**Методическое письмо   
о преподавании учебного предмета «Физическая культура»  
в общеобразовательных учреждениях Ярославской области  
в 2013/2014 уч.г.**

*Составители: Рощина Г. О., руководитель  
центра содействия укреплению и  
сохранению здоровья участников  
образовательного процесса ГОАУ ЯО ИРО  
Кочегарова С. В., директор СОШ № 20, г. Рыбинск*

## Нормативно-организационные аспекты обучения

В соответствии с ФГОС предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

В период с 2011 по 2020 годы запланирован постепенный переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. №373). С 2015 учебного года обязательным будет обучение по ФГОС на ступени основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г №1887). Переход на ФГОС осуществляется поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов и по мере готовности образовательных учреждений к введению ФГОС.

В Ярославской области основная часть школ в 2013-2014 уч.г. переходит на обучение по федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) в 5 классе.

В основу **организации образовательного процесса** в общеобразовательном учреждении по учебному предмету «физическая культура» должны быть положены следующие документы**:**

1. Закон РФ «Об образовании» <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/>
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года <http://do.isiorao.ru/document/untitled.php/prikaz%20o%20concepcii.php>
3. План мероприятий по реализации в 2009-2015 годах Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. (Утвержден приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905):<http://www.infosport.ru/strategiya/>
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный Минюст № 17785 от 22 .12. 2009.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования

<http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3945/>

1. Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

<http://www.webapteka.ru/phdocs/doc7249.html>

1. Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений» <http://spo.1september.ru/2005/06/24.htm>
2. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и РАО от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
3. Письмо МО РФ «О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке» № 13-51-237/13 от 03.10.2003 <http://mon.gov.ru/dok/prik/>
4. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
5. Письмо МО РФ «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» №142/11 от 3.02.1995.
6. Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012. №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
7. Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/2014 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России от 19.12.2012 года № 1067.
8. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986
9. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106.
10. Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887 (о поэтапном переходе на ФГОС)
11. Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов от 10.08.2011 г (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №Д-1077/19)
12. **Основные направления деятельности ОУ**

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года»[[1]](#footnote-1) основными целями в **физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях** на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;

- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;

-эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**В соответствии с данными положениями основными направлениями деятельности ОУ в сфере физического воспитания в 2013-2014 уч.г. являются:**

1. Развитие системы укрепления здоровья в образовательных учреждениях через увеличение двигательной активности обучающихся;

2. Обеспечение безопасности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;

3. Инновационное развитие системы физкультурно-спортивного воспитания;

4. Межведомственное взаимодействие по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

5. Повышение квалификации учителей физической культуры.

При планировании работы на учебный год необходимо обратить внимание на то, каким образом деятельность учителя позволит в полной мере раскрыть **содержательный аспект учебного предмета «Физическая культура»** в соответствии с новыми целями и технологическими подходами с учетом имеющегося опыта. При переходе на процесс обучения по новым образовательным стандартам содержание учебного предмета не трансформируется, но изменяются цели и подходы к обучению, применяемые методики и технологии в образовательной области «Физическая культура». Для этого, прежде всего, необходимо довести объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений Ярославской области **до 6 часов в неделю[[2]](#footnote-2),** включая учебную и внеурочную деятельность, в соответствии с требованиями СанПиН.

1. **Изменения в учебной деятельности**

**При разработке содержания ФГОС особое внимание уделено повышению интереса и привлекательности, развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом.**

Основным документом в работе учителя физической культуры является Примерная программа основного общего образования по физической культуре, разработанная в рамках апробации и внедрения Федеральных государственных стандартов общего образования (издательство «Просвещение» 2010).

При выборе авторской программы основного общего образования следует учитывать особенности Ярославского региона (Лыжный спорт, Лапта) и материально-техническое обеспечение школы.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета Физическая культура в 1-11 классах следующее:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень образования** | **Начальное общее образование** | | | | **Основное общее образование** | | | | | **Среднее (полное) общее образование**  **(базовый уровень)** | |
| **Классы** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Часы в неделю** | 2+1/3\* | 2+1/3\* | 2+1/3\* | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Среднее (полное) общее образование**  **(профильный уровень)** | |
| 4 | 4 |

## 2+1 часа - программа может состоять из 2-х модулей: основная программа и программа, направленная на увеличение двигательной активности (Ритмика, Бадминтон, Лапта и т.д.)

**3 часа** – программа может быть составлена из расчета 3-х часов

**Отличительной особенностью учебных занятий в 5 классе** в соответствии с ФГОС является образовательная направленность и активное включение школьников в различные формы самостоятельной деятельности.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу обучения. Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо широко использовать нестандартные многопропускные снаряды, доступные тренажеры.

На уроке должно быть отведено 50–60 % времени на развитие общей физической подготовки (ОФП) посредством выполнения прикладно-ориентированных упражнений и упражнений общеразвивающей направленности.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из **качественных критериев** оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на **индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей**, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

При планировании учебного процесса рекомендуется следующая структура рабочей программы для 5 класса по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС (Приложение ):

При планировании, в соответствии с требованием об инновационном развитии системы физкультурно – спортивного воспитания в ОУ, необходимо внедрение системы **Олимпийского воспитания** **на уроках "Сочи 2014", в том числе, на занятиях по физической культуре**[[3]](#footnote-3), которое предполагает:

- проведение Олимпийского урока – 1 сентября 2013 года и в течение учебного года;

- проведение Паралимпийского урока – 1 октября 2013 года и в течение учебного года;

-организацию и участие в викторинах, Акциях, конкурсах, посвященных истории олимпийского и паралимпийского движения, многообразию видов спорта муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Рабочие материалы для учителя физической культуры (Олимпийские и паралимпийские уроки (начальная, основная и средняя школа, такие как «[Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения](http://sochi2014.blob.core.windows.net/storage/games/education/Олимпийский%20урок%20№1.zip)»; «[Подготовка и проведение Игр «Сочи 2014»](http://sochi2014.blob.core.windows.net/storage/games/education/Олимпийский%20урок%20№2.zip); «[Наследие Игр «Сочи 2014»](http://sochi2014.blob.core.windows.net/storage/games/education/Олимпийский%20урок%20№3.zip) ; «[Волонтеры «Сочи 2014»](http://sochi2014.blob.core.windows.net/storage/games/education/Олимпийский%20урок%20№4.zip) ; «[Паралимпийский урок (5-9кл)](http://sochi2014.blob.core.windows.net/storage/games/education/Паралимпийский%20урок%20(5-9кл).zip)»; «Спортивно-образовательная ролевая игра «за кулисами игр»», видео-версии Олимпийских уроков и другие методические материалы расположены на сайте СОЧИ-2014 по адресу: <http://www.sochi2014.com/games/education/alphabet/>);

1. **Организация обучения детей с особыми потребностями  
   (специальная медицинская группа, одаренные дети)**

Для устранения формального выполнения требований ФГОС по физической культуре обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, а также для сопровождения и развития одаренных детей необходима разработка и внедрение индивидуальных образовательных маршрутов учащихся по освоению дисциплины «Физическая культура».

**Индивидуальный образовательный маршрут** – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении преподавателями педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

1. Индивидуальный образовательный маршрут специально разрабатывается для конкретного ученика как его индивидуальная образовательная программа.

2. В стадии разработки индивидуального образовательного маршрута ученик и его родители выступают:

- как субъекты выбора дифференцированного образования, предлагаемого образовательным учреждением, педагогом или целостной образовательной средой;

- как «неформальные заказчики», «предъявляя» образовательному учреждению образовательные потребности, познавательный профиль и иные индивидуальные особенности ученика.

3. На стадии реализации ученик выступает как субъект осуществления образования.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями учащегося (уровень готовности к освоению программы), а также существующими стандартами содержания образования.

**Структура индивидуального образовательного маршрута** включает следующие компоненты:

- **целевой** (постановка целей получения образования, формулирующихся на основе государственного образовательного стандарта, мотивов и потребностей ученика при получении образования);

- **содержательный** (обоснование структуры и отбор содержания учебных предметов, их систематизация и группировка, установление межцикловых, межпредметных и внутрипредметных связей);

-**технологический** (определение используемых педагогических технологий, методов, методик, систем обучения и воспитания);

-**диагностический** (определение системы диагностического сопровождения);

-**организационно-педагогический** (условия и пути достижения педагогических целей).

-**результативный** (формулируются ожидаемые результаты).

Обучение школьников по индивидуальным траекториям образовательного маршрута позволяет:

* создать условия для индивидуализации и профилизации обучения, формировать Портфолио учащегося;
* сосредоточить контрольно-оценочную деятельность учащихся на анализе и оценке способов и результатов собственной самостоятельной работы;
* перевести контрольно-оценочную деятельность учителя, во-первых, на помощь в освоении учащимися способов учения, во-вторых, на фиксацию исключительно достижений учащихся.(Приложение)

Реализация индивидуального образовательного маршрута возможна как в очной, так и в дистанционной форме.

1. **Планирование учебной деятельности**

Рекомендуем использовать тематическое и поурочное планирование по предложенной форме (Приложение 1)

1. **Изменения во внеурочной деятельности**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (ФГОС) основная образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Кроме того, внеурочная деятельность в образовательном учреждении позволяет решить ещё целый ряд важных задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;

- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;

- улучшить условия для развития учащихся;

- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Внеурочная деятельность по предмету «Физическая культура»организуется по спортивно-оздоровительному направлению.

Формы организации внеурочной деятельности, как и в целомобразовательного процесса, в рамках реализации основной образовательной программы общего образования определяет образовательное учреждение.

Очевидны преимущества в использовании внеурочной деятельности для закрепления и практического использования отдельных аспектов содержания программы по физической культуре, однако все формы должны быть направлены на увеличение двигательной активности обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**VII. Формы внеурочной деятельности**

**Гимнастика до учебных занятий** в режиме дня школы дополняет утреннюю зарядку, проводимую учащимися дома. Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности школьников на уроках. Гимнастика до занятий способствует формированию у детей правильной осанки, приучает их к систематическим физическим упражнениям. Проведение гимнастики на открытом воздухе способствует также закаливанию организма и повышению его сопротивляемости простудным заболеваниям. Гимнастика до учебных занятий позволяет решать преимущественно оздоровительные и воспитательные задачи. Обучение физическим упражнениям во время ее проведения осуществляется в меньшей мере. При этом детям следует разъяснить, что гимнастика, которая проводится в школе до занятий, и утренняя гигиеническая гимнастика, которой занимаются дома, – отдельные самостоятельные формы занятий физическими упражнениями и не могут заменять одна другую.

Для организации утренней гимнастики необходимо соблюдать следующие организационные и методические условия:

- глубокое понимание значимости гимнастики до занятий педагогами школы;

- согласование с родителями необходимости более раннего прихода детей в школу;

- подготовку всех педагогов школы к умению лично выполнять гимнастику, руководить ее выполнением и контролировать ее;

- подготовку мест занятий на открытом воздухе и в помещении;

- подготовку физкультурного актива учащихся;

- личную заинтересованность каждого школьника в утренней зарядке и понимание разницы задач утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до занятий.

Основу гимнастики до учебных занятий составляет комплекс общеразвивающих упражнений для различных мышечных групп (Приложение). **Комплексы упражнений каждые 2–3 недели должны непременно обновляться, так как новые упражнения вызывают особый интерес у учащихся**. Комплексы упражнений для гимнастики до занятий составляет учитель физической культуры с привлечением учащихся, поручая детям самим придумать и показать одно или несколько упражнений в своем классе.

**Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10°С**. Если условия не позволяют проводить гимнастику на открытом воздухе, то она проводится в хорошо проветриваемых коридорах и других помещениях школы. **Не рекомендуется проводить гимнастику до занятий в классных комнатах.** Продолжительность гимнастики в младших классах не должна превышать более 5–6 минут. Для большей организованности и эмоциональности занятия можно проводить с музыкальным сопровождением.

Для проведения гимнастики до занятий целесообразно объединять учащихся по группам классов (1–2-е, 3-4-е, 5-6) или проводить с каждым классом отдельно. Общее руководство проведением гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Учителя-предметники контролируют проведение гимнастики в том классе, где у них первый урок. Чтобы гимнастика до учебных занятий проходила наиболее организованно и эффективно, необходимо привлекать к ее проведению физкультурный актив класса. В каждом классе начиная с четвертого у физорга класса должны быть 1–2 помощника для демонстрации правильного выполнения упражнений. Инструкторы-общественники из числа учащихся старших классов проводят гимнастику с учащимися 1–4-х классов (Приложение 4).

**Физкультурные минуты** во время уроков – это кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры. Использование кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления, повышению умственной работоспособности учащихся, а также активизации работы мышц, несущих статическую нагрузку. Физкультминутка не должна ни утомлять, ни возбуждать детей: она должна содержать упражнения для туловища, ног, рук, шеи, выполняемых сидя за партой или стоя.

В комплексы физкультурных минут в начальных классах следует включать 2–3 простых и удобных для выполнения в классе упражнения. Подобранные для этой цели упражнения должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что должно усилить двигательную активность организма и вовлечь в работу группу мышц, несущих статическую нагрузку. Продолжительность выполнения комплекса упражнений не должна превышать 1–2 минуты. **Смену комплексов упражнений для физкультурных минут следует проводить не реже одного раза в две недели**. Для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й минутами урока.

**Физкультурные паузы,** как правило, практикуются во время выполнения домашних заданий в группах продленного дня и дома через 45–60 минут учебной работы. В отличие от физкультминутки, физкультурная пауза продолжается 10–12 минут и включает 6–8 упражнений небольшой интенсивности. **Проводить ее рекомендуется ежедневно на пике утомления. Кроме гимнастических упражнений в физкультурную паузу включают подвижные игры, спортивные развлечения, прогулки**. Физкультурные паузы могут проводиться, в зависимости от обстоятельств, в зале, на площадке, в домашних условиях самостоятельно небольшими группами или индивидуально. Во время физкультурных пауз учащиеся, как правило, выполняют домашние задания по физической культуре.

**Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах (до 45 мин)** проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления,возникшего в результате учебной деятельности. Этот вид активного отдыхапроводится на большой перемене. В практике работы школ они получилиразные названия: «Подвижные перемены», «Динамическая пауза», «Олимпийский урок», «Активные перемены», «Час здоровья» и т.д.

Ежедневные упражнения и игры на больших переменах положительно влияют на насыщенность учебного дня и значительно восполняют общий объем двигательной активности, предупреждают неорганизованность и суету, так как они:

– включаются в педагогически руководимую двигательную деятельность и в непринужденных условиях получают оптимальный объем физической нагрузки;

– совершенствуют освоенные на уроке физической культуры двигательные умения и навыки;

– повышают уровень общей физической подготовленности.

При наличии соответствующих условий и эффективной организации такие перемены можно проводить со всем контингентом учащихся начальной школы на пришкольных спортивных площадках, оборудованных нестандартным оборудованием, а также в близлежащих скверах, парках, на стадионах.

В ненастную погоду занятия проводятся в залах, коридорах и классных комнатах, что должно быть обусловлено графиком. Для этого необходимо соответственно оборудовать рекреации, спортивные залы, пришкольные площадки, составить расписание. Наиболее организованно получается, если заранее для каждой параллели классов составляется план на неделю или учебную четверть, который вывешивают в местах занятий.

Важно определить методику проведения физических упражнений на переменах. Первое условие правильности методической линии – не дублировать методику урока. Здесь не должно быть заорганизованности, принуждения к обязательному выполнению определенных упражнений и игр. Наоборот, всемерно поощрять инициативу и желание самостоятельно подбирать средства, принимать решения. Поэтому каждое занятие должно строиться по такому плану, который обеспечивал бы постепенное вхождение в работу, удержание функций организма на уровне малой и средней интенсивности и постепенный выход из работы.

Для учащихся 5-х классов можно включать упражнения, связанные с повторением учебного материала по физической культуре (общеразвивающие и гимнастические упражнения, прыжки через скакалку), а также упражнения из других разделов программы по физической культуре. Чтобы не вызывать значительного утомления школьников, не следует планировать задания, при выполнении которых учащиеся получают интенсивную и длительную физическую нагрузку. **Оптимальной считается физическая нагрузка, при которой частота сердечных сокращений у учащихся находится в пределах 120–140 ударов в минуту.** Занятия упражнениями и играми прекращают за 3–5 минут до звонка на урок.

В конце активных перемен необходимо включать упражнения на восстановление дыхания и подготовку организма школьников к последующей учебной деятельности. Для этого, например, можно использовать спокойную ходьбу в течение 1–2 минут, комплекс упражнений на восстановление дыхания или игры на внимание.

Намечая различные варианты организации подвижных перемен, учителя физической культуры планируют, как лучше использовать актив учащихся, кому и что поручить, распределяя их по местам проведения различных видов игр и упражнений. Во время подвижных перемен необходимо принять все меры по предупреждению травматизма, обеспечить условия безопасности учащихся.

**Физкультурные занятия в группах продленного дня**

Многие учащиеся после окончания уроков продолжают заниматься в группах продленного дня (далее – ГПД). Физическое воспитание в ГПД осуществляется в форме ежедневных обязательных для всех учащихся организованных занятий физическими упражнениями и играми. Исключение составляют учащиеся, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе или временно освобождены от занятий после перенесенной болезни. Однако они также присутствуют на занятиях, помогая в их проведении: следят за соблюдением учащимися правил игр, выявляют победителей, выполняют поручения воспитателя, не требующие большого физического напряжения.

Основной формой занятий физическими упражнениями в группах продленного дня является ***спортивный час***, который используется в качестве активного отдыха для снятия утомления, вызванного учебными занятиями. Методически правильное использование ежедневного спортивного часа в режиме продленного дня способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности школьников, совершенствованию двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры, развитию физических качеств и воспитанию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание спортивного часа должно быть связано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время его проведения в игровой или соревновательной форме школьники выполняют уже знакомые упражнения, тем самым совершенствуя освоенные двигательные умения и навыки. В спортивный час включаются как организованные игры и упражнения, так и самостоятельные игры и развлечения.

Для учащихся начальных и 5-х классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35–50% времени спортивного часа соответственно. При этом руководящая роль учителя остается обязательной. Дети сами выбирают наиболее понравившиеся подвижные и спортивные игры. Например, мальчики чаще всего выбирают такие игры, как футбол, баскетбол, настольный теннис, хоккей, а девочкам больше нравятся пионербол, «перестрелка», прыжки через скакалку (скипинг) и другие. Немаловажно также включение в программу спортивного часа народных игр.

В соответствии с приказом и методическими рекомендациями Министерства образования и науки о создании и **организации деятельности школьных спортивных клубов[[4]](#footnote-4) в 2013-2014 уч.г.** критерием эффективности работы общеобразовательных учреждений, помимо уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, должен стать уровень вовлеченности школьников в физкультурно-спортивную деятельность. Суммарная двигательная активность, полученная школьниками на уроках физической культуры и в ходе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, недостаточна для покрытия биологической потребности в движении каждым учащимся, и поэтому необходимо в ОУ Ярославской области создать условия для работы кружков и секций, спортивной направленности, **спортивных клубов** во второй половине дня. Участие учащихся в работе клубов, кружков и секций может добавить еще **не менее 2 часов** двигательной активности в неделю (Приложение 7).

**VIII. Рекомендации по выбору УМК по физической культуре**

1. Предмет «Физическая культура» наиболее полно представлен 2-мя учебно-методи­ческими комплектами:

- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленский. М.: Просвещение, 2011 года. УМК включает программу, учебник, методическое пособие, дидактические материалы. (Преработанное издание, в соответствии с требованиями ФГОС 2009 г., или вновь переизданное и реализующее требования БУП 1998).

Линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей. Учебники написаны в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.

- Матвеев А. П., Программа «Физическая культура. 5-11 классы. Базовый и профильный уровни. – М.: Просвещение, 2007-2011 года. (Переработанное издание, в соответствии с требованиями ФГОС 2009 г., или вновь переизданное и реализующее требования БУП 1998).

В 2012-2013 учебном году на всех ступенях общего образования рекомендуется использовать следующие основные программы, рекомендованные (допущенные) к использованию в образовательном процессе Министерством образования и науки Российской Федерации:

1. Лях В. И., Зданевич А. А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов - М. Просвещение 2007 – 2011 гг.

[www.ozon.ru/context/detail/id/2128816/](http://www.ozon.ru/context/detail/id/2128816/);

2. Матвеев А. П., Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы Физическая культура.- М. Просвещение 2009-2011гг.).

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/5494620/>;

3.Матвеев А. П., Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень- М.; Просвещение 2008)

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/5494631/>;

4. Матвеев А. П., Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». - М.; Дрофа 2010г.

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/5253181/>

При выборе авторской программы учителю необходимо ориентироваться на федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе (<http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_11/m2885.html>), на потребности и возможности образовательного учреждения.

Для выполнения требований стандарта важным является повышение квалификации и профессиональная переподготовка педагогов: знание предмета физической культуры и основ адаптивной физической культуры, владение современными технологиями обработки материалов, ИКТ, знание здоровьеформирующих технологий и умение их использовать в учебном процессе

<http://www.iro.yar.ru/>.

В целях внедрения современных систем физического воспитания, совершенствования преподавания предмета «Физическая культура» Минобрнауки России рекомендует использовать программы, одобренные на заседании экспертного совета Министерства образования и науки РФ и рекомендованные для использования в общеобразовательных учреждениях РФ по предмету «Физическая культура» ([www.fsdusshor.ru](http://www.fsdusshor.ru)).

«Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений»;

«Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»;

«Программа по физической культуре для обучающихся X-XI классов общеобразовательных школ, отнесенных к специальной медицинской группе А».

*Приложение 1*

**Рабочая программа для 5 класса по физической культуре  
в соответствии с требованиями ФГОС**

Уважаемые коллеги! Предлагаем Вам тематическое и поурочное планирование 2-х тем для ознакомления и использования в виде образца.

**Тематическое планирование с определением основных видов  
учебной деятельности**

**Тема №1 Знания о физической культуре  
(3 часа, из них по одному уроку в 1, 2 и 4 четвертях)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты** | | **Контроль** |
| *Предметные* | *Метапредметные* |
| 1. физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; 2. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 3. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; | 1) умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  2) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;  умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;  4) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); | * Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр» * Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции * Разработка и выполнение комплекса упражнений утренней зарядки и для профилактики утомления |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| 1 |  | Олимпийские игры древности | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения.  Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр | Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр» | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран |
| 2 |  | Физическое развитие человека | Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции | Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции |  |
| 3 |  | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий | Разработка и выполнение комплекса упражнений утренней зарядки и для профилактики утомления | Видеоролик.  Компьютер, проектор, экран |

**Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
(3 часа, из них по одному уроку в 1, 2 и 3 четвертях)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты** | | **Контроль** |
| *Предметные* | *Метапредметные* |
| *1*) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;  2) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;  3) формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;  4)формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | 1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;  2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; | * Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. * Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности. |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| 1 |  | Подготовка к занятиям физической культурой | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют | Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран |
| 2 |  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку | Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности |  |
| 3 |  | Самонаблюдение и самоконтроль | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года( длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями | Ведение дневника самонаблюдения |  |

*Приложение 2*

**Примерные комплексы упражнений для гимнастики**

**до учебных занятий (начальные классы)**

**Комплекс № 1**

В комплекс должны включаться упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (движения руками и головой), мышц спины и брюшного пресса (наклоны назад, вперед, в стороны), мышц нижних конечностей (выпады, приседания, подскоки). Начинать и заканчивать комплекс необходимо ходьбой на месте. Упражнения должны быть простыми в исполнении, доступными и воздействовать на все основные группы мышц. характер и интенсивность выполнения упражнений должны соответствовать времени года. темп выполнения каждого упражнения постепенно повышается и к концу выполнения снижается. при этом от начала до конца выполнения нагрузка постепенно повышается.

I. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и энергичными движениями рук. Выполнить 10–15 сек.

II. И.п. – стойка ноги врозь.

1–2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться;

3–4 – и.п.

Выполнить 4–5 раз.

III. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1–4 – круговые движения руками вперед;

5–8 – то же назад.

Выполнить 2–3 раза.

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вправо;

2 – и.п.;

3 – наклон влево;

4 – и.п.

Выполнить 6–8 раз.

V. И.п. – о.с., руки на пояс.

1 – прыжок ноги врозь;

2 – прыжок ноги вместе.

Выполнить 5–7 раз.

**Комплекс № 2**

I. «Вырастем великанами».

И.п. – стойка, руки на пояс.

1 – подняться на носки, руки вверх – в стороны – вдох;

2 – и.п. – выдох.

Выполнить 5–6 раз.

II. «Пружинка».

И.п. – о.с.

1 – присесть, руки на колени – выдох;

2 – и.п. – вдох.

Повторить 4–5 раз.

III. «Насос».

И.п. – о.с.

1 – наклон вправо, правая рука вниз по бедру, левая вверх – выдох;

2 – и.п.;

3–4 – то же в другую сторону.

Выполнить 6–8 раз.

IV. «Тут и там».

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – поворот вправо, хлопок руками («тут») – выдох;

2 – и.п. – вдох;

3 – поворот влево, хлопок руками («там») – выдох;

4 – и.п. – вдох.

Выполнить 4–6 раз.

V. «Попрыгунчик воробей».

И.п. – стойка, руки на пояс.

1–2 – прыжки на левой ноге;

3–4 – прыжки на правой ноге.

Выполнить 6–8 раз.

Ходьба на месте. Организованное возвращение в класс.

**«Солнышко» (для учащихся 1–2-х классов)**

Дети строятся в колонну по одному между рядами. Учитель произносит: «Ребята, солнышко к нам заглянуло!».

Упражнение 1. Солнышко круглое.

И.п. – о.с.

1–2 – руки в стороны;

3–4 – руки вперед, изображая руками круг, похожий на солнышко.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2. Солнышко греет землю, травка и цветы тянутся к солнцу.

И.п. – о.с.

1 – руки к плечам, подняться на носки

2 – руки вверх, потянуться к солнцу;

3 – руки к плечам;

4 – и.п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 3. Солнышко греет сильно, у грибов в лесу выросли большие шляпки.

И.п. – стойка ноги врозь.

1 – руки в стороны;

2 – руки согнуты над головой, пальцы соединены (изображают шляпку гриба);

3 – руки в стороны;

4 – и.п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 4. Вечером солнышко село – дети присели, утром солнышко встало – дети встали.

Приседания. Выполнить 5–6 раз.

**«Капитан» (для учащихся 1–2-х классов)**

Дети строятся в колонну по одному между рядами. Учитель произносит: «Ребята! Мы с вами отправимся на корабль».

Упражнение 1. На корабле нас встречает капитан.

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны;

2–3 – капитан отдает честь: дети поочередно сгибают правую и левую руку;

4 – и.п.

Повторить 8–10 раз.

Упражнение 2. Капитан стоит у штурвала и вращает его, дети изображают руками вращение штурвала.

Выполнить 10–12 раз.

Упражнение 2. Капитан танцует «яблочко».

И.п. – о.с., руки за спину.

1 – присесть;

2 – встать, левую ногу на пятку;

3 – присесть;

4 – встать, правую ногу на пятку.

Повторить 6–8 раз.

**«Туристы» (для учащихся 3-го класса)**

Дети встают в колонну по одному между рядами. Учитель произносит:

«Ребята! Сейчас мы отправимся в поход».

Упражнение 1. Надели рюкзак на спину, руки согнули в локтях; начинаем поход.

Ходьба на месте 10–12 сек.

Упражнение 2. Туристы проходят по бревну через ручей.

И.п. – о.с.

1–2 – два приставных шага влево;

3–4 – обратно;

5–6 – два приставных шага вправо;

7–8 – и.п.

Повторить 5–6 раз.

Упражнение 3. Туристы поднимаются вверх на скалу.

И.п. – ноги врозь, руки к плечам.

1–2 – руки вверх;

3–4 – и.п.

Повторить 5–6 раз.

Упражнение 4. У туристов привал, дети садятся за парты и вновь встают.

Повторить 5–6 раз.

При проведении физкультурной минуты с учащимися младших классов используются также речитативы, сопровождающие выполнение упражнений. Например:

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места!

Шаг на месте: левой, правой!

Раз-два, раз-два!

Прямо спину все держите и под ноги

Не смотрите – раз-два, раз-два!

Руки в стороны возьмите – раз-два!

Друг на друга посмотрите – раз-два, раз-два!

Опустите руки вниз и за парту все – садись!

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток приведён в приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10.

*Приложение 3*

**Методические рекомендации  
по созданию и организации деятельности  
школьных спортивных клубов в Ярославской области**

**1. Общие положения**

1.1. При создании школьного спортивного клуба необходимо руководствоваться:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 27.12.2012;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическими рекомендациями министерства образования и науки Российской Федерации и министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

- Примерным положением «О школьном спортивном клубе».

1.2. Создаваемый при муниципальном образовательном учреждении (далее – образовательное учреждение) школьный спортивный клуб (далее -Клуб), являясь наиболее перспективной современной организационной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди учащихся, имеет статус структурного подразделения образовательного учреждения, либо общественного объединения.

1.3. Образовательное учреждение, при котором создан Клуб, оказывает материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного процесса, оборудование помещений клуба в соответствии с государственными, муниципальными и городскими нормами и требованиями.

1.4. Образовательное учреждение, при котором создан Клуб, осуществляет контроль за его деятельностью.

1.5. Рекомендуемые условия открытия Клуба.

1.5.1. Наличие материально-спортивной базы (спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки и т.д.), а также их оснащение спортивным инвентарем и оборудованием.

1.5.2. Наличие в образовательном учреждении не менее 2-х спортивных секций по видам спорта.

1.5.3. Активное участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

1.5.4. Наличие квалифицированных кадров.

1.5.5. Для открытия Клуба в форме структурного подразделения издается приказ руководителя образовательного учреждения. Положение о Клубе утверждается руководителем ОУ, вносятся соответствующие изменения в устав образовательного учреждения.

**2. Цели и задачи Клуба**

2.1. Активное содействие физкультурному и духовному воспитанию с крепким здоровьем и высоким уровнем психофизической готовности к труду и защите Родины.

2.2. Создание необходимых условий для развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, организации досуга обучающихся по спортивным интересам, удовлетворения их потребности в физическом совершенствовании.

2.3. Оказание практической помощи членам Клуба в реабилитации, сохранении и укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта.

2.4. Пропаганда и активное внедрение физической культуры, здорового образа жизни в повседневную жизнь обучающихся и членов их семей.

2.5. Физическое воспитание и развитие членов Клуба, формирование знаний и навыков по личной и общественной гигиене, самоконтролю, оказанию первой помощи пострадавшему.

2.6. Взаимодействие с детско-юношескими спортивными школами и другими спортивными организациями.

1. **Содержание работы Клуба**

3.1. Клуб осуществляет свою деятельность во взаимодействии с администрацией образовательного учреждения и общественными организациями обучающихся образовательного учреждения и выполняет следующие функции:

- организует для обучающихся, работников и членов их семей систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом в спортивных секциях и командах, группах оздоровительной направленности, любительских и других объединениях и клубах по интересам, физкультурно-спортивных центрах;

- проводит массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, соревнования;

- проводит работу по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовленность;

- организует совместно с учителями физического воспитания ежегодное проведение смотра физической подготовленности обучающихся, сдачу норм ГТО. Проводит работу по подготовке членов Клуба к выполнению нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации;

- устанавливает и поддерживает связи с детско-юношескими спортивными школами и другими спортивными организациями;

- взаимодействует со средствами массовой информации, размещает информацию о деятельности Клуба на образовательных, молодежных, спортивных Интернет-порталах;

- совместно с медицинским персоналом образовательного учреждения организует медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся физической культурой, спортом и туризмом;

- принимает непосредственное участие в организации работы зимних и летних оздоровительно-спортивных лагерей;

- способствует развитию самодеятельности и самоуправления в работе Клуба.

3.2. Совместно с администрацией учебного заведения:

- обеспечивает контроль за учебно-тренировочным процессом в секциях, оздоровительных группах, командах Клуба. Формирует сборные команды образовательного учреждения по видам спорта и обеспечивает их участие в спортивных соревнованиях;

- организует и проводит смотры, конкурсы на лучшую постановку массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди классов, учебных групп.

1. **Органы управления Клуба**

4.1. Непосредственное руководство деятельностью Клуба осуществляет руководитель (председатель) Клуба.

4.2. Органами самоуправления Клуба, является общее собрание членов Клуба и совет Клуба.

4.3. Общее собрание членов Клуба созывается по мере необходимости, но не реже одного раза в год. Общим собранием членов Клуба избирается совет Клуба из числа обучающихся, спортсменов-активистов, организаторов физической подготовки классов, родителей, педагогических работников.

4.4. Заседания совета Клуба проводятся не реже одного раза в два месяца.

4.5. Совет Клуба:

- принимает решение о названии Клуба;

- утверждает символику Клуба;

- утверждает план работы на год и предоставляет ежегодный отчёт о работе Клуба;

- принимает решения о приеме и исключении членов Клуба;

- организует проведение общешкольных спортивных мероприятий;

- обеспечивает систематическое информирование обучающихся и родителей (законных представителей) о деятельности Клуба;

- обобщает накопленный опыт работы и обеспечивает развитие лучших традиций деятельности Клуба;

- обеспечивает взаимодействие с учреждениями, общественными организациями, спортивными федерациями и т.д.;

- готовит предложения руководителю Школы о поощрении членов клуба, обеспечивших высокие результаты в организационной, физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работе.

4.6. Руководитель Клуба осуществляет руководство деятельностью Клуба, ведет его заседания, действует от имени Клуба, представляет его в администрации образовательного учреждения, общественных и государственных организациях.

4.7. В классах и учебных группах избирается физкультурный организатор (физорг), который организует спортивно-массовую работу в классах и учебных группах образовательного учреждения.

4.8. Для организации работы по различным направлениям деятельности в структуре Клуба могут создаваться комиссии.

4.9. Собрания (конференции), заседания руководства Клуба считаются правомочными, если в них участвует более половины членов (делегатов) Клуба, совета Клуба.

**5. Организация деятельности Клуба**

5.1. Клуб осуществляет свою деятельность в соответствии с положением (уставом).

5.2. Клуб вправе:

- иметь эмблему, знак, флаг, и другую атрибутику, информационный сайт в сети Интернет;

- в установленном порядке приобретать и выдавать членам Клуба для пользования спортивный инвентарь и форму;

- осуществлять планирование, подготовку и проведение массовых спортивных соревнований, спартакиад, учебно-тренировочных сборов, других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- награждать грамотами, памятными подарками и денежными премиями спортсменов и тренеров, а также работников Клуба;

- предоставлять в установленном порядке документы к награждению и присвоению спортивных званий;

- осуществлять иную деятельность, не противоречащую законодательству.

**6. Учет и отчетность Клуба**

6.1. В своей деятельности Клуб руководствуется своим планом работы, календарным планом спортивно-массовых, оздоровительных и туристских мероприятий школы, района, округа и т.д.

Учет работы Клуба ведется в журнале установленной формы по следующим разделам:

* состав совета, комиссий, тренеров, преподавателей;
* состав занимающихся, расписание занятий, программный материал, посещаемость;
* проведение физкультурно-спортивных мероприятий и результаты участия в соревнованиях.
  1. Клуб имеет информационный стенд о своей деятельности (название, эмблема, календарный план мероприятий, экран проведения соревнований по классам, поздравление победителей и призеров соревнований).

**7. Рекомендуемый перечень локальных актов Клуба**

7.1.Положение (устав) Клуба.

7.2. Приказ по школе о создании Клуба.

7.3. Должные инструкции руководителя Клуба, педагогов дополнительного образования (тренеров-преподавателей, инструкторов по физической культуре).

7.4. Расписание занятий.

7.5. Списочный состав членов Клуба.

7.6. Списки воспитанников спортсменов-разрядников.

7.7. Журналы групп, занимающихся в спортивных секциях.

7.8. Положение о Совете (Активе) Клуба.

7.9. Списочный состав Совета (Актива) Клуба.

7.10. Протоколы заседания Совета (Актива) Клуба.

7.11. Списочный состав физоргов.

7.12. Календарный план спортивно-массовой работы на год.

7.13. Положения о проведения спортивно-массовых мероприятий (соревнований, праздники, Акции и др.).

7.14. Протоколы соревнований.

7.15. Программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

7.16. Учебные планы к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

7.17. Инструкции по охране труда.

7.18. Правила по технике безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и спортивно-массовых мероприятий.

7.19. Отчеты о проведении спортивно-массовых мероприятий (соревнований, праздники, Акции и др.)

7.20. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним.

7.21. Результаты и итоги участия в соревнованиях школы, района, округа и т.д.

7.22. Копии годовых отчетов о проделанной работе.

**8. Основные направления деятельности руководителя Клуба  
(для должностной инструкции)**

Основными направлениями деятельности руководителя спортивного клуба являются:

- планирование деятельности Клуба, определение цели и задачи, направления деятельности;

- организация работы спортивных секций, детских групп здоровья; согласование расписания занятий;

- разработка и утверждение календарного плана спортивно-массовых мероприятий с учащимися школы, организация и проведение спортивно-массовых мероприятий (соревнований, праздников и других мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности);

- координация деятельности педагогических работников (инструкторов физической культуры, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей), работающих в Клубе, по выполнению образовательных   
и учебных программ, разработке необходимой учебно-методической документации;

- организация просветительской работы с учащимися, педагогами, родителями; организация деятельности актива Клуба;

- составление отчетности по установленным формам, в том числе   
с использованием электронных форм ведения документации.

**9. Примерная структура планов работы Клуба**

**9.1 Мероприятия Клуба**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** | **Место проведения** | **Участники** |
| Внутришкольные мероприятия | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Районные мероприятия | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Областные мероприятия | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Всероссийские мероприятия | | | | |
|  |  |  |  |  |

**9.2 Организация деятельности Клуба**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организационно - педагогическая работа** | | | |
| *№ п/п* | *Содержание работы* | *Сроки* | *Ответственный* |
|  | Отчет о работе за прошедший период, анализ работы, предварительный план работы и составление сметы на новый учебный год |  |  |
|  | Обсуждение и утверждение плана работы на учебный год |  |  |
|  | Составление режима работы спортивных секций |  |  |
|  | Составление плана спортивно-массовых мероприятий на учебный год |  |  |
|  | Подготовка спортивного зала и площадок.  Подготовка команд участников.  Подбор судейских бригад.  Обеспечение наградного фонда | В течение года |  |
|  | Оформление стенда, интернет-страницы клуба:  - оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления);  - обновление необходимой информации;  - оформление стенда «Рекорды школы» |  |  |
|  |  |  |  |
| **Учебно – воспитательная работа** | | | |
|  | Участие в общешкольных, классных родительских собраниях, консультации родителей  Привлечение родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях в качестве участников, судей и группы поддержки | В течение года |  |
|  | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников (согласно плану) | В течение года |  |
|  |  |  |  |
| **Методическая работа** | | | |
|  | Посещение семинаров для руководителей спортивных клубов, тренеров по физическому воспитанию |  |  |
|  | Посещение курсов повышения квалификации |  |  |
|  | Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность спортивных клубов, организаций |  |  |
|  | Посещение занятий спортивных секций |  |  |
|  |  |  |  |
| **Спортивно – массовая работа** | | | |
|  | Составление и утверждение плана спортивно-массовых мероприятий |  |  |
|  | Составление положений для проведения спортивно-массовых мероприятий |  |  |
|  | Организация и проведение внутриклубных соревнований и праздников |  |  |
|  | Обеспечение участия команд клуба в районных соревнованиях и соревнованиях среди спортивных клубов |  |  |
|  |  |  |  |
| **Контроль и руководство** | | | |
|  | Проверка учебно-тренировочных занятий |  |  |
|  | Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий |  |  |
|  | Корректировка работы клуба |  |  |
|  | Составление и утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год |  |  |
|  |  |  |  |
| **Финансово – хозяйственная деятельность** | | | |
|  | Приобретение спортивного инвентаря.  Приобретение призов, наградных материалов |  |  |
|  | Оформление стенда спортклуба |  |  |
|  | Ремонт спортивного зала, обустройство сооружений |  |  |
|  | Подготовка школьной спортивной площадки |  |  |
|  |  |  |  |

**10. Регистрация Клуба**

Для систематизации деятельности Клубов и обмена опытом информация размещается на сайте – **iro.yar.ru в разделе Региональный ресурсный центр/ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни/школьные спортивные клубы.** Деятельность Клуба также отражается на сайте учреждения (сайте Клуба) и информационном стенде учреждения, отражающем название спортивного клуба, эмблему, календарный план спортивно-массовых мероприятий, расписание занятий, экран проведения спортивно-массовых мероприятий по классам, поздравления победителей и призеров соревнований и другую информацию.

**Регистрационная форма Клуба**

|  |  |
| --- | --- |
| Название школьного спортивного клуба |  |
| Адрес: | Индекс, район, населенный пункт, адрес |
| Контактный телефон: |  |
| Электронный адрес: |  |
| Адрес сайта, страницы: |  |
| Ф.И.О. руководителя школы |  |
| Ф.И.О. руководителя спортивного клуба |  |
| Количество педагогов, тренеров клуба (указать направления работы) |  |
| Дата создания спортивного клуба |  |
| Перечень образовательных программ по видам спорта спортивного клуба | *Пример:*  *-баскетбол*  *-волейбол*  *-хоккей*  *-минифутбол*  *- вольная борьба* |
| Количество занимающихся  спортивном клубе | - \_\_\_ учащиеся  - \_\_\_ родители, жители микрорайона |
| Лучшие достижения воспитанников спортивного клуба |  |
| Фотогалерея | Фотографии спортивного клуба (объем не более 3 Мб.) |

Форма направляется на адрес электронной почты

**11. Образцы иной документации, касающейся деятельности Клуба**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №\_\_\_\_

ПРИКАЗ

О создании школьного

спортивного клуба

В целях активизации физкультурно-спортивной работы в школе, приказываю:

1. Учителю физической культуры Ивановой А.И.:

1.1 Разработать положение о школьном спортивном клубе;

1.2 Организовать работу по созданию школьного спортивного клуба;

1.3 Подготовить торжественное открытие школьного спортивного клуба;

1.4 Спланировать работу школьного спортивного клуба на 2007-2008

учебный год;

1.5 Объявить конкурс на лучшее название, девиз, эмблему школьного

спортивного клуба.

2. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя

директора по воспитательной работе Петрову П.Н.

Директор школы ……………………………………………..Сидорова С.В.

Положение о совете Клуба

1.Общие положения

1.1 Совет спортивного клуба является выборным органом самоуправления клуба.

1.2 Совет спортивного клуба действует на основании законодательства РФ, Устава (обр.учреждения), положения о ШСК и настоящего Положения.

2. Цели и задачи

2.1 Целями деятельности Совета спортивного клуба являются:

2.1.1 Усиление роли воспитанников в решении вопросов спортивной жизни школы

2.1.2 Воспитание школьников в духе демократической культуры, социальной ответственности и гражданской активности;

2.2 Задачами деятельности Совета спортивного клуба являются:

2.2.1 Представление интересов воспитанников в процессе управления спортклубом.

2.2.2 Поддержка и развитие инициатив воспитанников в школьной и общественной жизни;

2.2.3 Защита прав воспитанников;

2.2.4 Привлечение воспитанников к участию в спортивных мероприятиях района, округа и т.д.

3. Функции Совета спортивного клуба

Совет спортивного клуба:

3.1 Привлекает воспитанников к решению вопросов спортивной жизни школы: изучает и формулирует мнение школьников по вопросам спортивной жизни школы, представляет позицию воспитанников в органах управления школы, разрабатывает предложения по совершенствованию учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы школы;

3.2 Формулирует мнение воспитанников по вопросам, рассматриваемым в Совете Клуба.

3.3 Содействует реализации инициатив воспитанников во внеучебной деятельности: изучает интересы и потребности школьников в сфере внеучебной деятельности, создает условия для их реализации, привлекает воспитанников к организации воспитательной и спортивной работы школы;

3.4 Содействует разрешению конфликтных вопросов: участвует в решении проблем школы, согласовании интересов воспитанников, педагогов и родителей, организует работу по защите прав воспитанников, укреплению дисциплины и порядка;

3.5 Информирует воспитанников о деятельности окружной и городской системы самоуправления, содействует организации спортивных программ и проектов как на территории школы и вне ее.

4. Права Совета спортивного клуба

Совет спортивного клуба имеет право:

4.1 Проводить на территории школы собрания, в том числе закрытые, и иные мероприятия не реже 1 раза в месяц;

4.2 Размещать на территории школы информацию (на стендах) и в школьных средствах информации, получать время для выступлений своих представителей на классных часах и родительских собраниях;

4.3 Направлять в администрацию школы письменные запросы, предложения и получать на них ответы;

4.4 Знакомиться с нормативными документами школы, спортивного клуба, Блока дополнительного образования и их проектами, вносить к ним свои предложения;

4.5 Получить от администрации школы информацию по вопросам жизни школы и блока дополнительного образования;

4.6 Представлять интересы учеников в администрации школы, на педагогических советах, собраниях, посвященных решению вопросов жизни спортивного клуба;

4.7 Проводить встречи с директором школы, заместителем директора школы по ДО и другими представителями администрации по необходимости;

4.8 Проводить среди воспитанников опросы и референдумы;

4.9 Направлять своих представителей для работы в коллегиальных органах управления школы;

4.10 Организовывать работу общественных приемных совета спортивного клуба, сбор предложений воспитанников, ставить вопрос о решении поднятых воспитанниками проблем перед администрацией школы, другими органами и организациями;

4.11 Принимать решения по рассматриваемым вопросам, информировать воспитанников, администрацию школы о принятых решениях;

4.12 Пользоваться организационной поддержкой должностных лиц школы, отвечающих за воспитательную и спортивно-массовую работу, при подготовке и проведении мероприятий совета спортивного клуба;

4.13 Вносить в администрацию школы предложения по совершенствованию учебно-воспитательного и физкультурно-спортивного процесса школы;

4.14 Вносить в администрацию школы предложения о поощрении и наказании воспитанников, при рассмотрении администрацией вопросов о дисциплинарном воздействии по отношению к воспитанникам давать заключение о целесообразности его применения;

4.15 Опротестовывать решения администрации и других органов управления школы, действия работников школы, противоречащие Уставу школы;

4.16 Опротестовывать решение администрации школы, касающиеся воспитанников, принятые без учета предложений Совета спортивного клуба;

4.17 Создавать печатные органы;

4.18 Вносить предложения в план воспитательной, спортивной и физкультурно-массовой работы школы.

5. Порядок формирования и структура Совета спортивного клуба

5.1 Совет спортивного клуба формируется на выборной основе, сроком на один год;

5.2 В состав совета спортивного клуба могут избираться по одному человеку представители от спортивных секций и 5-11 классов.

5.3 В Совет спортивного клуба входят представители от Совета школы и Ученического совета.

5.4 Председателем Совета спортивного клуба является руководитель (председатель) ШСК

5.5 Выборы заместителя председателя Совета спортивного клуба осуществляется на первом заседании Совета клуба. Выборы считаются действительными, если на заседании присутствовало не менее 2/3 членов Совета клуба. Решение принимается простым большинством из числа присутствующих членов Совета клуба.

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-р [↑](#footnote-ref-1)
2. Письмо Минобразования РФ от 28.04.2003 N 13-51-86/13 "Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений" [↑](#footnote-ref-2)
3. Система олимпийского образования утверждена Международным Олимпийским комитетом (МОК). Данная программа формирует устойчивое гуманитарное наследие, поскольку закладывает долгосрочную основу для утверждения в обществе, особенно в молодежной среде, гуманистических идеалов Олимпизма и спорта [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)