




Комитет образования и науки Курской области  
Областное государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Курский институт развития образования»  
(ОГБУ ДПО КИРО)

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры... Протокол от....№...  Зав. кафедрой  /Постоева Е.С./	Рекомендовано отделением _____ РУМО в системе общего обра- зования Курской области Протокол от....№.... Председатель отделения  /Куцевалов В.А. /	Согласовано  Проректор по УМР  /С.Н.Белова/
--	---	---

**Особенности преподавания учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**в соответствии с требованиями ФГОС СОО**  
**в общеобразовательных организациях**  
**Курской области**  
**в 2019 - 2020 учебном году**

# **1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры в соответствии с ФГОС СОО**

В условиях перехода на ФГОС СОО общеобразовательные организации Курской области должны строить свою деятельность в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ ред. 19.12.2016 г.) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

2. Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области».

3. «Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645, от 31.12.2015 г. № 1578, от 29 июня 2017 г. № 613) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 г. № 24480) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Министерства образования науки России от 13.12.2013 г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы «Развитие образования» // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 г. № 1677, от 05.08.2019 г. № 233) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

8. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014 г.) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог

(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. №729 (ред. от 16.01.2012 г.) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010г. №15987 // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>).

10. Приказ Министра обороны и Министра образования Российской Федерации от 24 февраля 2010 года № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах, а также совершенствования военно-патриотического воспитания молодежи»// <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г.№ 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72,Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).

// <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

14. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». <https://www.gto.ru/document>.

15. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). <https://www.gto.ru/document>.

16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)". <https://www.gto.ru/document>.

17. 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»; Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

18. Приказ Минпросвещения России от 08.05.2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345».

На основании следующих инструктивных и методических материалов:

1. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура». <https://www.gto.ru/document>.

2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».<http://docs.cntd.ru/document/902245172>.

3. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_136984/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_136984/).

4. «Рекомендациями об организации работы педагогов дополнительного образования с детьми в вечернее и каникулярное время, в спортивных клубах» (письмо Министерства образования, науки и молодежной политики от 26.01.2016 г. № 47-918/16-11).

5. Письмо Министерства образования науки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>.

6. Рекомендации «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях» утверждены Профильной комиссией Минздрава России по гигиене детей и подростков 6 мая 2014 г. (протокол № 4), Президиумом РОШУМЗ 6 мая 2014 г. (протокол № 18), утверждены на IV Конгрессе РОШУМЗ (Санкт-Петербург, 15-16 мая 2014 г.).

7. Федеральные рекомендации «Профилактика травматизма, отравлений и некоторых других последствий воздействия внешних причин в образовательных организациях» утверждены Профильной комиссией Министерства здравоохранения РФ по школьной медицине, гигиене детей и подростков 14.02.2016 г. (протокол № 5) и утверждены на XIX Конгрессе педиатров России, Москва 14.02.2016 г.

Для методического обеспечения реализации внеурочной деятельности в рамках федерального государственного образовательного стандарта общего образования рекомендуем использовать следующие пособия:

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 233с.

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010. – 24с.

3. Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования /Письмо Департамента общего образования Министерства образования науки России от 12 мая 2011 г. № 03-296. <http://www.garant.ru>

Также для обеспечения реализации ФГОС общего образования выпускается методическая литература издательствами:

1. Издательство «Просвещение» – [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
2. Издательство «Дрофа» – [www.drofa.ru](http://www.drofa.ru)
3. Издательский центр «Вентана-Граф» – [www.vgf.ru](http://www.vgf.ru)
4. Издательство «Русское слово» – [www.russkoe-slovo.ru](http://www.russkoe-slovo.ru)

Источники свободного доступа:

1. Реестр примерных основных общеобразовательных программ Министерства образования и науки РФ. [Режим доступа <http://fgosreestr.ru/>].
2. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ среднего общего образования [Режим доступа <http://fpu.edu.ru/fpu>].

## **2. Особенности организации образовательной деятельности по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СОО**

*Методологической основой ФГОС СОО является системно-деятельностный подход, который обеспечивает:*

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование развивающей образовательной среды организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» включают результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне и должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (пп.7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Согласно ФГОС СОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» учебного плана среднего общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» изучается только на базовом уровне и относится к числу предметов, которые должны быть обязательно включены в учебные планы каждой общеобразовательной организации Курской области в объёме 3(2) часов, независимо от профиля обучения.

Количество часов, предусмотренное для изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах, следующее:

Таблица 1

Наименование уровня	Предмет	10 класс	11 класс
Базовый уровень	«Физическая культура»	3(2)	3(2)

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также национальных и культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;



- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### **3. Рекомендации по разработке рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС СОО**

*Рабочая программа* учебного предмета «Физическая культура» является структурным компонентом основной образовательной программы **среднего** общего образования образовательной организации, которая в свою очередь является локальным нормативным актом.

*Рабочая программа* разрабатывается учителем (разработчиком), группой учителей (разработчиков) образовательной организации. Порядок разработки рабочих программ, внесение изменений и их корректировка определяются локальным нормативным актом.

*Структура рабочей программы* учебного предмета «Физическая культура» определяется требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и включает в себя

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

Структура рабочей программы утверждается локальным актом образовательной организации.

*Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета»* включает:

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета "Физическая культура" в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универ-

сальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура" и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В раздел *«Содержание учебного предмета»* включается перечень изучаемого учебного материала по основным разделам и содержательным линиям. Содержание определяется с учетом «Примерной основной образовательной программы», примерных программ по физической культуре. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования. Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

В содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах рекомендовано включить следующие учебные разделы:

***Физическая культура и здоровый образ жизни.***

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в Рос-

сии. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### ***Физическое совершенствование.***

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности общеобразовательных организаций Курской области. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательной организацией образовательной программой. Стратегическая цель работы по освоению национальных, региональных и этнокультурных особенностей в общеобразовательной организации формулируется в целевом разделе в пояснительной записке.

Исходя из состояния материально-технической базы и региональной принадлежности общеобразовательной организации в 10-11 классах, рекомендуется включить в раздел *«Содержание учебного предмета»* национальные виды спорта: русская лапта, регби, городки, самбо, русский хоккей и т. д.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы, отражает темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура».

Примерная форма тематического планирования представлена в таблице 2. Целесообразно разработать тематическое планирование для каждой

параллели классов (1,2, 3,4, 5, 6, и т.д.). Общеобразовательная организация может самостоятельно включить в таблицу дополнительные компоненты, например: формы текущего контроля успеваемости.

Таблица 2

№ п/п	Тема	Количество часов	Домашнее задание

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем на открытом воздухе. Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

Экспертным советом Министерства образования и науки РФ были предложены для совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях в рамках третьего часа следующие вариативные программы:

- 1) «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики»;
- 2) «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла»;
- 3) «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;
- 4) «Программа интегрированного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола»;
- 5) «Программа по бадминтону для общеобразовательных школ. 5-11 классы»;
- 6) «Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «Физкульт-УРА!»»;
- 7) «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений»;
- 8) «Программа интегрированного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. 1-11 классы»;
- 9) «Физическая культура. Бадминтон. 5-11 класс»;
- 10) «Программа урока физической культуры на основе вида спорта гольф»;
- 11) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней (полной) школы (10-11 классы)»;

12) Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся на основе самбо (данная Программа находится в стадии разработки, апробации и корректировки).

#### **4. Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СОО**

ФГОС СОО (далее - стандарт) предусматривает достижение обучающимися результатов, связанных с наличием у них умений самостоятельно организовывать и осуществлять познавательную, учебно-исследовательскую и проектную деятельность, разрешать проблемы; быть способными и готовыми к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. Все эти умения должны реализовываться во всех предметных областях, в том числе и в области физической культуры. В то же время стандарт предъявляет требования и к предметным результатам по физической культуре.

«Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
  - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (пп.7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

***В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: выпускник на базовом уровне научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные организации профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Все эти умения могут успешно реализовываться при организации исследовательской деятельности в области физической культуры, которая может быть осуществлена через внеурочную деятельность или в рамках индивидуального образовательного проекта.

## **5. Примерные темы исследовательских работ обучающихся по физической культуре**

1. Влияние олимпийского движения на укрепление мира и дружбы между народами.
2. Влияние аэробных упражнений на функциональные системы организма подростка.
3. Использование оздоровительных систем для снятия напряжения в период экзаменов.

4. Использование оздоровительной системы - хатха-йога в режиме дня старшеклассника.
5. Влияние гиподинамии на состояние здоровья старшеклассников.
6. Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.
7. Влияние темперамента на игровое амплуа футболиста.
8. Коррекция осанки у старшеклассников средствами оздоровительных видов гимнастики.
9. Развитие силы у старшеклассников при использовании тренировочных заданий на тренажерах.

## **6. Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья**

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), и специальная «Б» (реабилитационная). Комплектование групп для занятий физической культурой должно быть завершено не позднее 1 сентября. Специальные медицинские группы целесообразно комплектовать по классам (I-II, III-IV, V-VIII, IX-XI). При недостаточном количестве обучающихся следует объединять учеников 10-11 классов. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии 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 подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся со значительными отклонениями постоянного или временного характера в состоянии здоровья или физическом развитии, являющимися противопоказанием к практическим занятиям физической культурой по учебной программе, но



не препятствующими посещению школы и выполнению общеобразовательной программы.

Существует две группы «А» (оздоровительная группа) и «Б» (реабилитационная группа).

Практические занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А» проводятся учителем физической культуры в соответствии с программами физического воспитания обучающихся. При этом учитываются характер и степень отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии.

Практические занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.), либо при наличии специалиста в общеобразовательной организации.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся. При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А» проводятся в соответствии с федеральными методическими рекомендациями «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» и по следующим программам:

1. Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / авторы-составители А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2006. – 76 с.

2. Программа по физической культуре учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе/ автор-составитель Л.Н. Коданева. – М., 2012.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются физические упражнения, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных программ по физической культуре для данной категории обучающихся.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культу-

ре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательной организации по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов; «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». Учащиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, *(здесь необходимо скоординировать деятельность учреждений здравоохранения и общеобразовательных организаций по вопросам допуска детей с ОВЗ к урокам и занятиям физической культурой)*, обязаны присутствовать на уроке физической культуры, в случае их отсутствия в журнале ставиться «Н». Учителем физической культуры даются индивидуальные задания по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки. Возможность выполнения различных видов творческих и теоретических заданий в 10-11 классах:

1. Устный опрос в форме теста.
2. Реферат (подготовка реферата с последующей защитой).
3. Проектная деятельность.

## **7. Организация занятий физической культурой с одарёнными детьми**

В работе с одарёнными детьми в рамках преподавания физической культуры необходимо обратить внимание на следующее: большинству одаренных детей присущи особые черты, отличающие их от сверстников; отмечается высокая активность углубленного освоения одного или нескольких видов спорта (в т. ч. и национальных видов), способность концентрировать внимание и упорство в достижении результата в выбранном виде спорта. Для другой группы детей характерна высокая любознательность и исследовательская активность в сфере, которая им интересна. Задача учителя физической культуры – своевременно направить способности школьника в нужное русло: направить для углубленного изучения и достижения высокого спортивного мастерства в спортивные секции и кружки дополнительного образования (ДЮСШ, спортклубы и т.д.); сформировать

объединения обучающихся по интересам в подготовке научно-исследовательских и творческих проектов для участия в олимпиадах, конференциях, фестивалях, конкурсах в рамках учебного предмета «Физическая культура».

При подготовке к олимпиадам по физической культуре учителю необходимо использовать материалы олимпиад прошлых лет, как всероссийских и региональных, так и муниципальных. Рекомендуем использовать ресурсы спортивных федераций, владеющих опытом в части технологий своих видов спорта, в выявлении и развитии одарённых детей в спорте, в развитии массового школьного спорта и осуществлять взаимодействие с социальными партнерами: (учреждениями дополнительного образования, центрами молодежи и т. д.). В данных организациях не только проводятся занятия с одарёнными детьми, но и осуществляется помощь в подготовке к региональным и всероссийским олимпиадам и конкурсам научно-исследовательских проектов.

#### **8. Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях**

Физическая активность является биологической потребностью растущего организма, удовлетворение которой является важнейшим фактором в полноценном становлении и развитии потенциалов организма и личности. В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года физическая культура рассматривается как фактор укрепления духовного и физического здоровья населения.

Характерной особенностью жизнедеятельности современных детей и подростков является малоподвижный образ жизни. Международное исследование, проведенное ВОЗ в 2009-2010 гг. (Health behavior in School-Aged Children), выявило, что среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности, имеет только каждый шестой подросток. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 52,7% численности данной категории населения.

Одним из основных принципов законодательства о физической культуре и спорте является обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (статья 3 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания (статья 28).

Организация физического воспитания в образовательных организациях (ОО) предусматривает использование элементов различных видов спорта. Важная роль в этом отводится соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям, которые проводятся с целью формирования здорового образа жизни и мотивации к занятиям физической культурой, профилактики и предупреждения правонарушений, наркомании, табакокурения и алкоголизма среди подрастающего поколения, повышения физической работоспособности и физической подготовленности занимающихся при условии обеспечения безопасности их жизни и здоровья.

Спортивно-оздоровительные мероприятия – комплекс физических упражнений, проводимых при содействии ОО, с целью формирования мотивации к занятиям физической культурой, повышения физической работоспособности и физической подготовленности занимающихся при условии обеспечения безопасности их жизни и здоровья. К спортивно-оздоровительным мероприятиям относятся спортивные праздники, «Неделя физической культуры», «Дни здоровья» и др. Эти мероприятия направлены не только на оздоровительное и физическое совершенствование организма, но и решающие задачи нравственного, эстетического воспитания, а также просветительского характера.

Образовательные организации ежегодно составляет план соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий, учитывая единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и доводится до сведения врача-педиатра (фельдшера) и врача по гигиене детей и подростков отделения организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях.

Соревновательная деятельность может быть связана со случаями возникновения выраженного ухудшения самочувствия, а также травм.

Федеральный протокол «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях» разработан с целью совершенствования медицинского обеспечения обучающихся непосредственно перед соревнованиями, а также во время их проведения. Протокол включает критерии допуска обучающихся к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимых в образовательных организациях; контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе их проведения.

Протокол предназначен для врача-педиатра (фельдшера) и врача по гигиене детей и подростков отделения организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательной организации.

## 8.1 Медицинский допуск обучающихся к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся основной медицинской группы для занятий физической культурой, установленной в текущем учебном году. Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой проводят согласно ФП ПМСП «Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям и организации физического воспитания в образовательных организациях» (2014). Каждый участник соревнований должен быть осмотрен школьным врачом не ранее чем за 3 дня до соревнования с оформлением медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях.

Основанием для допуска обучающегося к соревнованиям является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии обучающегося с подписью врача, заверенной личной печатью. Врачом, подпись которого заверяется печатью медицинской организации, удостоверяется также общее количество участников, допущенных к соревнованиям.

Данные о допуске обучающихся к участию в соревнованиях фиксируют в Протоколе № 1.

### Протокол № 1

Допуск обучающихся к соревнованиям \_\_\_\_\_

Таблица 3

№ п/п	ФИО	Год рождения	Класс	Допуск
1				
2				
n				

Допущено \_\_\_\_\_ обучающихся

Дата проведения

Подпись медицинского работника

В случае отсутствия медицинского заключения о допуске или возрасте, несоответствующем Положению о проведении соревнований, обучающийся к участию в соревнованиях не допускается.

К участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в ОО, допускаются все обучающиеся основной медицинской группы, подготовительной медицинской группы, специальной медицинской группы «А», установленных в текущем учебном году.

Основанием для медицинского допуска обучающегося к участию в спортивно-оздоровительном мероприятии является заявка с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии обучающегося с указанием части мероприятия, к участию в которой обучающийся допущен (спортивная, выполнение устных заданий, судейство и т. д.). Заявка должна быть под-

писана врачом и заверена личной печатью врача и печатью медицинской организации.

Данные о допуске обучающихся к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях фиксируют в Протоколе № 2 .

## Протокол № 2

*Допуск обучающихся к спортивно-оздоровительному мероприятию*

*Дата проведения соревнований*

Таблица 4

№ п/п	ФИО	Класс	Допуск	Противопоказано
1				
2				
n				

*Допущено \_\_\_\_\_ обучающихся*

*Дата проведения*

*Подпись медицинского работника*

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку во время проведения спортивно-оздоровительного мероприятия и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.

## ***Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания***

Таблица 5

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1-5	1-5
Органы дыхания (хр. бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1-5	1-5
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	1-3; 5; 6; 11	1-4; 6; 7
Органы пищеварения (хр. гастрит, хр. гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	1-3; 5; 6	1-6; 8
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1-5; 7	1-6; 9
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в т.ч. кифосколиотическая, плоская спина и др.).	1-3	1-4; 6
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1-3; 5; 7-10	1-6
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1-3; 5; 6	1-6

### ***Противопоказания***

1. физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).
2. акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.).
3. упражнения на гимнастических снарядах, в т.ч. висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др.
4. упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания.
5. упражнения, выполнение которых связано с натуживанием.
6. упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.
7. упражнения, выполнение которых связано со значительным наклоном головы.
8. упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием головы.
9. упражнения, выполнение которых связано с резким изменением положения тела.
10. упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.).
11. переохлаждение тела.

### ***Ограничения***

1. продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.).
2. физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
3. физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц;
4. физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок);
5. физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение.
6. упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.).
7. занятия плаванием.
8. круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед. Круговые движения головой, наклоны головы.

Данные о физических упражнениях, которые противопоказаны или выполнение которых следует ограничить, фиксируют в Протоколе № 2 в графе «Противопоказано».

В случае отсутствия медицинского заключения о допуске обучающихся к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях не допускается.

К участию в соревнованиях по видам спорта «Шахматы», «Шашки» допускаются обучающиеся всех медицинских групп для занятий физической культурой.

### ***Медицинские противопоказания к участию в соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях***

Не разрешается допускать к участию в соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях обучающихся при:

- 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

### **Значения ЧСС (уд/мин) у детей 5-18 лет**

Таблица 6

Возраст, годы	Выраженная брадикардия	Умеренная брадикардия	норма	Умеренная тахикардия	Выраженная тахикардия
5-7	<71	71-79	80-105	106-129	>129
8-11	<66	66-74	75-95	96-114	>114
12-15	<51	51-69	70-90	91-109	>109
16-18	<51	51-64	65-80	81-109	>109
> 18	<46	46-59	60-80	81-109	>109

### ***Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям и режиму проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий***

Медицинский сотрудник отделения организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательной организации проводит санитарно-гигиеническую оценку мест проведения соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий за 7 дней до их начала.

Условия проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий должны соответствовать гигиеническим требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями № 2 от 25.12.2013 «Санитарно-



эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в части, регламентирующей требования к территории физкультурно-спортивной зоны, спортивным залам, физкультурно-спортивному оборудованию.

Оценку размещения, состояния, оборудования, параметров микроклимата, освещенности мест проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий (физкультурно-спортивная зона и спортивные залы образовательной организации) выполняют согласно стандартам проведения санитарно-эпидемиологических экспертиз, обследований, исследований, испытаний, гигиенических и иных видов оценок «Оценка уровня санитарно-эпидемиологического благополучия общеобразовательных организаций» (2014).

Результаты обследования условий проведения занятий физической культурой фиксируют в Протоколе № 3.

### Протокол № 3.

*Оценка условий мест проведения соревнования, спортивно-оздоровительного мероприятия*

Таблица 7

Показатель	Соответствие гигиеническим нормативам
t воздуха, °C	
Влажность воздуха, %	
Освещенность, люкс	
Режим проветривания	
Регулярное проведение влажной уборки	
Состояние оборудования	
Состояние напольного покрытия	

*Дата проведения*

*Подпись*

*медицинского работника*

Результаты контроля за условиями проведения занятий физической культурой доводятся до сведения организаторов соревнований (спортивно-оздоровительного мероприятий). При выявлении несоответствия гигиеническим нормативам необходим повторный контроль не ранее чем за 3 дня до проведения мероприятия.

При проведении соревнований (спортивно-оздоровительных мероприятий) на открытом воздухе в день проведения мероприятия перед его началом контролируют показатели метеоусловий (температура, влажность, скорость движения воздуха).

При неблагоприятных микроклиматических условиях как в теплое (штормовой ветер, проливной дождь, при температуре окружающего воздуха выше +28°C), так и холодное время года, врач совместно с организа-

торами соревнований (спортивно-оздоровительных мероприятий) может остановить их проведение.

Во время проведения соревнований должен быть организован питьевой режим. Питьевая вода должна отвечать требованиям к безопасности к питьевой воды.

При продолжительности соревнований (спортивно-оздоровительных мероприятий) 4 часа и более должно быть организовано горячее питание участников мероприятия. Условия организации питания должны соответствовать СанПиН 2.4.5.2409 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

### ***Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе проведения соревнований и спортивно-оздоровительного мероприятия***

Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе спортивно-массовых мероприятий или соревнований включает учет внешних признаков утомления занимающихся и степень их выраженности

### ***Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой***

Таблица 8

<i>Наблюдаемые признаки</i>	<i>Степень выраженности утомления</i>	
	<i>Начальные признаки утомления</i>	<i>Выраженное утомление</i>
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей отмечается возбуждение, у других - заторможенность
Самочувствие	хорошее, жалоб нет	жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий
Мимика	спокойное выражение лица	напряженное выражение лица
Внимание	четкое, безошибочное выполнение указаний	рассеянное, задания выполняются неточно

Осуществляя медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе проведения соревнований (спортивно-массовых мероприятий)

так же обращается внимание на соответствие одежды и обуви участников гигиеническим требованиям, объема физических нагрузок организму обучающихся в зависимости от медицинской группы, отсутствие физических упражнений, противопоказанных и оказывающих потенциально опасное воздействие на организм.

Медицинское обеспечение соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий проводится согласно Приказу Минздравоохранения РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Возможность проведения соревнований (спортивно-оздоровительных мероприятий) в холодное время года определяется согласно приложению 7 СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями № 2 от 25.12.2013 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Все случаи выраженного ухудшения самочувствия, а также возникновения травм, установленных при контроле за состоянием обучающихся в процессе проведения соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий, фиксируются и должны анализироваться с целью установления причин их возникновения с оформлением.

С целью соблюдения санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях во время подготовки и проведения уроков физической культуры, при проведении соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в качестве вспомогательного материала для учителей и преподавателей физической культуры предлагаем использовать следующие нормативно – методические документы и литературу:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации 7 августа 2009 г., № 1101-р.
3. Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. №1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».
4. Приказ Минздравоохранения РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
5. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-

соревновательному процессу, Всероссийское научное общество кардиологов, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, Российское общество холтеровского мониторирования и неинвазивной электрофизиологии, Ассоциация детских кардиологов России, 2011.

6. Российские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте, Комитет экспертов Российского кардиологического общества, Российского медицинского общества по артериальной гипертензии, Ассоциации детских кардиологов России, Российского общества кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики, 2012.
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями № 2 от 25.12.2013 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
8. Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры». 2014.

#### *Список литературы:*

1. Алифанова Л.А. Влияние двигательной активности в процессе академического урока на здоровье школьников. Педиатрия. 2012; 6: 37-41.
2. Губин А.Л., Базаров А.В. «На «Президентские состязаниях» 2012 г.». Физическая культура в школе. 2013; 4: 31.
3. Доклад министра спорта Российской Федерации В. Мутко на «Парламентском часе» в Государственной думе Федерального собрания Российской Федерации 11 октября 2013 г. Available at: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/5003>.
4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р.
5. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. Медико-социальные аспекты патриотического воспитания детей, подростков и молодежи. В кн.: Кучма В.Р., Лазаренко И.Р., ред. «Дети, молодежь и окружающая среда: здоровье, образование, экология». Материалы второй международной научно-практической конференции. Барнаул, 5-10 июля 2013. Барнаул: ФГБОУ ВПО «Алтайская государственная педагогическая академия», 2013: 27-9.
6. Луцкан И.П., Савина Н.В., Степанова Л.А. Проблемы медицинского обеспечения детей, занимающихся спортом в России. Российский педиатрический журнал. 2012; 5: 39-42;
7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991.
8. Сухарев А.Г. Образовательная среда и здоровья учащихся. Научно-

методическое пособие. М.: МИОО, 2009. 256 с.

9. Candace Currie et al. Social determinants of health and wellbeing among young people: Health behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. 252 p.
10. Relationship between physical activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12- year-old children. *Pediatric Exercise Science*. 2000; 12: 312-23

## **9. Профилактика травматизма в общеобразовательных организациях**

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни взрослых и детей. Особую тревогу вызывает детский травматизм. Травматизм и насилие являются третьей ведущей причиной смертности в Европейском регионе. Около 830 000 детей моложе 18 лет ежегодно погибают в результате неумышленной травмы. Ежедневно во всем мире в результате травмы или несчастного случая, которые можно было предотвратить, погибает более двух тысяч детей. Неумышленные травмы являются главной причиной смертности среди детей старше 9 лет. Большинство смертельных травм - результат дорожно-транспортных происшествий, утоплений, ожогов, падений с высоты и отравлений.

Охрана здоровья обучающихся в образовательных организациях в соответствии со статьей 41 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» включает в себя: обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность; профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

По всем категориям неумышленного травматизма, за исключением ожогов, мальчики погибают чаще, чем девочки. Разница в распространенности травматизма между мальчиками и девочками неуклонно повышается с 5-летнего возраста. Самую распространенную категорию неумышленных травм, требующих госпитализации детей в возрасте до 15 лет, составляют переломы рук и ног. Среди небольших травм, которым подвергаются дети, чаще встречаются порезы и ушибы.

В общей структуре детского травматизма травмы, полученные в школе, составляют около 15-20%. При этом в половине случаев диагностируют травмы мягких тканей, в 40% случаев - черепно-мозговые травмы, на третьем месте - переломы конечностей.

Анализ особенностей школьного травматизма позволил установить, что 80% травм, полученных детьми в школе, происходят во время пере-

мен, причем 70% из них - во время падения и бега, на долю травм, произошедших на уроках физической культуры - 15-37%.

К основным причинам школьного травматизма следует отнести несоблюдение санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям; нарушение дисциплины детьми во время перемены; недостаточный контроль за детьми со стороны взрослых; нарушение техники безопасности на уроках физической культуры, химии и физики при выполнении лабораторных работ, технологии; недооценка детьми реальной ситуации, связанной с возможностью получения травмы; несоответствие нагрузки функциональным возможностям организма детей на уроках физической культуры.

Группу риска составляют гиперактивные дети с дефицитом внимания; эмоционально неустойчивые, импульсивные, недисциплинированные; склонные к рискованному поведению и необдуманным поступкам; с особенностями развития (со снижением интеллекта); с недостаточным уровнем развития координации движений; нетренированные, с низким уровнем физической подготовленности; часто болеющие дети; перетренированные дети из-за высоких спортивных нагрузок; с нарушениями зрения; реконвалесценты после перенесенных тяжелых болезней и травм.

***Программа и алгоритм профилактики травматизма в процессе  
физкультурно-оздоровительной деятельности  
Контроль организации уроков физической культуры***

Медицинский работник отделения медицинской помощи обучающимся в образовательной организации осуществляет контроль за организацией урока физической культуры не менее 1 раза в течение каждой четверти в одном из классов начальной, средней и старшей школы на уроках в спортивном зале и на улице. По итогам контроля фиксируются замечания и даются рекомендации по их устранению. Контроль за исправлением недостатков, выявленных при обследовании, проводится в течение 2-х недель с момента установления этих нарушений.

Результаты обследования наблюдений регистрируют в протоколе № 3 и протоколе 4.

### Протокол № 3

#### *Контроль организации уроков физической культурой в спортивном зале*

Таблица 9

<i>№</i>	<i>Показатели</i>	<i>Соответствие/ несоответствие</i>
1.	Наличие у преподавателя физической культуры журнала с данными: <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределение детей на медицинские группы для занятий физической культурой;</li> <li>- индивидуальные рекомендации для детей с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- посещаемость уроков физической культуры;</li> <li>- справки об освобождении от уроков физической культуры после перенесенных заболеваний и травм;</li> <li>- журнал по технике безопасности</li> </ul>	
2.	Санитарное состояние спортивного зала: <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдается режим проветривания;</li> <li>- ежедневно проводится уборка зала;</li> <li>- температура воздуха соответствует норме (17-20°C);</li> <li>- достаточный уровень освещенности;</li> <li>- физкультурно-спортивное оборудование надежно закреплено;</li> <li>- наличие спортивных матов при гимнастическом оборудовании и в зонах для прыжков.</li> </ul>	
3.	Контроль за внешним видом детей перед началом занятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- все дети занимаются в спортивной одежде и обуви</li> <li>- отсутствие цепочек на шее, браслетов и др.</li> </ul>	
4.	Контроль за поведением детей во время урока	
5.	Контроль за самочувствием детей перед началом занятий	
6.	Реализация дифференцированного подхода к организации физического воспитания с учетом состояния здоровья и развития детей.	
7.	Оценка соответствия физических нагрузок возрастнo-половым функциональным возможностям детского организма.	
8.	Наличие разминки перед тестированием физической подготовленности.	
9.	Физиологически правильное распределение физических нагрузок в течение урока (постепенность повышения нагрузок, наличие разминки, снижение нагрузок в заключительной части)	
10.	Наличие у детей в течение урока признаков утомления только незначительной степени	
11.	Обеспечение страховки при выполнении технически сложных физических упражнений	
12.	Контроль использования тренажеров в соответствии с функциональными возможностями детского организма	

# Протокол № 4

## Контроль организации физического воспитания и двигательной активности обучающихся на территории образовательной организации

Таблица 10

№	Показатели	Соответствие/ несоответствие
1.	Занятия физическими упражнениями и подвижные игры проводятся при благоприятных погодных условиях	
2.	Контроль за внешним видом детей перед началом занятий: все дети занимаются в спортивной одежде и обуви - отсутствие цепочек на шее, браслетов и др.	
3.	Контроль за поведением детей во время урока	
4.	Контроль за самочувствием детей перед началом занятий	
5.	Реализация дифференцированного подхода к организации физического воспитания с учетом состояния здоровья и развития детей.	
6.	Оценка соответствия физических нагрузок возрастнo-половым функциональным возможностям детского организма.	
7.	Наличие разминки перед тестированием физической подготовленности.	
8.	Физиологически правильное распределение физических нагрузок в течение урока (постепенность повышения нагрузок, наличие разминки, снижение нагрузок в заключительной части)	
9.	Наличие у детей в течение урока признаков утомления только незначительной степени	
10.	Обеспечение страховки при выполнении технически сложных физических упражнений	
11.	Контроль использования тренажеров в соответствии с функциональными возможностями детского организма	
12.	Наличие индивидуальных средств защиты при катании на роликах, роликовых досках и коньках	
<b>Заключение. Рекомендации по устранению замечаний</b>		
Дата проведения Подпись медицинского работника		
<b>Контроль за устранением замечаний</b>		
Дата проведения Подпись медицинского работника		



В процессе контроля медицинский работник обращает внимание на использование потенциально опасных физических упражнений на уроках физической культуры.

***Физические упражнения. выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей***

Таблица 11

<i>Физические упражнения</i>	<i>Потенциально опасное воздействие на организм ребенка</i>
Кувырки через голову вперед и назад.	Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника.
Упражнение «мостик».	Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений.
Стойка на голове, на руках. Упражнение «березка», «плуг» из и.п. лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову.	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи.
Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад.	Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями.
Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели).	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи.
Глубокий прогиб туловища назад, в т.ч. из и.п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук».	Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений.
Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазание по канату.	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов.

Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти.	Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи.
Многократно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднимание выпрямленных ног из и.п. лежа на спине.	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.
Многократно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. сидя на скамейке опускание и поднимание туловища с глубоким прогибом назад.	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек.
Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в т.ч. из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо- влево до касания пола	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи.
Упражнения: «удержать угол», «ножницы».	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений, в т. ч. варикозного расширения вен.
Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушпагат».	Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.
Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность.	Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, повышение внутричерепного давления. Риск травмы мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний.
Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла).	Избыточная нагрузка на мышечно-связочный аппарат позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи.

*Контроль проведения инструктажа по технике безопасности обучающихся педагогами физической культуры*

Медицинский работник отделения медицинской помощи обучающимся в образовательной организации осуществляет контроль за наличием документации по технике безопасности (ТБ), наглядных материалов по предупреждению травм и личное присутствие на одном из занятий с проведением педагогом инструктажа по ТБ.

***Учет травм обучающихся в образовательных организациях***

Медицинский работник отделения медицинской помощи обучающимся в образовательной организации проводит учет травм путем их регистрации в «Журнале регистрации травм у обучающихся».

***Журнал регистрации травм у обучающихся***

Таблица 12

№ п /п	Фамилия, имя и дата рождения	Класс	Дата и время по- лучения травмы	Место- получе- ни- ятравмы	Обстоя- тельство и причины травмы	Медицинскоезаклю- чение- мед.работникашкол ы

Таблица 13

Диагноз по справке из ме- дицинской ор- ганизации	Освобождение от посещения ОО с по	Кол- вопропущен- ныхдней	Исход трав- мы(выздоровле- ние,инвалиднос- ть)	Принятые меры по устранению причин травмы

С целью профилактики детского травматизма, оказания первой помощи несовершеннолетним при травмах и несчастных случаях во время подготовки и проведения уроков физической культуры, при проведении соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в качестве вспомогательного материала для учителей и преподавателей физической культуры предлагаем использовать следующие нормативно-методические документы и литературу:

1. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ, с изменениями.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.06.04 г. № 322 «Об утверждении Положения о Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека».
5. Постановления Правительства РФ от 02.02.2006 г. № 60, утв. Положение о проведении социально-гигиенического мониторинга.
6. Постановление Правительства Российской Федерации 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».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 5 ноября 2013 г. № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».
9. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2.2821-10). - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2011. - 58 с.

#### ***Список литературы***

1. Доклад ВОЗ «Предупреждение травматизма в Европе». Copenhagen 0, Denmark, 2009. ISBN 978 92 890 4301 4.
2. Всемирный доклад о профилактике детского травматизма. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2008.
3. Родионов В.А., Ступницкая М.А. Профилактика школьного травматизма. Справочник классного руководителя. 2009; 12: 12-21.
4. Степанова М.И. Профилактика школьного травматизма в летний период. Народное образование. 2014; 2: 111-116.
5. Гребенникова В.А. Гигиеническое обоснование комплекса мероприятий по профилактике травматизма школьников. Автореф. дисс. ... канд. мед.наук. Москва, 2010. 24 с.

### **10. Организация оценивания планируемых результатов, обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»**

Важнейшей составной частью стандарта являются требования к результатам освоения основных образовательных программ (личностным, метапредметным, предметным) и системе оценивания. Требования к ре-

результатам образования делят на два типа: требования к результатам, не подлежащим формализованному итоговому контролю и аттестации, и требования к результатам, подлежащим проверке и аттестации.

Планируемые результаты освоения учебных программ приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» к каждому разделу учебной программы. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием возможности перехода на следующую ступень обучения.

В блоках «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующую ступень обучения.

Полнота итоговой оценки планируемых результатов обеспечивается двумя процедурами:

- 1) формированием накопленной оценки, складывающейся из текущего и промежуточного контроля;
- 2) демонстрацией интегрального результата изучения курса в ходе выполнения итоговой работы. Это позволяет также оценить динамику образовательных достижений обучающихся.

Оценка достижения планируемых результатов в рамках накопительной системы может осуществляться по результатам выполнения заданий на уроках, по результатам выполнения самостоятельных творческих работ и домашних заданий.

Задания для итоговой оценки должны включать:

- 1) текст задания;
- 2) описание правильно выполненного задания;
- 3) критерии достижения планируемого результата на базовом и повышенном уровне достижения.

Итоговая работа осуществляется в конце изучения курса физическая культура выпускниками школы и может проводиться как в письменной, так и устной форме (в виде письменной итоговой работы), в форме защиты индивидуального проекта.

Стандарт предполагает комплексный подход к оценке результатов образования (оценка личностных, метапредметных и предметных результатов среднего общего образования). Необходимо учитывать, что оценка успешности освоения содержания всех учебных предметов проводится на основе системно-деятельностного подхода (то есть проверяется способность обучающихся к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач).

Необходимо реализовывать уровневый подход к определению планируемых результатов, инструментария и представлению данных об итогах обучения, определять тенденции развития системы образования.

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации, обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №08–1447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи, с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично». Согласно статье 28 Федерального Закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установление их форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ относится к компетенции образовательной организации и осуществляется в соответствии с ее уставом и другими локальными нормативными актами.

Учителю физической культуры необходимо обратить внимание на раздел «Характеристика контрольно-измерительных материалов», который включает в себя систему контролирующих материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности, а также уровень сформированности теоретических знаний по предмету. Следовательно, необходимо отдельно разрабатывать критерии выставления оценок для качественных показателей (степень овладения двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.), количественных показателей (положительная динамика физической подготовленности) и теоретической подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.).

## 11. Программно-методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

Согласно статье 8, части 1, пункта 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», к полномочию органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования относится организация обеспечения муниципальных образовательных организаций и образовательных организаций субъектов Российской Федерации учебниками в соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и учебными пособиями, допущенными к использованию при реализации указанных образовательных программ.

Рекомендуемые УМК по предмету «Физическая культура» (с учётом фактического использования):

1. Линия УМК А. П. Матвеева. Физическая культура (10-11) Источник: <https://rosuchebnik.ru/kompleks/umk-liniya-umk-a-p-matveeva-fizicheskaya-kultura-10-11/>

Линия состоит из одного учебника. Учебник разработан в соответствии с ФГОС СОО и логически продолжает завершённую предметную линию учебников для основной школы. При создании учебника авторы взяли за основу представление о преемственности между основным и средним школьным образованием, в связи, с чем содержание учебника для старшей школы нацелено на расширение и углубление знаний, полученных школьниками ранее. Кроме того, при разработке учебного материала был учтен тот факт, что обучение в старшей школе должно быть профильным. Материал изложен в структурированной и систематичной форме и направлен на освоение с постепенным усложнением задач.

2. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС Автор/составитель: Лях В.И. Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10-11 класс. Лях В.И.

Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и направлен на достижение учащимися планируемых результатов.

В учебник включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом, аэробикой и другими видами спорта.

3. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В.И. Ляха. ФГО Автор/составитель: Патрикеев А.Ю. Издательство:

Вако, Входит в УМК: Физическая культура. 10-11 класс. Лях В.И.. В помощь школьному учителю.

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 11 класса общеобразовательных организаций, соответствующие требованиям ФГОС. Издание адресовано учителям физической культуры общеобразовательных организаций, тренерам и преподавателям организаций дополнительного образования спортивной направленности, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям ИПК.

4. Физическая культура. 11 класс. Рабочая программа к УМК В.И. Ляха. ФГОС Автор/составитель: Патрикеев А.Ю. Издательство Вако.

Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 11 класса к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: открытия нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий у школьников.

Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

5. Физическая культура. 10 класс. Рабочая программа к УМК В.И. Ляха. ФГОС Автор/составитель: Патрикеев А.Ю. Издательство: Вако.

Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 10 класса к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: открытия нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий у школьников.

Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

Подробная информация о современных УМК с аннотациями и справочным материалом изложена в Интернет-справочнике [www.fp.edu.ru](http://www.fp.edu.ru).



## Список используемой литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645 от 31.12.2015 г. № 1578) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 г. № 24480).
3. Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования список изменяющих документов» (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74).
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 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).
5. Андрюхина, Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы / под ред. М.Я. Виленского. –М.: ООО «Русское слово – книга», 2014. – 176 с. - (Инновационная школа).
6. Лях, В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы. – М.: Издательство «Просвещение», 2017. – 255 с.
7. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Базовый уровень (серия «Текущий контроль»). –М.: Издательство «Просвещение», 2012. – 160 с.
8. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. –М.: Издательство «Просвещение», 2016. – 80 с.
9. Матвеев, А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень. –М.: Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ.
10. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. –М.: Издательство «Просвещение», 2012. – 137 с.
11. Погадаев, Г.И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: учебник / Г.И. Погадаев– 4-е изд., стереотип. –М.: ДРОФА, 2017.– 271 с.
12. Погадаев, Г.И. Методическое пособие к учебнику Г.И. Погадаева «Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 класс». / Г.И. Погадаев. – М.: ДРОФА, 2013. – 65 с.

13. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Книга для учителя. –М.: ДРОФА, 2014. – 145 с.

14. Рабочая программа к учебнику Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяковой «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций / авт.-сост. Т.В. Андрюхина. –М.: ООО «Русское слово – учебник», 2015. – 72 с. – (Инновационная школа).

15. Рабочая программа. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Г.И. Погадаев. –М.: ДРОФА, 2015. – 60 с.

### **Дополнительная литература**

1. Гилядов, С.Р. Управление развитием универсальных учебных действий в исследовательской деятельности школьников // Педагогическое образование и наука. – 2013. – №2. – С. 134-140.

2. Губарева, В.В. Особенности организации исследовательской деятельности школьников в малокомплектной сельской школе (на примере орнитологических исследований) // Исследовательская работа школьников. – 2013. – №3. – С. 114-123.

3. Кравченко, Е.В. Активные формы защиты исследовательских работ как способ широкого вовлечения учащихся в проектно-исследовательскую деятельность / Е.В. Кравченко, Н.П. Шматкова // Исследовательская работа школьников. – 2013. – №2. – С.32-35.

4. Маеренкова, В.В. Исследовательская деятельность учащихся как эффективная образовательная технология // Исследовательская работа школьников. - 2013. - №2. - С. 50-55.

5. Мальнева, И.В. Выбор темы исследования // Исследовательская работа школьников. – 2013. – №2. – С. 68-71.

6. Погадаев, Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: методич. пособие. –М.: ДРОФА, 2016. - 192 с.

7. Патрикеев, А.Ю. Физкультура. 10 класс. Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха. –М.: Издательство ВАКО, 2017. – 288 с.

8. Парыгина, Е.П. Из опыта организации исследовательской деятельности // Одаренный ребенок. – 2013. – №5. – С. 92-97.

9. Петунин, О.В. Проектная и исследовательская деятельность учащихся как способ выполнения требований ФГОС // Инновации в образовании. – 2014. – №1. – С.20-26.

10. Тарасова, Е.В. Организация научно-исследовательской деятельности одаренных детей / Е.В. Тарасова, И.В. Бавыкина // Одаренный ребенок. – 2013. – №6. – С. 85-91.

11. Физическая культура. 10 класс. Рабочая программа к УМК В.И. Ляха / авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: Издательство ВАКО, 2017. – 80 с.

Составитель : ст. преподаватель кафедры РОС

И.В.Репринцев

Заведующий кафедрой РОС

Е.С.Постоева

## Оглавление

1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры в соответствии с ФГОС СОО .....	2
2. Особенности организации образовательной деятельности по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СОО.....	6
3. Рекомендации по разработке рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС СОО.....	9
4. Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СОО.....	13
5. Примерные темы исследовательских работ обучающихся по физической культуре.....	15
6. Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.....	16
7. Организация занятий физической культурой с одарёнными детьми....	18
8. Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в общеобразовательных организациях.....	19
8.1 Медицинский допуск обучающихся к соревнованиям.....	21
9. Профилактика травматизма в общеобразовательных организациях...	29
10. Организация оценивания уровня подготовки обучающихся по физической культуре.....	36
11. Программно-методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура.....	39
Список используемой литературы	