

ПРИЛОЖЕНИЕ
к письму Министерства образования
Московской области
от 20.11.2009 № 9139-05о/07

**Инструктивно-методическое письмо
о преподавании физической культуры в 2009 - 2010 учебном году
в общеобразовательных учреждениях Московской области**

Основные задачи модернизации российского образования – повышение его доступности, качества и эффективности. Это предполагает не только масштабные структурные, институциональные, организационно-экономические изменения, но в первую очередь – значительное обновление содержания образования, приведение его в соответствие с требованиями и задачами развития страны. Главным условием решения этой задачи является введение Государственного стандарта общего образования, в том числе и по учебному предмету «Физическая культура». Для успешной реализации его в учебно-воспитательном процессе необходимо, кроме указанного Стандарта, руководствоваться основополагающими нормативными документами, а также основными положениями и рекомендациями по совершенствованию учебного предмета «физическая культура», разработанными в ходе модернизации образования, ознакомлению с которыми и посвящается данная работа.

Нормативные документы. Основополагающими документами, определяющими стратегические направления модернизации образования по физической культуре являются:

- Закон РФ «Об образовании» (от 10 июля 1992 г. № 3266 – 1);
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ № 1756-р от 29 декабря 2001 года;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Начальное общее образование. Основное общее образование. Среднее (полное) общее образование;
- Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования. Утверждено приказом Министерства образования РФ от 21 мая 2001 г. № 2093.

С целью улучшения организации и проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре, кроме перечисленных документов, следует руководствоваться следующими **письмами Министерства РФ**:

- О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях (от 26 марта 1999 г. № 717/11-12);
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ (от 12 августа 2002 г. № 13-51-99-14);
- О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях (от 26 марта 2002 г. 330-51-197/20);

- Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой (от 31.10.2003 № 13-51-263/13);

- О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке (от 03.10.2003 № 13-51-237/13).

Государственный стандарт общего образования предусматривает значительное обновление общего физкультурного образования, отвечающего современным требованиям личности и общества и учитывающего национально-региональные особенности, специфику и исторические традиции конкретного образовательного учреждения.

Стандарт представляет собой нормы и требования, определяющие Обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Данный стандарт **является основой:**

- разработки федерального базисного учебного плана, образовательных программ начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, базисных учебных планов Российской Федерации, учебных планов образовательных учреждений, примерных программ по учебным предметам;

- объективной оценки уровня подготовки выпускников образовательных учреждений;

- объективной оценки деятельности образовательных учреждений;

- определение объема бюджетного финансирования образовательных услуг, оказание которых гражданам на безвозмездной основе гарантируется государством на всей территории Российской Федерации;

- установление эквивалентности (нострификации) документов об общем образовании на территории Российской Федерации;

- установление федеральных требований к образовательным учреждениям в части оснащённости учебного процесса, оборудования учебных помещений.

Государственный стандарт общего образования включает **три компонента**: федеральный, региональный (национально – региональный) и компонент образовательного учреждения.

Федеральный компонент Государственного стандарта общего образования - основная часть данного стандарта, обязательная для всех государственных и негосударственных и муниципальных учреждений Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

Федеральный компонент устанавливает Обязательный минимум содержания основных образовательных программ, требования к уровню подготовки выпускников, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, а также нормативы учебного времени.

Федеральный компонент структурирован по ступеням общего образования (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование), внутри ступеней – по учебным предметам.

Место и структура учебного предмета «физическая культура» в Федеральном базисном учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом учебный предмет «физическая культура» как обязательный представлен на всех ступенях образования и вводится с 1 класса из расчета двух уроков в неделю.

В соответствии с решением коллегий Минобрнауки РФ, Минздрава РФ, Госкомитета по физической культуре, спорту и туризму РФ, Российской академии образования (от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19), в недельный объем учебной нагрузки на всех ступенях образования рекомендуется отводить на предмет «физическая культура» дополнительный третий час в неделю из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Федеральный компонент содержит 4 стандарта по физической культуре: для начальной, основной и средней (полной) школы на базовом уровне и для средней (полной) школы на профильном уровне.

Каждый из стандартов включает: цели; обязательный минимум содержания основных образовательных программ; требования к уровню подготовки выпускников.

Целями изучения учебного предмета «физическая культура» являются:

- подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;

- освоение знаний о ценностях физической культуры. Создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ – обобщенное содержание образования в области физической культуры, которое каждое образовательное учреждение обязано предоставить обучающимся для обеспечения их конституционного права на получение общего образования.

Обязательный минимум содержания образования по физической культуре ориентируется на реализацию следующих **целевых установок:**

- в начальной школе – на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие и общую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества, способам организации самостоятельных занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга;

- в основной школе – на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию основных показателей физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой;

- в средней (полной) школе (базовый уровень) – на гармоничное физическое развитие и прикладно ориентированную физическую подготовку, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек, обучение современным оздоровительным системам и технике физических упражнений в избранном виде спорта, развитие творческого отношения и компетенций в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью исходя из состояния здоровья и физического развития, сложившихся интересов к физической культуре;

- в средней (полной) школе (профильный уровень) – на базовый уровень образования. А также на углубленное изучение физических упражнений и технико-тактических действий соревновательной деятельности в избранном виде спорта, формирование компетенций в самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

Требования к уровню подготовки выпускников – установленные стандартом результаты освоения учащимися Обязательного минимума федерального компонента Государственного стандарта общего образования, необходимые для получения государственного документа о достигнутом уровне общего образования.

Требования задаются в деятельностной форме (что в результате обучения данного учебного предмета учащиеся должны знать, уметь, использовать в практической деятельности и повседневной жизни).

Требования служат основой разработки контрольно-измерительных материалов для государственной аттестации выпускников образовательных учреждений.

Требования к уровню подготовки выпускников начальной, основной и средней (полной) школы по физической культуре подразделяются на три рубрики: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В целом требования направлены на укрепление здоровья учащихся, всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность, развитие физических и духовных качеств, значимых для социализации и ведения здорового образа жизни.

Концептуальные подходы федерального компонента Государственного стандарта общего образования по предмету «физическая культура»

Содержание федерального компонента Государственного стандарта опирается на методологические подходы, разработанные отечественной педагогической наукой.

Личностно-ориентированный подход в образовательном процессе предполагает рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья и развития физических кондиций человека, но и как явление общечеловеческой культуры, связанной с культурой здоровья, телосложения, движений; как способ развития личности, обеспечивающий творческую активность, культуру поведения, общения, взаимодействия с людьми.

По мере развития мышления, происходящего под воздействием целостного образовательного процесса, физическая культура для учащихся приобретает личностные смысл и направленность, раскрывается в индивидуальных и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях. Это позволяет им осознанно рассматривать себя как элемент исторически сложившегося сообщества, социума, коллектива. Формирующееся под влиянием изучения физической культуры представление о собственном «Я» усиливает мотивацию учащихся на овладение учебным содержанием данного предмета.

Таким образом, овладение содержанием учебного предмета «физическая культура» не только обеспечивает всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, укрепление их здоровья, но и способствует развитию их гуманитарной культуры, содействует активному включению в социальные процессы, в здоровый образ жизни.

Деятельностный и практико-ориентированный подходы отражают стратегию современной образовательной политики, необходимость формирования человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленное на совершенствование этого общества. И здесь уже недостаточно обучения отдельным знаниям, навыкам и умениям, воспитания отдельно взятых качеств и способностей. Здесь необходим образовательный процесс, ориентированный на целостное развитие личности учащихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. В качестве такого процесса выступает процесс формирования самостоятельности учащихся, самостоятельного мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения, активно включаться во взаимодействие с людьми и положительно относиться к инновациям.

Как следствие этого для формирования самостоятельности учащихся в содержание образования по физической культуре впервые вводятся темы по обучению школьников разнообразным способам физкультурной деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом отбор учебного содержания, ориентированного на формирование самостоятельной деятельности, осуществляется с учетом возрастных интересов учащихся. Эта ориентация побуждает их к активному

самообразованию, поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, взаимодействию и творческому сотрудничеству как со своими сверстниками, так и со взрослыми людьми.

Программно-методическое обеспечение преподавания предмета

При организации изучения предмета «физическая культура» следует ориентироваться на следующие программы и учебники:

Программы	Учебники
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 11 – 12 классы. Просвещение. 2004.	Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы. Просвещение. 2006. Виленский М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы. Просвещение. 2002. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10 – 11 классы. Просвещение. 2005. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8 – 9 классы. Просвещение. 2003.
Матвеев А.П., Петрова Т.В. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1– 11 классы. Просвещение. 2004.	Матвеев А.П. Физическая культура. 1класс. Просвещение 2006. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. Просвещение. 2005. Матвеев А.П., Соболева Ю.М. Физическая культура. 3 – 4 классы. Просвещение. 2006. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. Просвещение. 2006.
Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. Программы для учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1 – 11 классы. Дрофа. 2004. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5 – 11 классы. Базовый и профильный уровни. Просвещение. 2007.	

Из приведенной таблицы видно, что не все программы полностью обеспечены учебниками физической культуры для учащихся. Так, отсутствуют учебники для 7 – 11 классов по программам Матвеева А.П., Петровой Т.В., а также полностью не обеспечены учебниками Программы для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, и программы Матвеева по

профильному уровню образования.

Реализуется государственный стандарт через образовательные программы по физической культуре. Однако до сих пор большинство учителей пользуются устаревшими программами, во многом не отвечающими требованиям Государственного стандарта образования и ориентированными преимущественно на развитие физических качеств и двигательных навыков. При этом значительно меньше внимания уделяется образовательной функции физического воспитания и в особенности формированию специальных знаний, умений и навыков, а также физической культуры личности. Кроме того, в этих программах преувеличенное внимание уделяется выполнению усредненных количественных нормативов, рассматриваемых в качестве главных критериев успеваемости по физической культуре, на фоне недостаточного учета индивидуальных возможностей и интересов учащихся. Отметим также почти полное отсутствие программ с профильным уровнем образования.

Несмотря на выше указанные рекомендации по введению трех уроков физической культуры в неделю большинство общеобразовательных учреждений Московской области не выполняют их, хотя во многих из них имеются для этого все необходимые условия.

Перечисленные недостатки не дают возможности для полноценной реализации Государственного стандарта по физической культуре и снижают эффективность общего среднего физкультурного образования. Первое, что нужно сделать для улучшения сложившегося положения, - ускорить переход на новые образовательные программы, разработанные в соответствии с Госстандартом образования по физической культуре.

Для программ, вышедших за последние 5 – 6 лет характерно стремление к соблюдению требований Госстандарта, хотя и с разной полнотой. Среди них выделим программы, разработанные под руководством А.П. Матвеева, которые в большей степени соответствуют Госстандарту и реалиям сегодняшнего дня. По сравнению с ранее опубликованными и ныне действующими учебными программами, указанные программы имеют ряд отличительных особенностей, ознакомление с которыми позволит учителям повысить качество физического воспитания учащихся.

Следует отметить, что эти программы представлены для двух уровней образования - базового и профильного. Профильное образование по предмету «физическая культура» ранее не было представлено в системе школьного образования и не имеет аналогов. Более детально профильное обучение будет рассмотрено в разделе «Рекомендации по изучению предмета на профильном уровне». Существенной особенностью этих программ является то, что их *содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.*

Именно эта ориентация выступает в качестве системообразующего феномена как самого содержания, так и педагогического процесса, в рамках которого оно реализуется. При этом, как подчеркивается в Пояснительных записках к программам, важным условием формирования самостоятельности учащихся является *перевод школьников от выполнения освоенных упражне-*

ний к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Упражнения, как известно, представляют собой строго заданный учителем алгоритм действий с определенной последовательностью, дозировкой, предусматривающей определенное качество выполнения. Учебные же задания определяют сущность поставленных перед учащимися конкретных задач, которые они должны решать самостоятельно. Другими словами, школьники должны научиться сами определять средства и методы (из ранее освоенных) занятий, уметь организовать для них место и, что самое главное, самостоятельно определять эффективность решения всех этих задач. При этом им необходимо ориентироваться на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.

Подобный перевод на самостоятельное выполнение учебных заданий позволяет обеспечить активное включение учащихся в процесс совершенствования собственной физической природы, развивать творчество и мышление, интерес и потребности в разнообразных формах занятий физическими упражнениями.

Еще одной особенностью программ является то, что они рассчитаны на проведение трех уроков в неделю. Введение третьего урока осуществляется по решению Совета школы за счет регионального компонента, в исключительных случаях – за счет компонента образовательного учреждения. Принимая решение о введении третьего урока, Совету школы необходимо ориентироваться в первую очередь на состояние спортивной базы школы (спортивные залы, пришкольные площадки, зоны рекреации, спортивный инвентарь и оборудование), наличие квалифицированных педагогических кадров, обеспеченность учебного процесса соответствующими программно-нормативными документами, учебной и методической литературой как для учителей школы, так и для учащихся.

Кроме этого, необходимо учитывать, что введение третьего урока физической культуры повлечет за собой сложности его непосредственного планирования в недельном расписании учебных занятий. В связи с этим в программах рекомендуются три формы планирования уроков, которые обеспечивают достаточно успешное освоение учащимися содержания данных программ (подробнее об этом сообщается в следующем разделе).

Следует учесть, что в случае полной или частичной невозможности введения третьего часа, содержание программ может быть сокращено в пределах требований Государственного стандарта и адаптировано к реально выделяемому школой объему учебных часов (но не менее двух часов в неделю).

Новым в программах является и то, что их содержание осваивается учащимися на уроках физической культуры, которые в зависимости от направленности учебных тем и решаемых задач дифференцируются на уроки с *образовательно-познавательной направленностью* (освоение знаний и способов деятельности), *образовательно-обучающей направленностью* и *образовательно-тренировочной направленностью* (развитие физических качеств).

Эти программы имеют, помимо указанных, и другие отличительные особенности. Одной из них является предоставление учителям физической культуры права вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах материал. Для этого, в соответствии с Базисным учебным планом, из общего времени, отводимого на физическую культуру, в предлагаемых программах 10% времени остается резервным и не обеспечивается учебным содержанием. Выделяемые резервные часы (более 50 ч) передаются учителям физической культуры, которые могут использовать их по своему усмотрению. При этом учителям *необходимо не нарушать логику распределения программного содержания по годам обучения и не выходить за рамки требований Государственного стандарта.*

Рекомендации по изучению предмета на профильном уровне

Профильное образование по предмету «физическая культура» ранее не было представлено в системе школьного образования, а процесс разработки концепций и программ по этому направлению проходит довольно медленно. В результате большинство учителей не имеют четких представлений о сущности профильного образования в школе, а потому они нуждаются в достаточно подробном ознакомлении с основными положениями и рекомендациями, которыми они могли бы воспользоваться для развития профильного образования в образовательных учреждениях Московской области. Кроме того, следует учесть, что в настоящее время формируется мнение о возможности соотнесения, а по сути замены профильного обучения данному предмету тренировочным процессом, характерным для детско-юношеских спортивных школ. Нужно понять, что введение профильного образования в школу связано не с удовлетворением желания учащихся достичь максимально возможных спортивных результатов, а в первую очередь с созданием условий для *осознанного выбора будущей профессиональной деятельности и качественной подготовки к ее последующему овладению.*

В Государственном стандарте общего среднего образования изучение физической культуры на профильном уровне проводится в старших классах школы и направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки,
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основами учебного содержания профильного обучения являются:

- физкультурно-оздоровительная деятельность, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, увеличение продолжительности активной жизни, организацию здорового образа жизни;
- спортивная деятельность, ориентированная на физическую подготовку, активное включение учащихся в соревновательную деятельность, регулярные самостоятельные занятия в избранном виде спорта;
- практико-ориентированная подготовка, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста физической культуры, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста.

Профильный уровень выбирается исходя из личных склонностей, потребностей учащегося и ориентирован на его подготовку к последующему профессиональному образованию или профессиональной деятельности.

Отличительными особенностями образования на профильном уровне являются:

- содержание образования, ориентирующееся на учащихся, относимых по состоянию здоровья к основной медицинской группе;
- увеличение объема времени до четырех часов в неделю с возможностью формировать элективные курсы, расширяющие и углубляющие содержание образования по физической культуре;
- введение учебных тем, ориентирующих учащихся на развитие самостоятельности, освоение ими способов организации индивидуальных занятий в избранном виде спорта;
- увеличение объема времени на общую и специальную физическую подготовку. Техническое освоение соревновательных упражнений в избранном виде спорта и подготовку к соревновательной деятельности;
- введение учебных тем, предназначенных для подготовки учащихся к продолжению образования по специальности «Физическая культура и спорт».

Уроки физической культуры по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по типу комплексных уроков, т.е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т.е. с преимущественным решением одной педагогической задачи. При этом на уроках следует все больше внимания уделять самостоятельной работе учащихся, которым нужно предоставлять определенную самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.

При таком подходе к организации учебного процесса. Наряду с традиционными типами уроков, следует использовать так называемые *практико-ориентированные уроки*, которые по своей сути носят методический харак-

тер. На этих уроках учащиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют планы-конспекты, оценивают свою результативность в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.

Среди немногих программ образования по физической культуре на профильном уровне выделяются программы, разработанные А.П. Матвеевым (Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5 – 11 классы. Базовый и профильный уровни. – М.: Просвещение, 2007). Эти программы разработаны в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре с учетом результатов апробации Примерных образовательных программ по данной дисциплине, а также современных подходов к модернизации физкультурного образования. Поэтому данные программы могут послужить хорошим ориентиром для составления авторских программ, разработки учебных и календарно-тематических планов по профильному обучению в системе общего среднего (полного) образования Московской области.

Одной из проблем организации профильного обучения является комплектование учебных классов. Специалисты рекомендуют две модели организации внедрения профильного обучения в школу.

Первая модель – это профильное общее среднее образовательное учреждение с профильными классами, в котором комплектация всех учащихся осуществляется в соответствии с одним из профилей обучения (например, оборонно-физкультурным).

Вторая модель – это общее среднее общеобразовательное учреждение с профильными классами, в котором состав учащихся комплектуется по нескольким профилям обучения.

Состав учащихся для профильного обучения формируется как из учащихся, закончивших основное образование в данном учреждении, так и из учащихся, закончивших основное образование в других образовательных учреждениях.

При приеме в профильные классы образовательным учреждениям рекомендуется ориентироваться на:

- индивидуальные интересы учащихся в получении образования по данному конкретному профилю;
- успешность окончания учащимися основного общего среднего образования по преимуществу в профильных дисциплинах обучения;
- наличие у учащихся определенных успехов и достижений в избранном профиле обучения.

Все эти факторы отражают качественные характеристики учащихся в самоопределении, самообразовании и самоактуализации и позволяют в определенной степени судить о статусе кандидата на профильное обучение.

Проверка этих качественных характеристик может осуществляться с помощью тестирования, проводимого в письменной или устной форме.

Рекомендации по совершенствованию преподавания предмета

Проходящая в стране модернизация образования в школьной физической культуре вызвала существенное оживление поиска новых подходов и рекомендаций по его совершенствованию. Результатом этих поисков явилось несколько основных подходов к переосмыслению направленности и содержания учебного предмета «физическая культура» в школе. Первый подход ориентирован на традиционную систему физического воспитания, к которой предлагаются некоторые поправки и дополнения. В этой системе основной упор делается на развитие основных физических качеств и двигательных навыков учащихся за счет применения разнообразных средств общей физической подготовки и базовых видов спорта. При этом значительно меньше внимания уделяется образовательной функции физического воспитания и в особенности формированию специальных знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Второй подход ориентирован преимущественно на оздоровительную направленность физической культуры, в соответствии с которой ее основной задачей является сохранение и укрепление здоровья учащихся. При этом рекомендуется гораздо шире, чем в традиционном подходе, использовать средства оздоровительной физической культуры и эффективных здоровьесберегающих технологий, а также формирование у учащихся ценностных ориентаций на укрепление здоровья и ведение здорового образа жизни.

Третий подход направлен на «спортизацию» школьной физической культуры, основным содержанием которой предлагается спортивная тренировка по избранному виду спорта, а основной задачей является формирование привычки систематически заниматься любимым видом спорта. При этом предлагается использовать классно-урочные и секционные формы занятий как в сетке учебного расписания, так и за его пределами.

Четвертый подход основан на приоритете образовательной направленности физической культуры в школе, главной целью которой должно стать обеспечение общего среднего физкультурного образования, а главным содержанием учебного предмета «физическая культура» должно быть предоставление учащимся возможности получения информации, позволяющей осознать жизненную необходимость приобретаемых двигательных умений и навыков, овладение способами их творческого применения для достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности, а также умениями осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и выполнению программы физического самосовершенствования.

Учитывая, что данные подходы определяют основные направления совершенствования школьной физической культуры в настоящее время и в ближайшем будущем, учителям необходимо подробнее ознакомиться с их содержанием в специальной литературе (см. Список литературы в конце данной работы). В указанных подходах, а также в результате поисков путей совершенствования физической культуры в школе предлагаются различные

идеи, способы и рекомендации по повышению качества преподавания данного предмета. Рассмотрим наиболее существенные из них.

Большинство специалистов сходятся во мнениях о том, что ведущей идеей модернизации образования по физической культуре является перевод его с ярко выраженного акцента на телесное совершенствование и физическую подготовку к **формированию физической культуры личности**, под которой понимается качественное и системное свойство человека, характеризующееся уровнем его здоровья и физической подготовленности, знаний, умений и навыков по применению средств и методов физической культуры с целью оптимизации своей жизнедеятельности (поддержания и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни, повышения работоспособности, продления активного долголетия и др.). Иными словами, физическая культура в школе должна содействовать формированию и развитию способностей личности, позволяющих реализовать индивидуальные возможности и применять полученные знания по физической культуре в собственной жизненной практике, что, к сожалению, далеко не в полной мере выполняется существующей системой общего физкультурного образования. Чтобы преодолеть этот недостаток рекомендуется, наряду с решением традиционных задач физического воспитания, больше внимания уделять воспитанию у учащихся ценностных ориентаций на роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, на формирование потребностей и мотивов в регулярных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

В основе принципов совершенствования физической культуры в школе должны лежать идеи личностно-ориентированного обучения и деятельностного подхода на основе применения современных психолого-педагогических и здоровьесберегающих технологий. Такой подход должен ориентировать учащихся не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала личности. При этом следует отходить только от вербальных форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Сегодня урок физической культуры должен формировать не только исполнителя, но и полноправного участника творческого процесса обучения физическим упражнениям. Пришло время серьезного пересмотра традиционного способа проведения занятий, когда учитель лишь дает задание, а школьники его выполняют. Следует переходить к диалогу с занимающимися, предлагая им самим придумывать физические упражнения и подвижные игры, отвечать на проблемные вопросы (например, какой вариант защиты целесообразно использовать в игре с определенной командой), организовывать на уроках дискуссии по актуальным вопросам физической культуры.

Такого рода работа становится более эффективной, если учителю удастся превратить класс в **учебное сообщество**, когда знания и умения добыва-

ются детьми в совместной учебной работе с одноклассниками и учителем. Это содействует повышению социальной и коммуникативной компетентности учащихся. Однако, чтобы построить такое сообщество, учителю нужно решить следующие задачи:

- выстроить понятийное содержание урока физической культуры таким образом, чтобы учащиеся увидели противоречие между известным способом действия и новой ситуацией,
- инициировать и поддерживать детские догадки о том, как надо действовать в новой ситуации независимо от того, правильны ли эти догадки,
- создать для каждого учащегося возможность эмоционально включиться в общий поиск. Не только заметить, но и пережить интеллектуальную трудность и ее преодоление.

В учебном сообществе у занимающихся складываются совершенно новые установки:

- нет ошибок, есть лишь догадки (гипотезы), которые подтверждаются или не подтверждаются. Высказывать гипотезы почетно;
- мое мнение важно, интересно и учителю, и одноклассникам;
- все, что высказывается на уроке, адресовано мне лично, от меня ждут немедленного ответа (хотя бы согласия или несогласия);
- по реакции учителя я не всегда могу понять, правильна ли высказанная мною мысль. Понять это мне помогают одноклассники;
- то, что предлагает учитель, может быть не всегда правильным; порой учитель приглашает меня поспорить с ним. А иногда учитель, как и каждый нормальный человек, может ошибаться и ему надо помочь;
- помогать одноклассникам и учителю и ждать от них помощи - нормальное явление.

Абсолютное большинство специалистов считает, что двух уроков физической культуры в неделю явно недостаточно для полноценной работы в школе. Поэтому предлагается увеличить их число до трех-пяти в неделю. Этому содействует и выше названный Приказ Министерства образования РФ, в котором рекомендуется в недельный объем учебной нагрузки отводить на физическую культуру дополнительный третий час.

Правда, необходимо учитывать, что введение третьего урока повлечет за собой сложности его непосредственного планирования в недельном расписании учебных занятий. В связи с этим можно рекомендовать формы планирования, основанные на результатах исследований, проведенных на базе экспериментальной площадки московской школы № 1914. В этих исследованиях были апробированы три формы планирования уроков физической культуры, которые обеспечивают достаточно успешное усвоение учащимися содержания учебных программ.

Первая форма предполагает планирование 4-х уроков физической культуры в неделю: в 1-й и 4-й четвертях учебного года, т.е. когда появляются условия для проведения занятий на спортивных пришкольных площадках. Зато в 3-й и 4-й четвертях планируется проведение двух уроков в неделю.

Вторая форма планирования предполагает включение в расписание одного академического урока (40 мин) и одного сдвоенного (80 мин), который ставится в расписание последним.

Третья форма планирования является традиционной и предполагает включение всех трех уроков в сетку расписания. При этом в средней (полной) школе допускается объединение классов с последующим их разделением на группу юношей и группу девушек.

Рекомендуются также и другие варианты использования 3-го урока физической культуры с учетом его содержания и направленности на разных ступенях образования.

Например, в одном из вариантов рекомендуется проводить 3-й урок в форме «спортивного часа», который является обязательным, но вносится в сетку расписания после общеобразовательных уроков. Особенностью данного урока является то, что его содержание основывается на одном из базовых видов спорта и по своей направленности он ориентирован на повышение общей физической работоспособности и физической подготовленности школьников.

В начальной школе он включается в расписание уроков до или после обеда по мере освобождения спортивных залов или площадок (как правило он приходится на 4-й – 5-й уроки по расписанию). Для учащихся основной и старшей школы это, соответственно, 6-й – 8-й уроки. Нежелательно, чтобы обычные уроки физической культуры и «спортивный час» приходились на один и тот же день недели.

Содержание «спортивного часа» разрабатывается по типу спортивной тренировки с учетом использования содержания учебной программы по физической культуре по одному из ее разделов.

В другом варианте планирования предусматривается проведение двух обычных уроков физической культуры в соответствии с программой, а третий урок - с преимущественной реабилитационно-оздоровительной направленностью.

Задачами этого урока являются: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня двигательной активности; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Прежде всего – это формирование навыков занятий оздоровительной физической культурой и овладение навыками целесообразного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе, а также индивидуальной деятельности по интересам.

Содержание третьего урока физической культуры следует менять на разных ступенях образования.

Начальная школа. Как известно основными бедами младших школьников являются простудные заболевания, стрессы, связанные с незнакомой обстановкой в начале школьного обучения, предпосылки для нарушения осанки, недостаточная двигательная активность.

Основное содержание третьего урока – основы дыхательной гимнастики, навыки мышечной релаксации, комплексы для профилактики нарушений осанки и зрения, упражнения на концентрацию внимания. Очень важно использовать игры и упражнения для формирования основных двигательных качеств, а также закаливающие мероприятия.

Основная школа. Третий урок ориентирован на знакомство с оздоровительной физической культурой и активное формирование знаний и навыков с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Важно не только научить их выполнять оздоровительные упражнения, но и научить использовать их для разных целей: для быстрого восстановления после умственной и физической работы; при возникновении стрессовых ситуаций или при плохом настроении; при подготовке к выполнению ответственной работы (зачетов, экзаменов и т.п.).

При этом используются: комплексы дыхательной гимнастики, релаксация, комплексы для регуляции эмоционального состояния и противодействия неблагоприятным физическим и психологическим факторам внешней среды, элементы атлетической или коррегирующей гимнастики для устранения недостатков телосложения; закаливание и др.

Средняя (полная) школа. Третий урок ориентирован на овладение учащимися знаниями и умениями физкультурной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, на формирование опыта творческой активности, а также на ознакомление с различными оздоровительными системами, накопленными в мировой культуре. Нужно не только знать и уметь применять средства оздоровительной физической культуры и виды спорта. Но и **знать** те процессы, которые происходят в организме при их реализации. Что позволяет осмысленно подбирать и самостоятельно выполнять оздоровительные упражнения и виды спорта, оценивать их влияние на организм.

При этом используются атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг и др. виды аэробики, аутогенная и психофизическая тренировка, виды спорта для развития двигательных качеств.

Некоторые специалисты рекомендуют посвящать третий урок физической культуры теоретико-методической направленности.

В последнее время, в связи с заметным ухудшением здоровья подрастающего поколения, в число наиболее важных задач физического воспитания выдвигаются задачи укрепления здоровья школьников и формирования здорового образа жизни. Поэтому появилось много предложений и рекомендаций по повышению оздоровительного потенциала школьной физической культуры. В самом общем виде эти рекомендации сводятся к более широкому использованию в учебном процессе по физической культуре и во внеклассной деятельности таких традиционных и инновационных здоровьесберегающих технологий, форм, средств и методов, как закаливание, малые формы физической культуры (физкультурные паузы и минутки, подвижные (динамические) перемены и др.), внеклассные физкультурно-оздоровительные мероприятия (дни и недели здоровья, культурно-спортивные праздники, спортивные часы» и др.), изотон, стретчинг, психорегуляция и др. Рамки ме-

тодического письма не позволяют ознакомить учителей со всем многообразием рекомендаций, поэтому ограничимся только некоторыми из них.

Одним из самых простых и эффективных средств тренировки и совершенствования защитных сил организма и самым лучшим средством профилактики простудных заболеваний является **закаливание**. Оно обеспечивает также нормальное протекание роста, развития и поддержания работоспособности детей и подростков. Поэтому оно должно занимать прочное место в образе жизни школьников. Однако этого не происходит. Закаливанию не уделяется должного внимания ни в семье, ни в школе. Даже на уроках физической культуры учащиеся большую часть времени проводят не на свежем воздухе, а в спортивном зале. Физическая культура в школе уже давно стала «тапочной» или «тепличной». Во многих школах по разным причинам не проводятся уроки по лыжной подготовке и школьники вынуждены практически всю зиму заниматься в залах. Администрация школ, педагоги и, что самое печальное, учителя физической культуры не уделяют должного внимания закаливанию, явно недооценивают его роль в физическом воспитании учащихся и плохо владеют его методикой. Поэтому необходимо ознакомить их с интересным и полезным передовым опытом работы некоторых учителей физической культуры (Скачкова И.Г., Похлебина В.П., Бахтиярова Ф.Г.).

Наиболее характерной чертой передового опыта закаливания школьников является стремление учителей к круглогодичному проведению уроков физической культуры на открытом воздухе при различных погодных условиях и регулярному выполнению учащимися закаливающих процедур в домашних условиях. При этом важнейшее значение придается формированию соответствующей мотивации школьников и их родителей путем бесед, родительских собраний, приглашения родителей на открытые уроки, дни здоровья с использованием закаливающих процедур. Для этого стремились заинтересовать школьников и родителей, убедить их в том, что закаливание необходимо так же, как умывание, чистка зубов и т.п. Успех достигался тогда, когда родители становились активными помощниками учителя. Однако для успеха в этом благородном деле необходимо соблюдение следующих условий:

- *личная убежденность учителя в необходимости решительного отказа от «тепличной» физической культуры в пользу закаливающей*; профессиональная компетентность учителя, способность отстаивать свои идеи; союз с медиками (хотя бы с медицинскими работниками школы); закалка самого учителя; учет экологии и природно-климатических условий; поддержка администрации и педагогического коллектива школы; соблюдение мер безопасности.

Более подробно ознакомиться с передовым опытом работы по закаливанию учащихся можно в книгах Скачкова И.Г. и Похлебина В.П., представленных в списке литературы в конце данного методического письма. Здесь же коротко представим опыт работы учителя Авраменко В.А. из МОУ СОШ № 9 г. Краматорска, который для оздоровления учащихся использует не только закаливание, но и комплекс других средств.

Отличительной особенностью данного опыта является оригинальная комплексная система оздоровительных мероприятий в школе и дома, которая включает 3 тесно связанных раздела: информационно-теоретический (работа с родителями, демонстрация результатов оздоровления учащихся, личный пример и др., технический (использование видеофильмов, мультимедийных технологий и др.) и гигиенический (насыщение воздуха спортивного зала целебными запахами трав, босохождение в зале, летом – по траве и кратковременное – 3-5 с – зимой по снегу, обливание дома холодной водой). Важной особенностью является использование элементов научного исследования совместно с учеными, медиками и педагогами. Например, он совместно со специалистами кафедры физиологии педагогического института разработал методику ингаляции из настоев лечебных трав, что особенно важно проводить в условиях городов со сложной экологической обстановкой.

Для детей с ослабленным здоровьем и избыточным весом проводятся индивидуальные занятия и даются домашние задания. Все ученики имеют возможность в любое время проверить показатели своего физического развития (рост, вес и др.) и сопоставить их с эталонными.

На уроках используется аутотренинг, после обучения которому учащиеся занимаются им дома. В конце урока физической культуры проводится психологическая настройка на предстоящий урок по другому учебному предмету.

В школе создан фитобар, где ученики не только вдыхают лечебные запахи трав и пьют травяные настои, но также слушают спокойную музыку.

В результате применения данной системы произошло значительное снижение числа простудных и других заболеваний.

С другими рекомендациями по изучению и совершенствованию преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях можно ознакомиться в работах, содержащихся в перечне сайтов и списке литературы, приведенных ниже.

Перечень сайтов и электронных пособий для изучения и совершенствования предмета

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в РФ: [www. adygnet. ru/konfer/konflikt 2007/3/3/balsevich. htm](http://www.adygnet.ru/konfer/konflikt_2007/3/3/balsevich.htm)

2. Концепция модернизации физического воспитания и оздоровления учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности: www. spbnii-fk. ru/conception. dok

3. Концепция оздоровления учащихся в процессе использования инновационных технологий физического воспитания: lib. Sportedu./ru/press/fk-vot/2006 №2/p24-26/htm

4. Концепция личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: www. mirrabot./com/work_4900. html

5. Методическое письмо «О преподавании учебного предмета «физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта: www. ipkps. psu.edu. ru/source/metod_s/uzvaldist_sport.asp

6. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья: www.zone-x.ru/chowtov

7. Физическая культура в профильном обучении: [spo. 1 september/ru/2006/17/15.htm](http://spo.1september.ru/2006/17/15.htm)

8. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе: lib.sportedu.ru

Литература

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003, №1, с.11-17.

2. Гуманистика соревнования. Вып.2. Соревнование и спорт в системе гуманистического воспитания детей: Сб. Сост. В.И. Столяров. – М.: РГАФК, 2002;

3. Духовность, спорт, культура. Вып.5. – М.: Гуманитарный центр «СпАрт», 2003;

4. Егозина В.И., Овчинников Н.Д. Концептуальная модель оздоровительно-развивающей педагогической технологии физического воспитания подростков//Теория и практика физической культуры, 2005, №8. с. 9-12;

5. Казакова Т. Технология здоровьесбережения в образовательном учреждении. – М.: Чистые пруды, 2007;

6. Лубышева Л.И. Концепция спортивного образования в старшей школе//Теория и практика физической культуры. – 2005, №2, с.2-10.

7. Лукьяненко В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России. – М.: Советский спорт, 2007;

8. Лукьяненко В.П. Проблемы и перспективы внедрения профильной подготовки старшеклассников к деятельности в области физической культуры//Физическая культура в школе, 2007, №5, с.7-12;

9. Лукьяненко В.П., Глущенко И.А. Профильная подготовка старшеклассников. Что это такое?//Физическая культура в школе, 2007, №4, с. 3-5;

10. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: Владос, 2003;

11. Методика физического воспитания 10-11 классов: Пособие для учителя. Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2001;

12. Никифоров Ю.Б. Психорегуляцию – в практику физического воспитания школьников //Физическая культура в школе, 1991, №№ 6,7, 9, 10, 12;

13. Никифоров Ю.Б. Будь крепок духом и телом: Православный взгляд на физическую культуру. – М.: Изд. Душепопечительского Православного Центра св. прав. Иоанна Кронштадтского, 2003;

14. Никифоров Ю.Б. Физическое воспитание учащихся с ослабленным здоровьем: Методические рекомендации. – М. 2006;

15. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2004;

16. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2008;
17. Похлебин В.П. Уроки здоровья: Книга для учителя. Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1992;
18. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2001;
19. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: Книга для учителя. Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1991;
20. Столяров В.И. Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи: Пособие для специалистов в области физического воспитания, спорта, культуры, организации досуга населения. – М.: Центр развития спартианской культуры. Изд. Советский спорт, 2003.