

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Методические рекомендации предназначены для учителей физической культуры, с целью повышения эффективности работы по организации учебно-воспитательного процесса и обеспечения безопасности на занятиях физической культурой.

Данные методические рекомендации представляют возможные варианты деятельности учителя физической культуры. Методические рекомендации могут быть рассмотрены как рекомендательные и примерные, поскольку реальная работа учителя физической культуры будет зависеть от его готовности к учету образовательных потребностей и интересов обучающихся.

1. Нормативно-правовая основа.

- 1.1 Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 1.2 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования») с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.
- 1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.
- 1.4 Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования") с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- 1.5 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных

учреждениях» с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.

- 1.6 Письмо Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. N МД 583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»

2. Подготовка к началу учебного года.

В начале учебного года, для организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура», необходимо наличие ряда установленных нормативных документов:

2.1 Утвержденная **рабочая программа** учебного предмета «Физическая культура». Рабочая программа разрабатывается на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и с учетом примерной основной образовательной программы (ПООП).

Рабочая программа должна содержать:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

В рабочей программе должны быть указаны критерии оценивания обучающихся по предмету «Физическая культура», а также критерии оценивания деятельности обучающихся, освобожденных от физической нагрузки.

2.2 Утвержденная **адаптированная рабочая программа** учебного предмета «Физическая культура», для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), если в образовательной организации предусмотрено обучение детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Адаптированная рабочая программа разрабатывается на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС ОВЗ) и на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (ФГОС О у/о), и с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы (ПАООП).

2.3 Утвержденные **инструкции**, для обучающихся, по соблюдению мер безопасности на занятиях физической культурой:

- инструкция по соблюдению мер безопасности на занятиях легкой атлетикой;

- инструкция по соблюдению мер безопасности на занятиях гимнастикой;

- инструкция по соблюдению мер безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми;

- инструкция по соблюдению мер безопасности на занятиях лыжной подготовкой;

- инструкция по соблюдению мер безопасности на занятиях плаванием;

- инструкция по соблюдению мер безопасности на занятиях единоборствами;

- инструкция по соблюдению мер безопасности на занятиях в тренажерном зале;

- инструкция по соблюдению мер безопасности при проведении спортивных соревнований;

- инструкция по соблюдению мер безопасности при нахождении в раздевалке спортивного зала.

Инструктаж проводится в начале учебного года (вводный инструктаж) и перед началом каждого тематического модуля. Обучающиеся, достигшие возраста 14 лет и прошедшие инструктаж, расписываются в журнале инструктажа. За обучающихся младше 14 лет, расписывается сотрудник образовательной организации, подтверждающий прохождение инструктажа данными обучающимися.

2.4 Утвержденный медицинским работником «Листок здоровья» с распределением обучающихся, согласно установленным требованиям СанПин 2.4.2.2821-10 п. 10.23, на медицинские группы (основную, подготовительную и специальную), позволяющий учителю физической культуры разработать образовательную траекторию для учащихся всех медицинских групп.

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в "Листок здоровья" классного журнала. Второй экземпляр "Листка здоровья" должен быть передан преподавателю физической культурой.

3. Подготовка и проведение занятий по физической культуре.

Основной задачей учителя физической культуры является создание условий для гармоничного физического развития и сохранения здоровья обучающихся. Решение указанных задач возможно при отсутствии методических ошибок у учителя физической культуры, соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, и строгом выполнении правил безопасности на занятиях физической культурой. Для повышения эффективности работы по организации учебно-воспитательного процесса и обеспечения безопасности на занятиях физической культурой, перед началом и во время проведения урока, учителем физической культуры должны соблюдаться ряд требований:

3.1 Подготовка мест проведения занятий. Перед началом занятий необходимо провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий.

Санитарно-гигиеническое состояние мест проведения занятий, должно соответствовать установленным нормам (температура и влажность воздуха; вентиляция и освещенность помещения).

Температура воздуха в зависимости от климатических условий в спортивном зале и комнатах для проведения секционных занятий, должна составлять - 17 - 20 °С; в раздевалках спортивного зала - 20 - 22 °С, в душевых - 24 - 25 °С.

Спортивный зал необходимо проветривать во время перемен, а рекреационный зал - во время уроков. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание спортивного зала. Продолжительность сквозного проветривания определяется погодными условиями, направлением. Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах. Необходимо во время занятий в зале открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых фрамугах. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 °С и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1 - 1,5 минуты; в большие перемены и между сменами - 5 - 10 минут.

При достижении температуры воздуха плюс 14 °С проветривание в спортивном зале следует прекращать.

Относительная влажность воздуха должна составлять 40 - 60%, скорость движения воздуха не более 0,1 м/сек.

Уровень освещенности в спортивном зале должен соответствовать 200 лк (на полу).

Безопасность занятий зависит от правильности установки гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены. В спортивном зале гимнастические снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Ученик должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику.

При установке перекладины особое внимание следует обратить на правильное положение тросов у грифа перекладины, чтобы не было их захлестывания. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать наждачной шкуркой.

При установке снарядов для опорных прыжков необходимо обеспечить исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу, исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При отсутствии последних используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега.

Для обеспечения безопасности, снаряды обкладывают гимнастическими матами. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей. Перед каждым подходом к снаряду проверяют укладку матов.

3.2 Контроль за соблюдением мер безопасности обучающимися в раздевалке спортивного зала.

Спортивная раздевалка, является одним из таких мест в образовательной организации, где обучающиеся длительное время находятся без контроля со стороны учителя. Большой процент травм и несчастных случаев происходит в раздевалке, где ученики предоставлены сами себе. Учитель физической культуры несет ответственность за безопасность обучающихся во время их пребывания в спортивном зале и в раздевалках спортивного зала. Необходимо контролировать поведение обучающихся, находясь во время перемены непосредственно рядом с раздевалками (если не предусмотрен пост дежурного учителя), для своевременного предотвращения конфликтных ситуаций и оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах.

3.3 Допуск обучающихся к занятиям физической культурой.

К занятиям физическими упражнениями допускаются учащиеся не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности на занятиях по физической культуре. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;

- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастнo-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

При наличии у обучающегося заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Обучающиеся, имеющие специальную медицинскую группу «Б» и обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре после перенесенных заболеваний, во время проведения урока присутствуют в спортивном зале. Для них необходимо организовать безопасное местонахождение.

Освобожденные от физической нагрузки обучающиеся выполняют задания в соответствии с темой урока:

- изучают темы раздела рабочей программы «Физическая культура как область знаний» (темы по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения) и «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения);
- организуют, проводят и выполняют судейство спортивных соревнований (спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика);
- изучают особенности техники двигательных действий (физических упражнений);
- выявляют ошибки в технике физических упражнений;
- составляют комплекс упражнений утренней гимнастики;
- составляют комплекс корригирующей гимнастики;
- выполняют проектные и исследовательские работы.

3.4 Работа с обучающимися отнесенными по состоянию здоровья к различным медицинским группам.

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося.

К **основной медицинской группе** для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями

в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовленности, соответствующим возрасту и полу.

К **подготовительной медицинской группе** для занятий физической культурой относят обучающихся:

без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовленности, не соответствующим возрасту и полу;

с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

часто болеющих (3 и более раз в год);

из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

К **специальной медицинской группе "А"** (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

К **специальной медицинской группе "Б"** (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Занятия физической культурой обучающихся **основной медицинской группы** проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовленности соответственно возрасту.

Занятия физической культурой обучающихся **подготовительной медицинской группы** проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовленности соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся **специальной медицинской группы "А"** проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся **специальной медицинской группы "Б"** проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

3.5 Структура урока по физической культуре.

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм из состояния покоя постепенно повышает функциональную работоспособность своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

Подготовительная часть урока. Основная ее цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть урока включают игровые задания (2—3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся, упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 8 – 12 минут и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

Основная часть урока. Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных рабочей программой учебного предмета.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, выполняются в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями, и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25-30 мин.

Заключительная часть урока. Цель заключительной части урока - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов урока с оценкой учителем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках).

Длительность заключительной части урока 3—5 минут.

3.6 Методы организации деятельности занимающихся на уроке.

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по физической культуре используются несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

Выбор метода организации занимающихся на уроке зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых

учителем средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например - при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, - учеников.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Поточный метод заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок. Поток можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены учащимися. Учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Преимущество одного потока - в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, следовательно, и нагрузка. Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в длину и в высоту, а также при изучении приемов игры в баскетбол, при спусках и подъемах на лыжах. Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале ученики идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности учителю наблюдать за выполнением школьниками всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо. Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

3.7 Соблюдение основных **принципов обучения.**

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности обучающихся. В педагогике эти закономерности нашли отражение в основных положениях, или дидактических принципах обучения. К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы, однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются особыми средствами и способами.

Особенностям обучения двигательным действиям и развития физических качеств наибольшей степени отвечают следующие принципы обучения:

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип последовательности;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип доступности и индивидуализации.

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. Необходимо строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также их индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи - будь то формирование знаний, умений и

навыков или воспитание физических качеств. Он выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Принцип последовательности.

Положение принципа предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается **последовательность** в проведении занятий физическими упражнениями.

Каждая текущая задача (или средство, или метод) опирается на предыдущую и создает предпосылки для решения последующих задач. Подобная взаимосвязь всех элементов учебно-воспитательного процесса позволяет распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого урока учитывало содержание предыдущих уроков и создавало базу для освоения нового учебного материала на последующих уроках.

Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Принцип последовательности выражается в двух правилах: от освоенного - к неосвоенному и от легкого - к трудному. Принцип постепенного увеличения нагрузок относится в основном к развитию двигательных качеств, а оба эти правила связаны с процессами получения знаний и выработки навыков.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Необходимо регулярно обновлять задания с увеличением роста нагрузок, повышать сложность упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

3.8 Дозирование нагрузки на занятиях физической культурой.

Эффект от физических упражнений достигается лишь при оптимальной дозировке нагрузки. Дозировать нагрузку - значит строго регламентировать ее объем и интенсивность. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции). Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др. Соотношение между объемом и интенсивностью при выполнении физических упражнений обратно - пропорционально: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели - частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления обучающихся. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин (при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/минуту. Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности (с помощью подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах и др.). Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130-160 уд/мин и большой интенсивности – 161-175 уд/мин.

Дозировка зависит от продолжительности выполнения действия, его интенсивности (быстроты, веса отягощения и пр.), частоты повторений (количества интервалов отдыха), длительности и характера отдыха между повторениями, исходного положения. При регулировании дозировки следует учитывать взаимодействие всех перечисленных моментов.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные - наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки - необходимое требование.

Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами, наиболее эффективные и доступные из них следующие:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т.д.);
- изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т.д.);
- изменение длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподаватель применяет наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

3.9 Контроль за состоянием здоровья (педагогический контроль).

Основная цель педагогического контроля - это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

В процессе занятий физической культурой применяются следующие **методы контроля** за состоянием организма занимающихся.

Педагогическое наблюдение. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.). Если нагрузка очень большая, то у занимающегося наблюдаются: чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, одышка, нарушение координации движения. При проявлении этих признаков необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) При легкой форме утомления ЧСС достигает 150 уд/мин., при сильном утомлении - 160-180 уд/мин., при переутомлении ЧСС 180-200 и более уд/минуту.

При сильном утомлении или переутомлении обучающихся необходимо снизить нагрузку или прекратить занятия, выполнить упражнения на восстановление или дать обучающимся отдохнуть.

3.10 Аттестация обучающихся по предмету «Физическая культура».

Для оценки уровня освоения учебного предмета «Физическая культура» образовательной организации необходимо:

1. Самостоятельно разработать основную образовательную программу в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ.

2. Разработать рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» с учетом формы получения образования, формы обучения и выбранной модели освоения физической культуры.

3. Определить контролируемые элементы содержания с учетом содержания программы по учебному предмету «Физическая культура».

4. Разработать с учетом рабочей программы и контролируемых элементов содержания контрольно-измерительные материалы, качественные и количественные критерии.

5. Создать (доработать) локальный нормативный акт «Положение об аттестации обучающихся» с определением форм аттестации обучающихся и периодичности её проведения.

6. Провести промежуточную аттестацию и итоговую аттестацию обучающихся в соответствии с «Положением об аттестации обучающихся»

7. Учесть результат освоения обучающимися программы по учебному предмету «Физическая культура» при выставлении отметки в электронный журнал.

8. Занести в документ об образовании результаты итоговой аттестации обучающихся.

3.10.1 Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

3.10.2 Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "Б".

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.