

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации  
работников образования»

# **Организация и проведение занятий по физической культуре**

*Учебно-методическое пособие*

Челябинск  
2023

*Рекомендовано к изданию решением ученого совета  
ГБУ ДПО ЧИППКРО*

*Авторский коллектив:*

Е. Г. Коликова, С. С. Кислякова, Н. Е. Пахомова

*Рецензенты:*

**С. А. Заварухина**, доцент кафедры биохимии, ФГБОУ  
ВО «УралГУФК», кандидат биологических наук

**И. Д. Борченко**, доцент кафедры педагогики и психологии  
ГБУ ДПО ЧИППКРО, кандидат культурологии

В учебно-методическом пособии «Организация и проведение занятий по физической культуре» представлены особенности преподавания учебного предмета в условиях реализации обновленных ФГОС ОО и ФОП ОО. Основной задачей учителя физкультуры является формирование культуры здоровья, поэтому авторами рассматривается вопрос применения дифференцированного подхода при организации учебной деятельности через адаптацию физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. Авторами рассматриваются возможности включения региональных, национальных и этнокультурных особенностей и реализации межпредметных связей при проектировании урока с целью формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Методическое пособие предназначено для использования в системе повышения квалификации и профессиональной деятельности педагогических работников.

# Содержание

<i>Введение</i> .....	4
Особенности реализации Федеральных образовательных программ общего образования при обучении физической культуре .....	7
Вопросы для самоконтроля .....	14
Формирование здорового образа жизни на уроках физкультуры .....	15
Вопросы для самоконтроля .....	21
Дифференцированный подход как средство совершенствования физического воспитания .....	23
Вопросы для самоконтроля .....	26
Проектирование уроков физической культуры с применением межпредметных связей .....	28
Вопросы для самоконтроля .....	35
Учет региональных, национальных и этнокультурных особенностей региона в урочной деятельности .....	36
Вопросы для организации самостоятельной и практической работы.....	43
<i>Заключение</i> .....	45
<i>Список литературы</i> .....	47

## Введение

Одним из важнейших условий развития современного российского общества является воспитание здорового подрастающего поколения, способного к активному включению в трудовую деятельность. Данная потребность общества выражена в требованиях ФГОС ОО к формированию личностных и предметных результатов учебного предмета «Физическая культура». Одним из важнейших планируемых результатов является формирование у обучающихся культуры здоровья.

В работе Г. В. Валеевой и З. И. Тюмасевой понятие «здоровье» рассматривается как интегральное состояние, выраженное через субъективную составляющую, которая выполняет направляющую роль и объективную составляющую, проявляющуюся через физические, психологические и социальные характеристики личности.

По мнению Н. С. Гаркуши культура здоровья — это составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное ценностное отношение человека к собственному здоровью, основанная на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии. Каждая из перечисленных составляющих в той или иной степени формируется на уроках физической культуры.

В требованиях к планируемым результатам обновленных ФГОС ОО и Федеральной образовательной программе основного общего образования программа по физической культуре имеет социально-ценностную направленность и рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, развития жизненно необходимых физических качеств.

Учебный предмет «Физическая культура» ориентирован на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Учитель физкультуры играет важную роль в формировании здорового образа жизни у детей и помогает им развивать физические навыки, самоорганизацию, командный дух и сотрудничество. В целом, проведение занятий по физической культуре требует комплексного подхода, который включает особенности образовательных программ, заботу о здоровье и безопасности, индивидуализацию и дифференциацию обучения, учет межпредметных связей и адаптацию к потребностям различных групп учащихся.

Учитель физкультуры имеет возможность влиять на физическое и духовное развитие своих учеников и создавать благоприятные условия для их личностного роста.

Формирование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды во многом зависит от деятельности учителя физкультуры, различных ее аспектов:

- интеграция теоретической и практической составляющих;
- воспитание командного духа и сотрудничества;
- использование разнообразных методов обучения;
- использование межпредметных связей и т. д.

Таким образом, возникает необходимость повышения компетентности учителя по учету обозначенных аспектов при проектировании и проведении уроков физической культуры.

Учебно-методическое пособие «Организация и проведение занятий по физической культуре» предназначено для использования на курсах профессиональной переподготовки по программе «Теория и методика преподавания физической культуры», курсах повышения квалификации по программе «Теория и методика практико-ориентированного обучения предмета „Физическая культура“ в условиях обновления содержания, методов и форм организации обучения и воспитания учащихся» и при организации самостоятельных и практических работ. Пособие также может применяться учителями физической культуры при проектировании уроков в условиях реализации ФОП ОО.

# **Особенности реализации Федеральных образовательных программ общего образования при обучении физической культуре**

Организация и проведение занятий по физической культуре включает в себя несколько важных аспектов. Одним из ключевых элементов является особенности реализации Федеральных образовательных программ общего образования при обучении физической культуре. Данные программы определяют содержание и цели обучения, а также требования к уровню достижений учащихся в данной области знаний.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура» содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание.

Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Особые затруднения у педагогов вызывает реализация модуля «Плавание», которые не может быть реализован в полной мере ввиду отсутствия в некоторых образовательных организациях материально-технических условий (наличия бассейна).

Данный факт может служить основанием для сокращения учебных часов для его реализации. При этом данный модуль может быть заменен на углубленное изучение материалов других инвариантных модулей.

Однако не стоит торопиться корректировать рабочую программу. Конечно, научить плаванию без бассейна или водоема невозможно, но подготовка всех групп мышц к занятиям в бассейне вполне возможна. С этой целью используется сухое плавание, представляющее собой комплекс упражнений на суше, имитирующий движения пловца и направленный на облегчение проработки техники плавания, ее совершенствование и профилактику травм.

Имитация моторики в воде на земле помогает новичкам быстрее разобраться, как правильно плавать. При проведении уроков по модулю «Плавание» целесообразно использовать комплекс упражнений Кифута, посредством которых можно достичь нескольких задач:

- обучить сложной технике плавательных движений;
- добиться координации рук, ног и туловища при выполнении плавательных движений;
- проработать отдельные фазы движений;
- отработать корректную технику дыхания.

Перечислим ряд упражнений, не требующих специального инвентаря (рис. 1).

1. Прыжки.
2. Носки.
3. Отжимания.
4. Русалочка.
5. Угол.
6. Мачта.
7. Велосипед.
8. Кузнечик.



9. Футбол.
10. Рыбка.
11. Мостик.
12. Подъем туловища.



Рис. 1. Упражнения Кифута

Некоторые из перечисленных упражнений могут применяться с использованием различного спортивного инвентаря: гимнастических скамеек, гимнастических мячей для фитбола. Например, особенности движения рук при плавании на спине и в технике кроля может быть показано с использованием гимнастической скамейки. Ощущение потери равновесия и точки опоры при плавании целесообразно моделировать при помощи мячей фитбола (рис. 2).

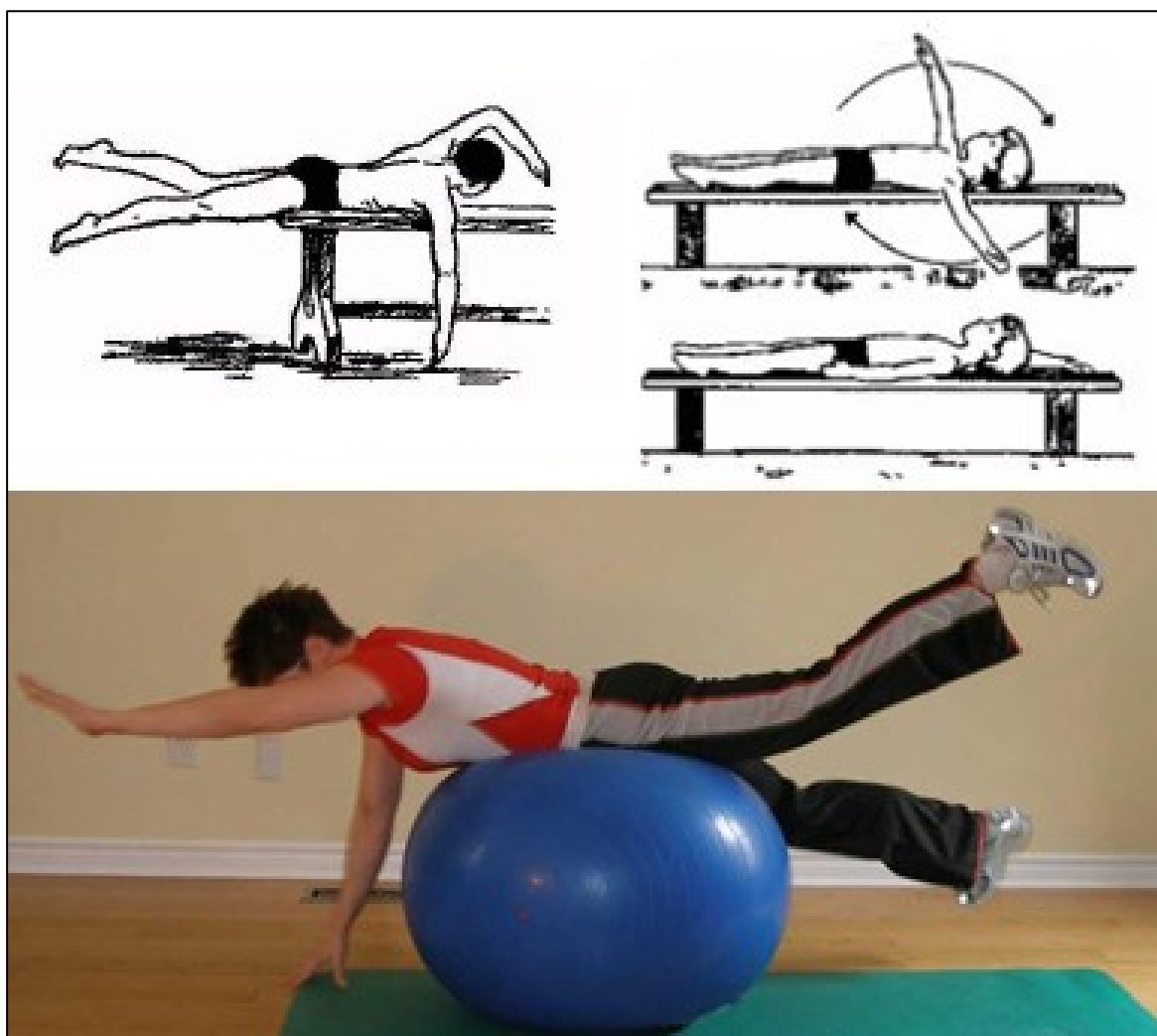


Рис. 2. Сухое плавание с использованием гимнастической скамейки и мяча

Использование на уроках по плаванию перечисленных упражнений должно сопровождаться формированием у обучающегося убеждения в необходимости обучения плаванию через создание проблемных ситуаций, в том числе, созданных на основе межпредметных связей с учебным предметом ОБЖ по темам, изучающим наводнения, правила поведения на воде, спасение утопающих.

Учителю также важно донести до обучающихся информацию о месте проведения спортивных секций по плаванию, для того чтобы они смогли продолжить обучение плаванию или совершенствовали имеющихся умения во внеурочное время.

Следует так же отметить особые затруднения учителей физической культуры в реализации теоретических тем. В разделе «Знания о физической культуре», на изучение которого в пятом классе отводится 3 часа, предлагается рассмотреть следующие темы: «Физическая культура в основной школе»; «Физическая культура и здоровый образ жизни»; «История древних Олимпийских игр».

Изучение теоретической составляющей физической культуры очень важно, однако в соответствии с нормами СанПиН на уроке физической культуры не менее 70% времени должно отводиться для практической активности, поэтому необходимо грамотно и умело сочетать теоретические вопросы с физическими упражнениями.

При этом большое значение имеет творческий подход со стороны учителя, который позволяет отобрать различные формы и методы работы на уроке, способствующие включению теоретического материала в содержание урока. Например, многие учителя физической культуры выносят за пределы урочного времени освоение обучающимися теоретического материала, предлагая учащимся подготовить реферат на соответствующую тему. Однако такой подход не способствует усвоению знаний, учащиеся, чаще всего, выбирают случайные материал, распечатывают его и сдают учителю на оценку. При этом полученная информация не переходит в долговременную память и не используется в дальнейшем.

Тема «Физическая культура в основной школе» в 5 классе является первой темой в курсе физической культуры, поэтому данный урок связан с проведением инструктажа по технике безопасности.

После проведения инструктажа учителю необходимо собрать росписи учащихся в журнале по технике безопасности. Урок может проводиться в учебной аудитории. Для того что-

бы материал был усвоен обучающимися, можно в качестве домашнего задания предложить учащимся изобразить правила техники безопасности в рисунках, а на следующем занятии организовать выставку работ и повторение правил техники безопасности (рис. 3, 4).

На уроке по теме «Физическая культура и здоровый образ жизни» важно не только рассказать о составляющих здорового образа жизни, но и показать место утренней гимнастики и ее роль в сохранении здоровья. При этом целесообразно использовать групповой метод обучения. Обучающиеся класса делятся на группы в соответствии с группами здоровья по медицинским показаниям. Каждая группа получает свою карточку с предложенными упражнениями для утренней гимнастики. Учащиеся группы встают в круг и по очереди становятся ведущими. Карточка при этом передается поочередно по кругу. Интерес для детей заключается в том, что они не знают: какое упражнение им предстоит демонстрировать всей группе.

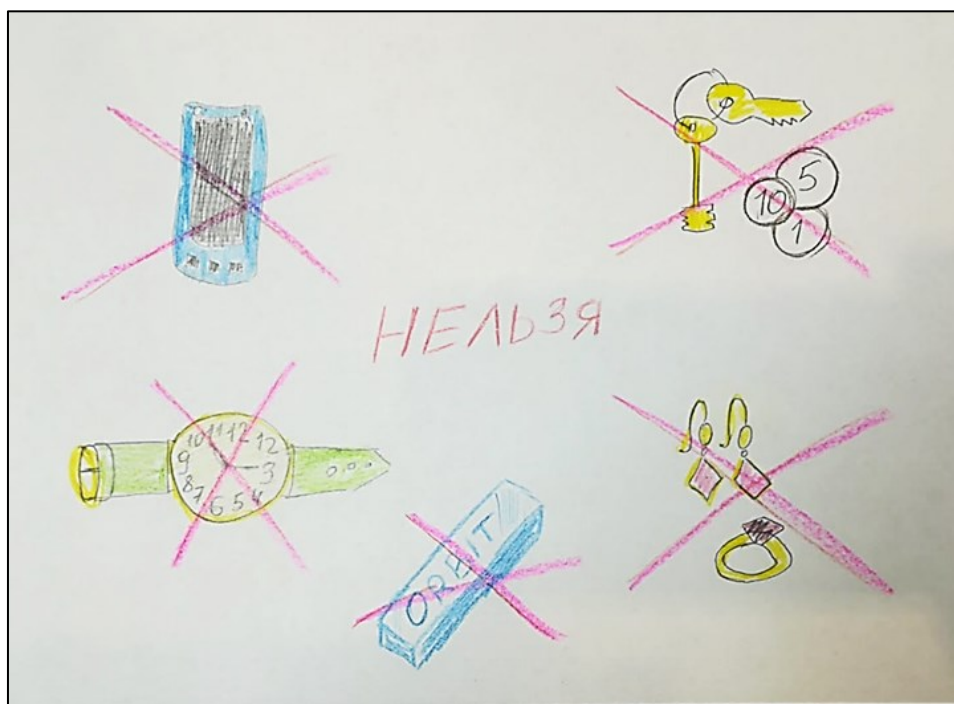


Рис. 3. Соблюдение правил техники безопасности на уроках физкультуры



Рис. 4. Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом

На уроке физкультуры по теме «История древних Олимпийских игр» предлагаем использовать эстафету по видам спорта Древних олимпийских игр (бег, единоборства, метание диска, метание копья, прыжок в длину, конные бега). Этапы эстафеты могут имитировать данные виды или вся эстафета будет складываться из бега, а участникам необходимо будет принести карточки с изображением и описанием всех перечисленных видов. Группам предлагается решить кроссворд на данную тему, используя заработанные карточки.

Таким образом, изменение содержания учебного предмета стимулирует учителя к проявлению творческого мышления через комбинацию различных методов обучения не традиционных для уроков физической культуры, использованию игровых стратегий. Такой подход помогает развивать у учащихся инновационное интерес к физической культуре.

## Вопросы для самоконтроля

1. Приведите примеры обновления содержания и планируемых результатов, используя Федеральную образовательную программу начального (основного) общего образования.

2. Что такое сухое плавание?

3. Приведите примеры упражнений для сухого плавания?

4. Составьте проблемную ситуацию, способствующую формированию мотивации обучающихся для занятий плаванием.

5. Составьте эстафету по теме «Древние олимпийские игры». Разработайте соответствующие дидактические материалы.

6. Предложите идеи и методы обучения для реализации тем уроков:

— «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр» (6 класс);

— «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий» (7 класс);

— «Коррекция нарушения осанки и избыточной массы тела» (8 класс);

— «Пешие туристические подходы» (9 класс).

## **Формирование здорового образа жизни на уроках физкультуры**

В настоящее время одной из важнейших задач школьного образования является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина. Здоровый образ жизни занимает первоочередное, центральное место в системе общечеловеческих ценностей. Дифференцированный подход является важным средством совершенствования физического воспитания.

В многочисленных исследованиях проблема формирования здорового образа жизни является весьма актуальным психолого-педагогическим аспектом в рамках общеобразовательной организации [7; 8]. Учебный предмет «Физическая культура» располагает неоспоримым оздоровительным ресурсом по сравнению с другими общеобразовательными предметами школы. Поскольку понятия «физическая культура» и «здоровье» считаются неразрывными и взаимосвязанными. Именно физическое воспитание дает возможность для обучающихся исследовать особенности собственного тела посредством включения в образовательный процесс теоретических знаний и практических умений [5].

Исходя из представленной важности формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры актуальным является поиск рациональных форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательной организации, который обусловлен сокращением двигательной активности обучающихся, связанной с большим освоением информации в современных образовательных реалиях. Это, в свою очередь, приводит к компенсаторной перестройке обменных

процессов, вызывая висцеральные и соматические заболевания в детском возрасте.

Изначально следует обратить внимание на создание специально организованных педагогических условий, направленных на укрепление и сохранение здоровья в рамках учебного предмета «Физическая культура». В частности, в общеобразовательной организации выделяют следующие здоровьесохраняющие педагогические условия:

1) реализация техники безопасности на уроках физической культуры;

2) наличие достоверной информации о состоянии здоровья занимающихся, в том числе о перенесенных острых и хронических заболеваниях;

3) рациональная организация физкультурно-оздоровительной деятельности с точки зрения адекватного дозирования физической нагрузки;

4) комфортный психологический климат на уроке, связанный со стилем общения педагога с обучающимися;

5) осуществление индивидуального и дифференцированного подходов в обучении школьников;

6) состояние здоровья педагога и его личное отношение к здоровому образу жизни.

Учитывая индивидуальные особенности учащихся, учитель физической культуры может разрабатывать и проводить разные упражнения и задания, чтобы каждый ученик мог достичь максимальных результатов.

Отдельного внимания заслуживает учет половозрастных особенностей обучающихся, которые начинают проявляться на основной ступени обучения в общеобразовательном учреждении. Глубокие внутренние перестройки в период полового созревания влияют не только на физическое развитие каждого подростка, но и на личностное развитие. Так, например, ука-



занные процессы меняют взаимоотношения со сверстниками и взрослыми людьми, а также влияют на изменение интересов к различным сторонам физической культуры. Как правило, девушки чаще всего думают об эстетике фигуры, гибкости, красивой осанке и походке. Юноши стремятся развивать волевые и двигательные качества, такие как силу, быстроту, выносливость и ловкость.

По нашему мнению наиболее целесообразно при проектировании физкультурно-оздоровительной деятельности внедрять не только деятельностный компонент, но и мотивационный. Именно мотивация определяет заинтересованность обучающегося в деятельности, побуждает его к активности, самостоятельности и формирует, в конечном счете, его жизненную ориентацию на здоровый образ жизни [5].

В младшем школьном возрасте интересна двигательная активность в целом, когда дети не задумываются, что является средством их физического развития. Мотивирующим фактором является игровая деятельность, где присутствует сюжетно-ролевой аспект, эмоциональность и наличие состязательности.

По мере взросления наблюдается изменение мотивов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Поскольку обучающиеся начинают заниматься физическими упражнениями с конкретной целью. В некоторых случаях этот мотив может быть связан с подготовкой к будущей профессиональной деятельности. Часть занимающихся может быть ориентирована на занятия физической культурой через мотив общения со сверстниками и (или) общения с педагогом. В этой связи, следует подчеркнуть, что личность педагога по-прежнему остается ключевой фигурой в формировании здорового образа жизни.

Таким образом, первоначальной задачей учителя физической культуры является сформировать у обучающихся целе-

устремленность посредством постановки близких, промежуточных и отдаленных целей. При этом цели должны быть для школьника значимыми, интересными и посильными для выполнения [4].

Ближайшими целями может быть разучивание какого-либо технического элемента, выполнение упражнения на определенное физическое качество (на дальность, количество раз и т. д.), составление комплекса утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями школьника.

Промежуточной целью может быть выполнение норматива, подготовка реферата по заданной теме по окончании четверти, года.

Формулирование отдаленной цели посещения уроков физической культурой связано с процессом самосовершенствования личности обучающегося в целом через овладение определенным навыком, воспитание физического качества до определенного уровня, самостоятельное выполнение физических упражнений и т. д.

Следует отметить, что интерес к физической культуре является важным аспектом интереса к здоровому образу жизни, который, в свою очередь, может перерасти в интерес к спорту. Однако интерес сам по себе может быть активным и пассивным. Пассивный интерес к физической культуре и спорту выражается в созерцательном интересе болельщика, носит зрелищный, информационно-познавательный интерес, но при этом не имеет отношения к двигательной активности.

Внешняя мотивация по формированию здорового образа жизни на уроках физкультуры через цели, задачи, нормативы тесно взаимодействует с внутренней мотивацией ребенка. Именно внутренняя мотивация позволяет школьнику с легкостью переносить все нервно-эмоциональные и физические

напряжения, которые повсеместно присутствуют в процессе физического воспитания и являются основой для полноценного развития обучающегося.

Залогом успешного объединения внешней и внутренней мотивации считается постановка адекватных педагогических требований, соответствующих индивидуальным возможностям учащихся, в результате которых школьники испытывают чувство удовлетворения от процесса занятий физической культурой и вдохновение от исполнения всех поставленных педагогом целей и задач обучения.

Особую значимость в формировании здорового образа жизни на уроках физкультуры играет общепедагогический принцип сознательности, реализуемый через коммуникативную составляющую. В этом аспекте необходимо поддерживать интерес к занятиям физической культурой посредством общения, объясняя значение физических упражнений для здоровья человека. Например, как функционирует сердце при различных физических нагрузках, какова связь между вниманием и утомлением, как физические упражнения влияют на интеллектуальную работоспособность человека, примеры известных личностей, которые занимаются физической культурой в повседневной жизни, какие физические нагрузки позволяют регулировать вес тела или формируют желаемый мышечный рельеф и т. д.

Коммуникативная деятельность педагога позволит эффективней осуществлять деятельностный компонент в части формирования универсальных учебных действий в процессе физического воспитания.

Через словесные методы учитель способен обучать школьников составлять и программу действий (средства, формы, методы) в соответствии с заданной целью, далее реализовать, оценить полученные результаты и вносить соответствующие коррективы, если это необходимо.

Практический раздел учебного предмета «Физическая культура» в формировании здорового образа жизни обучающихся рекомендуется реализовывать через проектирование и внедрение в образовательный процесс следующих направлений:

1) санитарно-гигиеническое — рациональная организация физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с действующим законодательством, а также включение утренней гигиенической гимнастики и естественного закаливания организма посредством проведения уроков физкультуры на свежем воздухе;

2) оздоровительное — включение оздоровительных средств физической культуры в урочную систему, в частности, физические нагрузки аэробной направленности, физические упражнения, формирующие правильную осанку, а также физические упражнения, связанные с профилактикой плоскостопия и т. д.;

3) методическое — использование разнообразных физических упражнений в процессе занятий, обеспечивающих элемент новизны; динамичность учебного процесса; адекватное чередование нагрузки и отдыха; включение рефератов, докладов, сообщений по теме здоровья и здорового образа жизни и т. д.

4) лечебное — создание специально-организованных условий в общеобразовательном учреждении для работы с обучающимися, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской физкультурной группе.

Важным требованием к планированию всех компонентов формирования здорового образа жизни в учебный процесс обучающихся является включение оздоровительных средств физической культуры в повседневную жизнь. В этой связи, важно предусмотреть обучение самоконтролю в процессе физического воспитания, а также осуществить индивидуальный подбор

комплексов физических упражнений для самостоятельного выполнения. Для определения физического состояния занимающихся и уровня физической подготовленности рекомендуется ознакомиться с комплексом контрольных нормативов и функциональных проб [9].

Естественно, что улучшение физического состояния обучающихся, их здоровья в целом происходит не только посредством рационально организованных, систематических уроков физической культуры в учреждении, но и посредством соблюдения режима дня и отдыха в процессе жизнедеятельности, включение рациональной системы питания, выполнение самостоятельных домашних занятий, участие в секциях по видам спорта или в занятиях художественно-эстетической направленности, где присутствует активная двигательная деятельность.

Таким образом, учебный предмет «Физическая культура» обладает необходимым потенциалом, направленным на повышение уровня двигательных и функциональных способностей, развитие необходимых качеств и свойств личности, овладение средствами и методами физкультурно-оздоровительной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры для формирования здорового образа жизни.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. На основе данных статистики за последние 10 лет увеличилось количество детей, страдающих ожирением и имеющих лишний вес. Назовите причины данного явления.

2. Выделите педагогические условия в образовательной деятельности учителя физической культуры, способствующие

созданию здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды.

3. Выделите мотивы к соблюдению здорового образа жизни, актуальные для обучающихся начальной школы и подростков 7–8-х классов.

4. Какие методы внутренней и внешней мотивации используются вами в вашей образовательной практике при вовлечении обучающихся в различные виды физической активности?

5. Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательном процессе осуществляется на основе нескольких направлений. Изучите теоретический материал, проанализируйте собственный педагогический опыт и заполните таблицу.

*Таблица 1*

**Направления работы учителя физической культуры  
по формированию здорового образа жизни  
обучающихся**

№	Направления работы	Деятельность учителя физической культуры
1	Санитарно-гигиеническое	
2	Оздоровительное	
3	Методическое	
4	Лечебное	

# **Дифференцированный подход как средство совершенствования физического воспитания**

Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Современные исследования показывают, что для решения проблемы совершенствования физического воспитания следует использовать новые подходы.

В настоящее время основной идеей обучения является использование дифференцированного подхода, что должно повысить действенность получаемых навыков и умений на уроках по физической культуре.

Проблема дифференциации физического воспитания обучающихся обусловлена особенностями формирования отдельных групп. Основаниями распределения обучающихся по группам является:

- состояние здоровья детей;
- уровень развития физической подготовки;
- пол и возраст обучающихся.

Дифференцированный подход позволяет проводить коррекцию содержания образовательного процесса для групп обучающихся, обладающих сходными особенностями и индивидуальными показателями. В ходе дифференцированного обучения осуществляется адаптация норм и интенсивности физических

нагрузок. Цель дифференцированного подхода заключается в обеспечении для каждого учащегося оптимальных условий для развития физических качеств.

Каждый ученик имеет свои индивидуальные особенности, способности и потребности. Учитель может адаптировать упражнения и задания, чтобы каждый ученик мог достичь своего потенциала и прогрессировать в своих физических способностях. Это может включать изменение интенсивности упражнений, использование различного оборудования или предложение альтернативных вариантов упражнений. Учитель может создать условия, чтобы все учащиеся чувствовали себя равными и включенными в уроки. Например, это может содержать разнообразные формы организации упражнений (индивидуальные, парные, групповые) или создание адаптивных упражнений для учащихся с ОВЗ. Создание безопасной обстановки и учет медицинских противопоказаний также является важным аспектом в работе учителя физической культуры.

Учитель физкультуры должен обеспечивать безопасность учащихся во время занятий и иметь понимание медицинских противопоказаний и ограничений. Он должен соблюдать все соответствующие меры предосторожности и иметь знания об эффективных способах предотвращения травм и ушибов.

Обучающиеся с низкими показателями физической подготовленности нуждаются в замедленном показе упражнений, наиболее сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, несколько раз повторяя показ в процессе занятия. Важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения, сделать указание о необходимости сохранения нужного положения тела при его выполнении. Упражнение лучше осваивается детьми, если его демонстрацию осуществляет учащийся, педагог при этом разъясняет детали движения.



Диагностика физической подготовленности проводится в начале учебного года учителем физической культуры после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Лучшего всего проводить тестирование в рамках непосредственно образовательной деятельности, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Для того чтобы провести оценку уровня развития физических качеств и провести контроль за двигательной подготовленностью занимающихся применяют следующие тесты:

- прыжки в длину с места и разбега,
- шестиминутный бег,
- метание набивного мяча,
- наклоны вперед, стоя на скамейке и сидя на полу,
- бег на разные дистанции,
- поднимание туловища из положения, лежа на спине,
- сгибание и разгибание рук в упоре,
- подтягивание на перекладине,
- челночный бег и пр.

Тестирование проводят при помощи соревновательного метода, что способствует получению наилучшего результата.

В подготовительной части урока задания выполняются всеми обучающимися, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий. Например, в ходе беговой разминки следует с помощью ограничителей сделать внутренний круг с меньшим диаметром, на котором будут выполнять беговые упражнения учащиеся с выявленными проблемами со здоровьем, после респираторных заболеваний, учащиеся, имеющие низкие показатели при выполнении диагностических срезов.

При выполнении упражнения «Ласточка» для обучающихся, с недостаточно сформированной гибкостью и силой мышц це-

лесообразно предложить выполнение упражнения при помощи гимнастической стенки, а в домашних условиях с применением предметов мебели.



Применение дифференцированного подхода на уроках физической культуры способствует созданию ситуации успеха и, как следствие, формированию положительной учебной мотивации.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Перечислите основные факторы, оказывающие влияние на формирование состава групп обучающихся на уроках физкультуры в условиях применения дифференцированного подхода.

2. Каковы особенности работы на уроках физкультуры с обучающимися с низкими показателями физической подготовленности?

3. Каким образом можно адаптировать перечисленные упражнения для обучающихся с низкими показателями физической подготовленности и учащихся с ОВЗ:

- упражнение «планка»;
- подъем туловища из положения лежа;
- отжимания;
- упражнение «Ласточка» и т. д.

# Проектирование уроков физической культуры с применением межпредметных связей

Межпредметные связи предполагают взаимную согласованность содержания материала, его построение и отбор, которые определяются общими целями воспитания с учетом учебно-воспитательных задач, обусловленных спецификой каждого учебного предмета.

Межпредметные связи являются средством, способствующим усилению процесса воспитания путем создания дополнительных возможностей для практического применения знаний, умений и навыков, полученных в учебной деятельности. Можно выделить несколько направлений влияния принципа межпредметности на процесс обучения:

- осознание системности знаний и места учебного предмета в общей системе;
- разрешение проблемы определения природы изучаемых связей;
- формирование цепочек причинно-следственных связей;
- формирование умений и навыков оперирования понятиями в решении познавательных и практических задач;
- практико-ориентированный процесс обучения.

С введением обновленного ФГОС ООО возросла роль межпредметных связей, реализуемых учителями разных предметов на уроке. Проектирование уроков физической культуры с применением межпредметных связей способствует более глубокому освоению материала учащимися. Взаимодействие с другими предметами, такими как биология, география или математика, помогает ученикам лучше понять взаимосвязь между физиче-

ской культурой и другими областями знаний. В таблице 2 представлены примеры межпредметных связей, применяемых на уроках физкультуры.

*Таблица 2*

**Примеры межпредметных связей физической культуры  
с другими учебными предметами**

№	Предмет	Тема	Теоретический материал	Примечание
1	Биология 8 класс	Особенности скелета человека, связанные с трудовой деятельностью и прямохождением	Профилактика нарушений опорно-двигательной системы (далее ОДС)	Упражнения, направленные на профилактику нарушений ОДС
2		Утомление мышц. «Измерение статической и динамической работы мышц»	Причины утомления мышц. Разница времени утомления между тренированными и нетренированными людьми	Упражнения, направленные на профилактику нарушений ОДС
3		Газообмен в легких и тканях	Зависимость объема легких от тренированности человека	Особенности правильного дыхания при физической нагрузке
4		Питательные вещества и пищевые продукты. По-	Расчет калорий при различной физической нагрузке	Подготовка к соревновательной деятельности

№	Предмет	Тема	Теоретический материал	Примечание
		требность человека в пище и питательных веществах		
5		Укрепление здоровья: двигательная активность, закаливание. Факторы риска: гиподинамия, переутомление	Роль активного образа жизни на общее состояние здоровья	Спортивные игры
6	Физика 7 класс	Простые механизмы. Рычаг	ОДС как эффективная рычажная система	Физические упражнения по разделам
7		Условия равновесия	Координационные качества человека	Упражнения на развитие координационных качеств
8		Центр тяжести тела	Знание о центре тяжести при выполнении разных видов упражнений	
9	Физика 9 класс	Законы взаимодействия и движения тел	Правила безопасности при ускоренном движении на основе законов физики	Физические упражнения на движение с расчетом скорости и расстояния

№	Предмет	Тема	Теоретический материал	Примечание
10	Физика 10 класс	Силы трения	Значение силы трения при выполнении упражнений	Упражнения на ведение мяча
11	ОБЖ 7 класс	Анатомо-физиологические особенности подростка	Особенности построения нормативов в соответствии с возрастом. ГТО	Упражнения на укрепление ОДС в соответствии с возрастными особенностями
12		Оказание первой помощи при ушибах и переломах	Техника безопасности во время занятия спортом	
13	Литература 7 класс	Устное народное творчество	Пословицы и поговорки	Включение в эстафеты пословиц и поговорок
14	Английский язык	Виды спорта	Считалки на английском языке	

На уроках физкультуры полезно показать взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, познакомить их с жизненными процессами организма в состоянии покоя и во время выполнения физических упражнений.

Двухсторонние синхронные межпредметные связи физкультуры и биологии представляют собой процесс, при котором учитель биологии использует содержание физической культуры в рамках практико-ориентированных занятий, в то время как

учитель физической культуры объясняя технику выполнения упражнения, опирается на знания физиологии и анатомии, тем самым учитель физкультуры должен привести обучающимся элементарные физиологические обоснования тех или иных движений. Такое обоснование раскрывает причины допущенных ошибок при выполнении упражнений.

Например, при объяснении техники прыжков через козла учителю важно сделать акцент на том, что лучше отталкиваться не всей ступней, а носками, так как толчок носками позволяет совершать пружинящие движения не только в коленном, но и в голеностопном суставе, отчего сила толчка увеличивается и результат улучшается.

На уроках физкультуры необходимо ссылаться на известные школьникам анатомо-физиологические понятия, пользоваться общей с курсом анатомии и физиологии терминологией. В качестве примера целесообразно привести понимание слова «плечо»: чаще всего в понимании обучающихся сформировалось устойчивое мнение, что плечо расположено в верхней части туловища между шеей и основанием руки, в то время как в биологии плечом называют часть верхней конечности, соответствующая плечевой кости. Из-за неверного понимания данного слова учащиеся могут испытывать затруднения при понимании сути того или иного упражнения.

Давая характеристику мышц человека, учитель биологии показывает их топографию сначала на учащемся, затем на таблице. Потом демонстрируются движения, связанные с работой этих мышц, даются пояснения, говорится о значении их развития. На уроке физкультуры закрепляются знания анатомии и физиологии путем выполнения упражнений и последующего выяснения, какие мышцы принимали в них участие.

Межпредметные связи физической культуры и биологии реализуются при изучении работы сердца. На уроках биологии



изучается строение и работа сердца, приводятся данные об изменении деятельности сердечнососудистой системы при мышечной работе: учащение сердечного ритма, увеличение скорости кровообращения, повышение кровяного давления. На уроках физической культуры происходит наглядная демонстрация биологических законов на основе измерения пульса до выполнения физических упражнений и после физической нагрузки:

- 1) измерение пульса в состоянии покоя (нахождение пульса на запястье, команда «начали», обучающиеся считают количество сердечных сокращений за одну минуту);
- 2) выполнение нагрузки: 20 приседаний за 30 секунд;
- 3) ожидание восстановления 30 секунд;
- 4) измерение пульса после физической нагрузки;
- 5) сопоставление полученных данных с табличными значениями, содержащимися в таблице 3, оценка полученного результата.

*Таблица 3*

### **Показатели пульса**

Категория	Показатели работы сердца в зависимости от числа сердечных сокращений в минуту				
	очень высокий	высокий	средний	низкий	очень низкий
Девушки	Меньше 82	82–90	92–96	98–102	Больше 102
Юноши	Меньше 72	72–76	78–82	84–88	Больше 88

На уроке физической культурой связь с биологией может осуществляться на уроке по теме «Зависимость, объема легких от тренированности человека». Жизненная емкость легких — максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть

после самого глубокого вдоха, которое измеряется с помощью спирометра.

Величина жизненной емкости легких зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. Для оценки фактической жизненной емкости легких ее сравнивают с теоретическими показателями с учетом пола, возраста, роста, веса. Примерный объем легких составляет:

- у юношей — 3500–4800 мл;
- у девушек — 3000–3500 мл;
- у тренированных людей — 6000–7000 мл.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретенные знания по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Межпредметные связи могут осуществляться не только с естественно-научными предметами, но и музыкой, технологией, английским языком. Так, в подготовительной части урока, учитель кратко знакомит учащихся с работой, создает эмоциональное настроение. В этот этап урока следует включить упражнения по построению и перестановке, ходьбе, бегу, прыжкам, задания разной познавательной сложности, ритмические упражнения.

Например, для закрепления знания английского алфавита, можно использовать простое и доступное упражнение. Буквы английского алфавита закрепляются на стене. Задача учащихся построиться в колонны, названные определенными буквами алфавита. При этом каждый ученик встает в колон-

ну с буквой, с которой начинается его фамилия, затем имя (на английском языке).

Кроме того, можно использовать игру «Слово». Группе учащихся выдают карточки с отдельными буквами английского алфавита, входящие в состав одного слова. При этом выбор английского слова может быть связан с домашним заданием по английскому языку. Их задача составить это слово и громко прочитать его хором. Побеждает команда, которая сделала это быстрее других. Эти слова подбираются в соответствии с уровнем знаний детей.

Использование методических приемов из других областей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое межпредметные связи?
2. Обоснуйте роль межпредметных связей в формировании мотивации к занятиям физической культурой и достижении планируемых предметных результатов.
3. Выделите основные функции применения межпредметных связей на уроках физической культуры
4. Содержательные связи с какими учебными предметами вы реализуете в своей образовательной практике?
5. Приведите фрагмент урока физической культуры с применением межпредметных связей.

## **Учет региональных, национальных и этнокультурных особенностей региона в урочной деятельности**

ФГОС ООО разработан с учетом региональных, национальных и этнокультурных особенностей народов Российской Федерации, ориентирован на изучение обучающимися многообразного цивилизационного наследия России.

В ФГОС ООО обозначена необходимость создания условий, обеспечивающих возможность обновления содержания программы основного общего образования, методик и технологий ее реализации с учетом национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации, сохранение и развитие культурного разнообразия многонационального народа Российской Федерации, овладение духовными ценностями. Однако, в федеральной рабочей программе по физической культуре региональные, национальные и этнокультурные особенности отражены в обобщенном виде, поэтому считаем необходимым конкретизировать содержание учебного предмета, включив в него темы РНЭО.

Учет региональных, национальных и этнокультурных особенностей региона в урочной деятельности также является важным аспектом проведения занятий по физической культуре. Учитель должен адаптировать содержание урока и выбирать соответствующие упражнения, учитывая особенности учеников и местного контекста. В Модельной рабочей программе по физической культуре, разработанной в соответствии с ФГОС ООО и ФОП ООО региональные, национальные и этнокультурные особенности региона выражены в планируемых предметных результатах и содержании каждого модуля программы. Ниже

представлено содержание рабочей программы, включающее элементы РНЭО (уровень основного общего и среднего общего образования) по модулям:

*Модуль «Знания о физической культуре»:*

— спортивные секции в учреждениях дополнительного образования в муниципальных образованиях Челябинской области;

— прославленные отечественные спортсмены Челябинской области по различным видам спорта;

— паралимпийцы Челябинской области.

*Модуль «Способы самостоятельной деятельности»:*

— места для проведения самостоятельных занятий физической культурой (оборудованные площадки для занятия спортом под открытым небом в районе проживания);

— места для безопасного купания в местных водоемах;

— спортивные секции, центры, спортивной школы региона;

— туристические маршруты Челябинской области (восхождение в горы, сплавы по рекам Ай, Юрюзань и т. д.).

*Физическое совершенствование*

*Модуль «Легкая атлетика»:*

— федерация легкой атлетики Челябинской области;

— достижения и рекорды призеров и победителей олимпийских игр из Челябинской области по легкой атлетике (Е. Елесина);

— спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой Челябинской области (легкоатлетический комплекс имени Е. Елесиной города Челябинска);

— региональные соревнования Челябинской области по легкой атлетике (календарь событий).

— национальные игры с мячом направленные на развитие меткости, скорости (башкирская народная игра «Стрелок»);

— рекорды школы по легкой атлетике.

*Модуль «Гимнастика»:*

— чемпионы олимпийских игр по спортивной гимнастике (В. Маркелов (г. Челябинск), Л. Громова (г. Миасс), В. Лисицкий (г. Магнитогорск) и их достижения;

— региональные соревнования Челябинской области по спортивной и художественной гимнастике;

— секции по спортивной и художественной гимнастике;

— комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами народного танца.

*Модуль «Зимние виды спорта»:*

— достижения биатлонистов Челябинской области. С. Ишмуратова;

— горнолыжные курорты Челябинской области (Солнечная долина» (г. Миасс), «Миньяр», «Евразия» (г. Куса), «Аджигардак» г. Аша), «Егоза» (г. Кыштым), «Завьялиха» и т. д.) для занятия горнолыжным спортом;

— муниципальные и региональные соревнования по лыжному спорту (лыжный марафон, спортивное мероприятие «Лыжня России, спортивное соревнование «Рождественская гонка» в г. Коркино и т. д.);

— сетевое сообщество «ВКонтакте» «Лыжные гонки Челябинской области»: календарный план спортивных мероприятий по лыжным гонкам.

*Модуль «Спортивные игры»*

*Баскетбол:*

— баскетбольные площадки для занятия под открытым небом;

— баскетбольные команды Челябинской области (баскетбольный клуб «Челбаскет»);

— региональные соревнования по баскетболу (турнир АСБ 3×3);

— федерация баскетбола в Челябинской области.

### *Волейбол:*

— призеры и победители олимпийских игр из Челябинской области: Е. Гамова, Э. Сибиряков, С. Кунышева (г. Челябинск), Н. Абрамова (г. Челябинск), А. Кодирова (г. Челябинск);

— волейбольные клубы и секции Челябинской области;

— городские и школьные соревнования по волейболу.

### *Футбол:*

— футбольные площадки региона;

— футбольные клубы Челябинской области;

— история Чемпионата Челябинской области по футболу (1949–2022 г.);

— региональная федерация футбола Челябинска;

— региональные соревнования по мини-футболу;

— областные соревнования по футболу «Кожаный мяч».

### *Модуль «Спорт»*

— национальные виды спорта, культурно-этнические игры направленные на развитие выносливости, скоростных качеств, координации движений, гибкости.

Отдельно следует рассмотреть вопросы отбора методов реализации обновленного содержания на основе РНЭО.

В рамках изучения каждого модуля программы по физической культуре целесообразно использование народных подвижных игр. На уроках физкультуры народные игры могут реализовываться на протяжении всего урока или занимать его часть. Народные игры как часть спорта используются в педагогических целях как средство физической подготовки к обучению различным видам спорта и воспитания личностных качеств обучающегося.

Игры, характерные для разных народов, имеют свои специфические особенности и обусловлены характером быта, мировоззрением, культурными традициями и обычаями общества. На возникновение народных игр большое влияние оказывает

взаимопроникновение культур, поэтому у разных народов встречаются игры, схожие по сути, правилам, содержанию. Подвижные народные игры способствуют развитию силы, ловкости, скорости и выносливости, являются ресурсом для воспитания патриотизма, толерантности, духовности, развития навыков общения.

В таблице 4 соотнесены народные игры и их основные содержательные компоненты с развитием определенных физических качеств.

*Таблица 4*

**Виды народных игр по развитию физических качеств**

Физические качества	Основные содержательные компоненты	Народные подвижные игры
Развитие силы	Притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки	Прыжки: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Цепикованы», «Встречный бой», «Во поле береза», «Вытолкни за круг», «Перетягивание каната»
Быстрота	Физические упражнения с периодическими ускорениями, мгновенными задержками, бег на короткие дистанции в кратчайший срок, направленные на сознательное и целеустремленное опережение соперника	Русские народные игры: «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок», «Казачьи разбойники», «Лапта»



Физические качества	Основные содержательные компоненты	Народные подвижные игры
Ловкость	Точная координация движений и быстрое согласование своих действий с партнерами по команде	«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка»). Игры с метанием, передачей и ловлей мяча («Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Городки»). Игры лазанием и перелезанием: «Защита укрепления», «Кошки-мышки»
Выносливость	Большая затрата сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью	«Часы пробили ровно...», «Классики», «Круговая эстафета»

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет, тема, идея, правила и двигательные действия. Сюжет игры оживляет целостные действия учащихся и делает игру увлекательной.

Правила обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточня-

ют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.

В структуру игры как деятельности входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, самореализации, саморазвития и воспитания.

Проведение народных подвижных игр — организованный педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Однако педагог всегда должен четко формулировать для себя образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи занятия и осуществлять обоснованный выбор игр.

В начальной школе, особенно в 1–2-х классах, игра может занимать весь урок, в основной школе народные подвижные игры могут использоваться в качестве разминки и отработки единообразных упражнений.

Если руководитель решает обучающую задачу, необходимо помнить, что для различных стадий обучения существует определенная специфика. Ознакомление с изучаемым элементом, как правило, включает подробный рассказ, показ и его апробирование. В этом случае время, затраченное на первый этап решения задачи, нельзя считать потерянным. Без его затрат невозможно составить у детей представление о технике изучаемого элемента, а именно это и составляет цель ознакомления.

Разучивание, которое проводится как правило расчлененным методом, не требует временных затрат, особенно на первом и третьем этапе решения педагогической задачи.

Цель разучивания — избавиться от ошибок, сначала более грубых, затем мелких. Когда видимых ошибок нет, можно при-

ступать к выработке автоматизированного навыка. Здесь цель достигается большим количеством повторений вплоть до достижения динамического стереотипа. Поэтому этапы решения педагогической задачи в этом случае проходят быстрее, а в игровом сюжете создаются условия для повторений.

В случае если педагогическая задача имеет не обучающий, а воспитательный характер или связана с развитием физических (или иных) качеств занимающихся, схема решения педагогической задачи не меняется. Например, в игре «Бой петухов» может быть поставлена задача воспитания настойчивости. Тогда на первом этапе после рассказа игры руководитель показывает, как смело и активно надо атаковать соперников. Ошибкой выполнения игрового задания является пассивность и уклонение от борьбы.

На втором этапе в процессе игры руководитель, словом, стимулирует активность играющих, а на третьем – подробно разбирает причины вялой борьбы (страх перед столкновением, нежелание быть активным и т. д.) и пути устранения этих причин (развитие смелости с помощью упражнений, повышение уровня притязаний и самооценки).

В игре «Скакуны» может стоять задача развития силы ног. Тогда обуславливаются параметры прыжка на одной ноге (длина, высота, частота), способ передвижения бегунов (может усложняться), время, размеры игровой площадки и количества скакунов, одновременно атакующих соперников.

### **Вопросы для организации самостоятельной и практической работы**

1. С какой целью в содержание урока физкультуры вводятся региональные, национальные и этнокультурные особенности региона?

2. Приведите примеры использования информации о прославленных спортсменах Челябинской области на уроке физкультуры?

3. Приведите примеры национальных игр, которые целесообразно применять при подготовке к занятиям бегом, прыжкам в длину, высоту. Обоснуйте свой выбор.

## Заключение

Необходимым условием реализации обновленных ФГОС ОО и ФОП ОО в преподавании физкультуры является изменение подходов к организации урочной деятельности, выраженных в следующих аспектах.

1. Использование различных современных технологий и методов обучения (включение игровых элементов, задач и проблемных ситуаций, ролевых игр, демонстрации, практических упражнений, групповой работы, круговая тренировка, эстафета) на уроках физической культуры способствует обогащению учебного процесса, обеспечивает более глубокое и практическое понимание материала.

2. Сочетание теоретической части с активной физической практикой способствует усвоению обучающимися основных понятий и принципов физической культуры.

3. Включение элементов разносторонней физической активности способствует разностороннему развитию учащихся и формирует основу для здорового образа жизни.

4. Формирование позитивной обратной связи и поощрение позволяет учителю повысить мотивацию учащихся, самооценку и желание развиваться.

5. Взаимодействие учителя физкультуры с родителями, классными руководителями, медицинскими работниками позволяет выявить индивидуальные особенности каждого ученика, уровень физической подготовленности, здоровье, медицинские противопоказания, что способствует применению дифференцированного подхода.

6. Учитель физической культуры должен уделять особое внимание безопасности и здоровью учащихся во время занятий. Проведение разминки, контроль правильного выполнения

упражнений, использование защитного снаряжения и обучение правилам безопасного поведения на занятиях.

Учет перечисленных аспектов позволяет учителю физкультуры создать наиболее эффективное и содержательное образовательное пространство для учащихся, развивать их физические и ментальные способности и вдохновить их на постоянное развитие в области физической культуры и здорового образа жизни.

Учитель физической культуры должен постоянно развиваться и совершенствоваться, чтобы оставаться в курсе последних тенденций в области физической активности и здоровья. Это может включать участие в семинарах, конференциях, профессиональных сообществах, чтение актуальной литературы и обмен опытом с коллегами. Постоянное обучение позволяет учителю физической культуры быть вдохновителем и наставником для учащихся.

## Список литературы

1. Валеева, Г. В. Практические аспекты психологии здоровья / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2020. — 265 с.

2. Гаркуша, Н. С. Формирование культуры питания в семье как ключевое направление воспитания культуры здоровья школьников: шведский опыт / Н. С. Гаркуша // Валеология. — 2014. — № 3. — С. 73–77.

3. Коликова, Е. Г. Реализация межпредметных связей в курсе внеурочной деятельности : методическое пособие/ авт.-сост. : Е. Г. Коликова, Д. З. Шибкова. — Челябинск : ЧИППКРО, 2022. — 54 с.

4. Лазарев, А. А. Педагогические условия формирования профессионального интереса старшеклассников к будущей деятельности : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Лазарев; Москва. — 2004. — 176 с.

5. Матис, Л. А. Технологическая модель реализации условий формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни на уроках физической культуры / Л. А. Матис, Е. В. Чиркова // Вестник научных конференций. — 2019. — № 6-2 (46). — С. 86–87.

6. Омаров, А. Я Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках физической культуры / А. Я. Омаров, О. Ю. Юсубов, С. М. Никульшин // Вестник научных конференций. — 2021. — № 12-1 (76). — С. 84–86.

7. Орехова, Т. Ф. Образование как средообуславливающее пространство здорового образа жизни субъектов педагогического процесса : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. пед. ун-т. — Магнитогорск : Магнитогорский ГПУ, 2004. — 46 с.

8. Попов, А. В. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни на уроках физической культуры / А. В. Попов, М. А. Чиркин // Наука и образование. — 2019. — Т. 2, № 2. — С. 159.

9. Приходько, А. Ю. Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры / А. Ю. Приходько // Философия образования. — 2019. — Т. 19, № 2. — С. 149–160.