**ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПИСЬМО**

**«О преподавании предметной области «Физическая культура»**

**в 2016-2017 учебном году»**

Основными нормативными документами, которые определяют объем учебной нагрузки и содержание образования по физической культуре, являются:

1. Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приложение №1 Приказа Министерства просвещения ПМР
от 04.05.2016 г. № 510 «О введении в действие решений Коллегии Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 26 апреля 2016 года»).
2. Базисный учебный план общего образования в Приднестровской Молдавской Республике (приложение №2 Приказа Министерства просвещения ПМР от 04.05.2016 г. № 510 «О введении в действие решений Коллегии Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 26 апреля 2016 года»).
3. Базисный учебный план организаций образования повышенного уровня в Приднестровской Молдавской Республике (приложение №3 Приказа Министерства просвещения ПМР от 04.05.2016 г. № 510 «О введении в действие решений Коллегии Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 26 апреля 2016 года»).
4. Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся 1-11 классов» (Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики № от ).
5. Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся специальных медицинских групп 1-11 классов» (Приказ Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики № от ).
6. Положение «О физическом воспитании учащихся в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики».

7. Инструктивно-методическое письмо «Об организации внеклассной спортивно - массовой и физкультурно-оздоровительной работы в организациях общего образования ПМР».

8. Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья в организациях образования ПМР».

В своей работе учителю физической культуры рекомендуется использовать программы и учебные издания, включенные в Перечень программ и учебных изданий, рекомендованных Министерством просвещения Приднестровской Молдавской Республики к использованию в образовательном процессе в организациях образования на 2016/17 учебный год и опубликованном в журнале «ПВП».2015. №1-2 и перечень альтернативных программ которые размещены на сайте ПГИРО.

Рекомендованные к использованию учебники соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

В 1-4 классах средства и методы реализации рекомендуемой программы должны обеспечить обще развивающую направленность через включение в урочное и внеклассное направление физического воспитания народных, подвижных и элементов спортивных игр

В 5-9 классах рекомендуется обратить внимание на подходы к освоению содержания физкультурного образования с учетом учебно-спортивной базы для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

В 10-11 классах преподавание предмета «Физическая культура» базируется на профессионально-прикладной и физкультурно-спортивной направленности, социализации школьников, создании условий для самореализации личности. В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения соревновательно-игровых упражнений, самостоятельной работы, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» на I ступени общего среднего образования (1-4 классы)

С 1 сентября 2016/17 учебного года аттестация учащихся 1-4 классов по учебному предмету «Физическая культура» осуществляется на содержательно-оценочной основе, которая предусматривает словесную оценку.

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья учащиеся распределяются на группы для занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура»: основная, подготовительная, специальная, лечебная физкультура. Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по учебному предмету «Физическая культура » не допускаются.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осваивают содержание учебной программы «Физическая культура» в полном объеме за исключением противопоказанных им упражнений и видов деятельности. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, в первой и последней четвертях выполняют тестовые упражнения для определения уровня развития отдельных физических качеств. Следует помнить, что учащиеся первого класса в I четверти не тестируются. Результаты каждого из трех тестовых упражнений и соответствующий им уровень развития отдельных физических качеств (низкий, средний, высокий) заносятся в классный журнал в соответствующие графы. Учащимся, освобожденным по состоянию здоровья от выполнения одного или нескольких тестовых упражнений, в графе «результат» делается запись «осв.», то есть «освобожден(а)», а графа «уровень развития физических качеств» остается не заполненной.

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура » проводятся по рабочей программе учителя для учителей начальных классов, а учителей физической культуры в соответствии с календарно-тематическим планом.

Календарно-тематическое планирование согласовывается директором (заместителем директора по основной деятельности) организации образования на каждый учебный год. В целях повышения у учащихся интереса к учебному предмету «Физическая культура», формирования основ здорового образа жизни, разностороннего полноценного физического развития в 1—4 классах могут организоваться факультативные занятия спортивной направленности по общеобразовательным программам рекомендованным министерством просвещения ПМР. **Программа «Физическая культура. Гимнастика» (авторы: Винер И.А., Н.М. Горбулина, Цыганкова О. Д.)**

**Цель программы** **- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.**

Содержание программы включает в себя требования к физической нагрузке, которая позволит учащимся в будущем самостоятельно контролировать и регулировать ее величину с учетом своей физической подготовленности и физического развития. Рекомендуется обращать внимание учащихся на порядок выполнения упражнений и умение объяснять то, как они влияют на развитие физических качеств.

Программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс рекомендована для урока физкультуры в начальной школе. Программа ориентирована на преподавателей по физическому воспитанию ООУ.

**Рабочая программа** **Физическая культура**. **Настольный теннис. (авторы: Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю.**

Отличительная особенность программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

**Программа интегративного курса по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста на основе футбола (авторы: Грибачевой М.А. и Круглыхина В.А.)**

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в футбол, раскрывает обязательный минимум учебного мате­риала для такого рода программ. Содержание программы состоит из двух частей. Первая базовая отвечает требования государственного образовательного стандарта в области физическая куль­тура – является обязательной, вторая часть предназначена для системы до­полнительного образования. Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возмож­ности не только для формирования двигательных навыков у детей и разви­тия физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллекти­визма, и способствует становлению личности.

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь - на достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

При организации внеурочной деятельности в организациях общего образования целесообразно использовать разнообразные формы организации деятельности обучающихся (кружковые и секционные занятия, олимпиады, соревнования и т.д.), которые отличны от организационных форм в урочной системе обучения. Согласно ГОС, распределение часов на спортивно - оздоровительное направление - 1час в неделю (34 ч в год) является обязательным. Формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования и реализации альтернативных программ определяет организация образования.

Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» на II и III ступенях общего среднего образования (5-11 классы)

С 1 сентября 2016/17 учебного года вводиться в действие государственный образовательный стандарт основного общего образования Приднестровской Молдавской Республики (приложение №1 Приказа Министерства просвещения ПМР от 04.05.2016 г. № 510 «О введении в действие решений Коллегии Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 26 апреля 2016 года»).

Государственный образовательный стандарт основного общего образования будет осуществляться поэтапно в период с 2016 по 2019 год по мере готовности организаций образования. Согласно базисного учебного плана для организаций образования, реализующих программы основного общего образования и базисного учебного плана организаций общего образования повышенного уровня в Приднестровской Молдавской Республике (приложение №2, 3), образовательной целью учебного предмета «Физическая культура» будет является формирование физической культуры личности в процессе решения взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач, изложенных в пояснительной записке учебных программ. Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5- 11 классах в 2016/17 учебном году включает в себя:

1) формирование у учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;

* 1. создание условий и содействие учащимся в сохранении и улучшении здоровья средствами физической культуры и спорта;
	2. подготовку учащихся выпускных классов к сдаче выпускного экзамена по выбору по учебному предмету «Физическая культура» с учетом их ориентации на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья учащиеся распределяются на группы для занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура»: основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры.

Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по учебному предмету «Физическая культура » не допускаются. У каждого учителя, который проводит учебные занятия, по учебному предмету «Физическая культура » (далее — учитель физической культуры), должны быть документы по планированию учебного материала: годовой план-график распределения учебного материала; календарно-тематический план, которые ежегодно обновляются с внесением в них необходимых изменений или дополнений, согласно изменениям содержания и требований учебных программ, с учетом введения в действие новых нормативных правовых документов. Годовой план-график и календарно-тематический план согласовываются с директором (заместителем директора, по основной деятельности организаций образования) на каждый учебный год и должны храниться у учителя физической культуры в учреждении общего среднего образования в течение всего учебного года. В целях повышения у учащихся интереса к учебному предмету «Физическая культура», формирования основ здорового образа жизни, разностороннего полноценного физического развития в 5-11 классах могут организоваться занятия спортивной направленности по программам рекомендованным министерством просвещения ПМР, по 1ч (34ч в год) которые будут проводиться согласно муниципального компонента базисного учебного плана.

При изучении учебного предмета «Физическая культура » во внеурочное время проводят факультативные занятия спортивной направленности. Количество часов на проведение факультативных занятий и развивающих занятий активно – двигательного характера определяется и распределяется педагогическим советом учреждения общего среднего образования на основании заявлений законных представителей учащихся согласно базисного учебного плана. При проведении факультативных занятий необходимо учитывать максимальную допустимую нагрузку на одного ученика. Организация образования могут планировать и проводить факультативные занятия спортивной направленности с учащимися 10-11 классов в шестой школьный день. В целях создания условий для спортивной подготовки одаренных, способных учащихся в учреждениях общего среднего образования могут создаваться специализированные по спорту классы.

Порядок создания и организации работы указанных классов регламентируется Положением о специализированных по спорту классах и порядке приема лиц для получения начального образования, базового образования, среднего образования в специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования, утвержденным МП ПМР.

В 2016/17 учебном году сохраняется прежний порядок подготовки к выпускному экзамену по выбору по учебному предмету «Физическая культура». При проведении промежуточной и итоговой аттестации за год по учебному предмету «Физическая культура» учащиеся, отнесенные, по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или группе лечебной физической культуры, аттестуются по теоретической и практической части, в форме устного опроса и практического задания, согласно программе. Учащимся, которые по состоянию здоровья временно или постоянно освобождены от учебных занятий, по учебному предмету «Физическая культура»,выставляется оценка за написанный реферат, которая считается годовой, о чем делается соответствующая запись в классном журнале (реферат)(Приказ МП ПМР №1361от04.11.2004года).

Виды учебной деятельности учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяются медперсоналом и учителем физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями. При этом из программы исключаются требования и контрольные нормативы, которые учащимся противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на отметку за четверть и год.

**Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися**

В организациях образования организуются и проводятся спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые являются частью образовательного процесса. Указанные мероприятия призваны решать следующие задачи: создание условий для оздоровления учащихся средствами физической культуры и спорта; вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом; отбор перспективных и талантливых в видах спорта учащихся, которым рекомендуются занятия в специализированных учебно-спортивных учреждениях; тесное взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, специализированными учебно-спортивными учреждениями по формированию здорового образа жизни учащихся средствами физической культуры и спорта. Учреждения общего среднего образования обеспечивают охрану здоровья обучающихся, которая, кроме оказания медицинской помощи, включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию оздоровления, создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Программами и планами воспитательной работы учреждения образования предусматриваются мероприятия по реализации основных направлений воспитания обучающихся, в том числе и воспитание культуры здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое самосовершенствование.

В 2016/17 учебном году в организациях общего образования рекомендуется проведение следующих физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий: физкультурные минутки, физические упражнения и игры в перерывах между учебными занятиями и физкультурные занятия во время спортивного часа в группах продленного дня; физкультурные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Дни здоровья» (количество раз в год), по усмотрению администрации школы»; участие учреждений общего среднего образования на городских и республиканских спортивных соревнованиях, входящих в спартакиаду. Внутришкольные, городские и районные соревнования и мероприятия планируются равномерно в течение учебного года и проводятся во внеучебное время, в том числе во время осенних, зимних и весенних каникул в форме физкультурных праздников, Дней здоровья и спорта, туристских слетов, фестивалей и т.п. Организационной основой проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования является наличие следующей документации: план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учреждения общего среднего образования; ежемесячный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий каждого учителя физической культуры; журнал учета секционной работы. Министерство просвещения рекомендует рассматривать многократное привлечение школьников в течение учебного года к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях как один из критериев оценки работы учреждения общего среднего образования в вопросах физического воспитания учащихся, а качество урока и выступление учащихся школы в олимпиаде по предмету «Физическая культура» считать основным критерием аттестации профессиональной деятельности учителя «Физической культуры». Результаты выступления команд учреждений общего среднего образования в районных и городских соревнованиях по видам спорта, количество завоеванных медалей, кубков, занятых призовых мест могут выступать в качестве одного из показателей при подведении итогов региональных смотров- конкурсов на лучшую организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися.

Актуальными проблемами, над которыми рекомендуем работать методическим объединениям учителей физической культуры в 2016/17 учебном году, являются: нормативное правовое, учебно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся учреждении общего среднего образования; контрольно-оценочная деятельность в 1-4 классах на учебных занятиях по учебному предмету «Физическая культура»; требования к мерам безопасности при организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» ;организация занятий спортивной направленности по альтернативным общеобразовательным программам и их учебно-методическое обеспечение; методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья учащихся во время учебных занятий, физкультурных и спортивных занятий; формы и методы ориентации учащихся на выбор педагогической профессии, связанной с физической культурой и спортом; использование компьютерных технологий и электронных средств обучения в работе учителя физической культуры; организационные основы проведения проверки готовности спортивного оборудования и инвентаря к использованию в образовательном процессе; подготовка учащихся 9-х классов к выпускному экзамену по выбору по учебному предмету «Физическая культура»; планирование и организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в шестой школьный день; агитационно-пропагандистская работа в учреждении общего среднего образования по формированию здорового образа жизни учащихся и их родителей; занятия туризмом как активный метод формирования здорового образа жизни учащихся; совместная работа учреждения общего среднего образования с учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, со специализированными учебно-спортивными учреждениями, по вопросам физического воспитания учащихся, методика планирования и организация занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ; совершенствование процесса физического воспитания в организациях образования ПМР; создание условий для обеспечения взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в организациях образования; включение третьего часа физической культуры в действующие Учебные планы организаций образования за счет часов школьного компонента при наличии условий; проведение объективизации методов оценки и совершенствования физического и моторного развития на основе учета возрастных психофизиологических характеристик; совершенствование профилактики асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта; оснащение современным учебно-спортивным оборудованием организаций образования; планирование образовательной деятельности по физической культуре с учетом альтернативных программ.

Для качественного проведения уроков физической культуры и внеурочных мероприятий педагог должен быть обеспечен методическими пособиями, аудиовизуальными средствами, компьютером, спортивным инвентарем и другим оборудованием.

**Методические рекомендации**

**по реализации Концепции непрерывного физического воспитания детей и молодежи ПМР в организациях образования системы просвещения Приднестровской Молдавской Республики.**

Планирование образовательной деятельности по физической культуре с учетом реализации программ допущенных МП ПМР осуществляется:

1. В случае, если материально-техническая база образовательного учреждения не позволяет пройти один из разделов программы по физической культуре (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), то его можно заменить учебным материалом одной из утверждены программ МП ПМР.
2. В случае если специализация учителя физической культуры соответствует выбранной альтернативной программы, то он может использовать ее в вариативной части учебной программы из расчета 20 часов для прохождения запланированного материала, а базовую часть разбить на разделы программы (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика и спортивные игры) из расчета 48 часов.

При организации внеурочной воспитательной работы, в том числе спортивно-оздоровительной, необходимо брать в расчет распределение часов вариативной части базисного учебно-развивающего плана. То есть количество часов выделенных на развивающие занятия активно-двигательного и поисково-творческого характера по выбору учащихся и сеткой часов на секционную работу начального и среднего профессионального образования. Формой проведения является секционная работа в организации образования. Во время проведения занятий необходимо применять методы: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

При проведении спортивно-массовых форм работы («День здоровья!», традиционных спортивных праздников и т.д.) необходимо провести инструктаж по ТБ, сформировать организационный комитет мероприятия, судейскую коллегию, составление положения соревнований, финансирование мероприятия. Для проведения спортивно-массовых мероприятий можно привлекать родителей, общественность в качестве судей, помощников и зрителей.

При организации внеклассной работы, в частности, спортивно-массовой работе за основу взять виды соревнований входящих в спартакиаду школьников, студенческую спартакиаду, для проведения первого тура и определения победителей на второй и третий тур спартакиады.

При проведении массовых соревнований с привлечением родителей, детей необходимо проводить соревнования формой которого является конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья», «Семейный туризм».

Одним из наиболее эффективных способов реализации индивидуализированного и природосообразного физического воспитания является дифференцированное обучение и воспитание мальчиков и девочек с учетом половых психофизиологических и личностных особенностей.

Учебной части организации образования необходимо начинать составлять расписание занятий с предмета «Физическая культура».

Если условия организации образования позволяют совмещать два класса одной параллели на одном уроке, при наличии двух преподавателей и допустимой пропускной способности спортивного зала – один преподаватель работает с девочками, а другой с мальчиками. В случае, маленького размера спортивного зала и одного преподавателя – на одном уроке проводить занятия с девочками, на другом – с мальчиками.

В малокомплектных школах классы объединять по ступеням: 1-4 классы, 5-7классы, 8-9 классы. В связи с тем, что в таких школах учитель физической культуры преподает и другие предметы, целесообразно учитывать его занятость в течении рабочего дня по одному учебному предмету.

На уроках физической культуры учитель руководствуется комплексной программой для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся I – XI классов», утвержденной Министерством просвещения в (приказ МП ПМР № от 2009 году. Но на современном этапе образования, такой подход в обучении не актуален. В этом плане представляется весьма перспективным такой методический подход к физическому воспитанию, при котором те или иные виды физических упражнений и содержание занятий не навязываются занимающимся, а выбираются ими самими, в соответствии с собственными интересами, возможностями, потребностями. Тогда физическая культура действительно будет рассматриваться как основа самодеятельного, инициативного самовыражения, проявления творчества в использовании средств физической культуры. Такой подход, будет способствовать осознанной мотивации к занятиям физической культурой, будет удовлетворять интересы индивидуума и, в итоге, обеспечит повышение эффективности процесса физического воспитания и уровня физической подготовленности занимающихся. Для решения задач повышения мотивации, настоящая Концепция непрерывного физического воспитания детей и молодежи ПМР предполагает возможность дополнения комплексной (типовой) программы вариативной частью, представленной соответствующим программным материалом.

Концепцией предлагаются программы допущенные МП ПМР. Программы могут быть частью творческой составляющей Программы по предмету «Физическая культура», а также реализовываться за счет вариативной части, определяемых в соответствии с возможностями материально-технического оснащения школы, сложившимися спортивными традициями, профессиональной подготовленностью педагогических кадров, прошедшие курсы повышения квалификации по физической культуре.

Вместе с обязательной частью, предусматривающей в общем виде развитие основных физических качеств, повышение общей физической работоспособности и уровня здоровья, предусматривается альтернативный компонент. Этот компонент учебной программы комплектуется при обязательном учете пожеланий и интересов обучающихся. При этом альтернативный компонент не замещает полностью весь обязательный (традиционный) учебный материал, а используется только вместо его части. При этом обязательная часть программы была призвана обеспечить решение задачи общей физической подготовки и развитие выносливости. Выбор программы определяется образовательным учреждением. Далее составляется рабочая программа по предмету «Физическая культура» с учетом часов отведенных на альтернативную программу. Затем, рабочая программа утверждается на педагогическом совете образовательного учреждения.

Также альтернативные программы можно использовать на третьем часе физической культуры, на секционных занятиях.

Критерии отбора и конструирования содержания образования мероприятий внеучебной воспитательной работы по физической культуре определены Концепцией различными мероприятиями физкультурной направленности Республиканского уровня.

Результат реализации Концепции – сформированность у подрастающего поколения умения осуществлять мониторинг собственного здоровья, оценивать состояние своего организма, его динамику под влиянием физических упражнений и на этой основе самостоятельно вносить коррективы в их использование в зависимости от тех или иных условий индивидуальной жизнедеятельности.

• По вопросам, касающимся программного, учебного, методического обеспечения предмета «Физическая культура», курсов повышения квалификации учителей, рекомендуется обращаться к материалам, размещенным на сайтах: ГОУ ДПО «ИРОиПК»:

Составитель:

Ведущий методист кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования С. В. Костин