На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленных в области физической культуры. Эти формы должны содействовать совершенствованию свойств личности школьников, привлечению их к активным самостоятельным занятиям, ориентированным на совершенствование индивидуальных качеств и способностей.

Физическая культура выполняет в образовательном учреждении ряд важных функций. Предполагается, что в результате занятий физической культурой у учащихся формируется необходимое современному человеку отношение к собственному здоровью, возникает тяга к его сознательному сохранению и укреплению, происходит усвоение приемов, способов, методов развития двигательных способностей.

Проблемы здоровьесбережения стали актуальными:

        Только здоровый ученик может получить качественное образование

        Общество нуждается в здоровом поколении

        Исполнение решения руководящих документов: санитарные нормы и правила, правила внутреннего распорядка, организация питания детей, организация спортивно-массовых мероприятий, умение правильно построить работу социально-психологической лаборатории.

**II.               Цели и задачи  образования и преподавания  физической культуры**

Целью обеспечения образовательной области «Физическая культура» в лицее является формирование физической культуры личности школьников в процессе овладения ими основ физической деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

**Задачи учебного процесса:**

             расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеукрепляющих физических упражнений в различных формах занятий физкультурой, овладение современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности;

             расширение объема знаний о разнообразных формах современной физкультурной деятельности, использование индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

             гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

             формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;

             формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи утверждения ЗОЖ.

**Задачи преподавания:**

             Индивидуальный подход к каждому ребенку (корректировка программного материала для «слабых», часто болеющих детей)

             Использование на уроках здоровьесберегающих технологий.

             формирование устойчивой мотивации учащихся к сбережению собственного здоровья.

**III. Уровень физической подготовленности школьников**

Принцип непрерывности образования предполагает преемственность проведения физической культуры как учебного предмета на любой ступени обучения в средней школе в составе интегрированных предметов (физкультура-ОБЖ), либо в виде отдельных курсов.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы школьников определены свои нормативы. Контроль, за физической подготовленностью учащихся, проводится три раза в учебном году:  в сентябре, в конце декабря, в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам отдельно для девочек и мальчиков.

Результаты, оценивание в таблицах одним очком, являются оптимально-минимальными для данного возраста и пола и отвечают требованиям временного образовательного стандарта.

После сентябрьского тестирования учитель определяет уровень физической подготовленности учащихся на начало учебного года. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности школьника в каждом двигательном умении. На основании анализа учитель планирует и включает в уроки необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям (обычно кроме бега 30 м) проводится в конце 2 четверти. Результаты сравниваются с данными на начало учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Учитель вновь корректирует планы работы на уроках и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования по общей сумме набранных очков каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

При существующей системе планирования контроля за физической готовностью по различным способностям, учитель должен ориентироваться на предварительную работу с учащимися с таким расчетом, чтобы к моменту контроля ученики – как на предшествующих уроках, так и в системе домашних заданий – готовились выполнять соответствующий тест-упражнение. Таким образом, складывается примерный график проведения контрольных уроков по тестированию и определению двигательных способностей учащихся в течение учебного года.

Для воспитания у школьников сознательного отношения к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической готовности учитель постоянно внедряет в сознание детей такую программу: «Сегодня я делаю лучше, чем вчера, а завтра буду делать лучше, чем сегодня». Это очень важно, ибо уровень двигательных способностей, как правило, прямо отражает уровень здоровья школьников.

**МОНИТОРИНГ**

**учащихся по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5** | Уровень сформированости умений                      Метать                     Прыгать в дл. с места                     Бегать на длинные дистанции и на короткие | Элементы баскетбола         Ведение         Передачи в парах, в троках         Броски в кольцо с хода | Умение удерживать равновесие, прыжки на скакалке, прыжки через козла, лазание по канату, упражнение на брусьях | Контроль о выполнении методических рекомендаций по итогам мониторинга «здоровья»1 км с учетом времениТехника ПД хода,ОБ, ОО, ОД ходов | 25 м с учетом времени, техника ныряния, кроль на груди | Техника прыжков в высоту, прыжки в высоту с трехшагового разбега | Тесты по легкой атлетике  как в сентябре |
| **6** | Как в 5 классе, нормативы по 6 классу | Добавляется Передачи в тройках со сменой мест в движении | Уметь составлять акробатическую комбинацию из 5-6 элементов, выполнять упражнения на брусьях из 3-4 элементов.  | Как в 5 классе, 2 км с учетом времени | Добавляется 50 м , кроль на спине | Прыжки в высоту, передача эстафетной палочки | Тесты по л/а. |
| **7** | Нормативы по 7 классу | + Броски с точки, штрафные броски | Акробатическая комбинация из 6-8 элементов, кобинация на брусьях из 4-6- элементов, упражнения на бревне, упражнения на перекладине | 3 км с учетом времени, 5 км без учета времени, техника ходов. | 25 м, 50 м, техника брасс, поворот | Прыжки в высоту, Эстафетный бег. 2000м без учета времени | Тесты по л/а |
| **8** | Нормативы по 8 классу | Двусторонняя игра по правилам | Техника выполнения акробатических упражнений, упр. на брусьях, упр. на перекладине, упр. на бревне.  | 3 км с учетом времени5 км без учета времени, техника ходов | 25 м, 50 м техника брасс, поворот | Прыжки в высоту, эстафетный бег, челночный бег 2000м с учетом времени | Тесты по л/а |
| **9** | Нормативы по 9 классу | Элементы в/б, передачи верхние, нижние, подачи нижние, верхние | Комплекс по акробатике, комплекс на брусьях, комплекс на бревне, прыжки через коня. | 3 км, 5 км с учетом времениТехника классических ходов.Коньковый ход | 25 м, 50 м с учетом времени, 300 м без учета времени, поворот, старт. | Эстафетный бег, челночный бег, 2000м с учетом времени | Тесты по л/а  9 кл. |
| **10** | Тесты по л/а  нормативы 10 класс | Элементы  в\б, верхняя подача, нападающий удар, блок  | Аэробика, акробатические упражнения, упр. на брусьях, на бревне, прыжки через коня  | 3 км, 5 км с учетом времени, техника лыжных ходов. | 25 м, 50 м 300 м с учетом времени, старт, поворот. | Бег 2000 м с учетом времени, 3000 м без учета времени, эстафетный бег. | Тесты по л/ а 10 кл |
| **11** | Тесты по л/а  нормативы 11 класс. | Элементы в/б, подача по зонам, нападающий удар. | Аэробика, акробатические упр., упр. на брусьях, на бревне, прыжки через козла, через коня. | 3 км, 5 км с учетом времени, эстафета на лыжах | Бег 2000 м, 3000 м, эстафетный бег, челночный бег. | Тесты л/а по 11 кл. |

Через несколько лет современные школьники войдут в общественную жизнь, которая потребует от них активности, инициативы, контактности, предприимчивости и просто энергии для того, чтобы трудиться.

Поэтому сегодня дело первостепенной важности – дать школьникам образование без потерь здоровья. Большое значение в укреплении и сохранении здоровья имеет рациональный двигательный режим.

Программа призвана служить основой для разработки обяза­тельного минимума содержания образования по физической культуре и требований к уровню подготовки выпускника школы.

 Концепция гимназического образования направлена на:

1. Индивидуальный подход к учащемуся.

2. Обучение способам и приемам теоретической  и двигательной деятельности.

3. Самостоятельное приобретение знаний;

4. Исследования в области физкультуры, спорта и здоровья;

3. Формирование ценностного отношения к знаниям и умениям.

Осуществляется через:

1. Выбор форм и способов обучения;

2. Работа учителя заключается в здоровьесбережении учащихся;

3. Работа учащихся осуществляется через здоровьеформирование, дополнительное образование, олимпиады и  НОУ.

Все это организует внутреннюю мотивацию учащихся к продолжению образования, активную (двигательную) жизненную позицию и активный интеллектуальный творческий путь.

**В концепции  гимназического образования** одним из ведущих является принцип здоровьесберегающего подхода в образовании, предполагающий сохранение и укрепление психического и физического здоровья учащихся, а также формирование их духовного компонента. Здоровье школьников во многом зависит от организации учебного процесса и условий жизни детей в школе.