивностью, бег со старта из различных положений, передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами</p> <p><u>Гибкость</u> Выполнение гимнастических комбинаций из изученных элементов. Упражнения на растяжку, стрейчинг.</p>
-----------------------	--	--