

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 54 г. Томска



Юсубов Орхан Элхан оглы  
учитель физической  
культуры

# ЗАДАЧИ ФГОС

творческий  
подход

объективные  
выводы

находить  
информацию



НАУЧИТЬ  
РЕБЕНКА

анализировать

систематизировать

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗНАНИЯ  
В ЖИЗНЕННОЙ  
СИТУАЦИИ

находить способы практического решения актуальной  
общественно-значимой проблемы

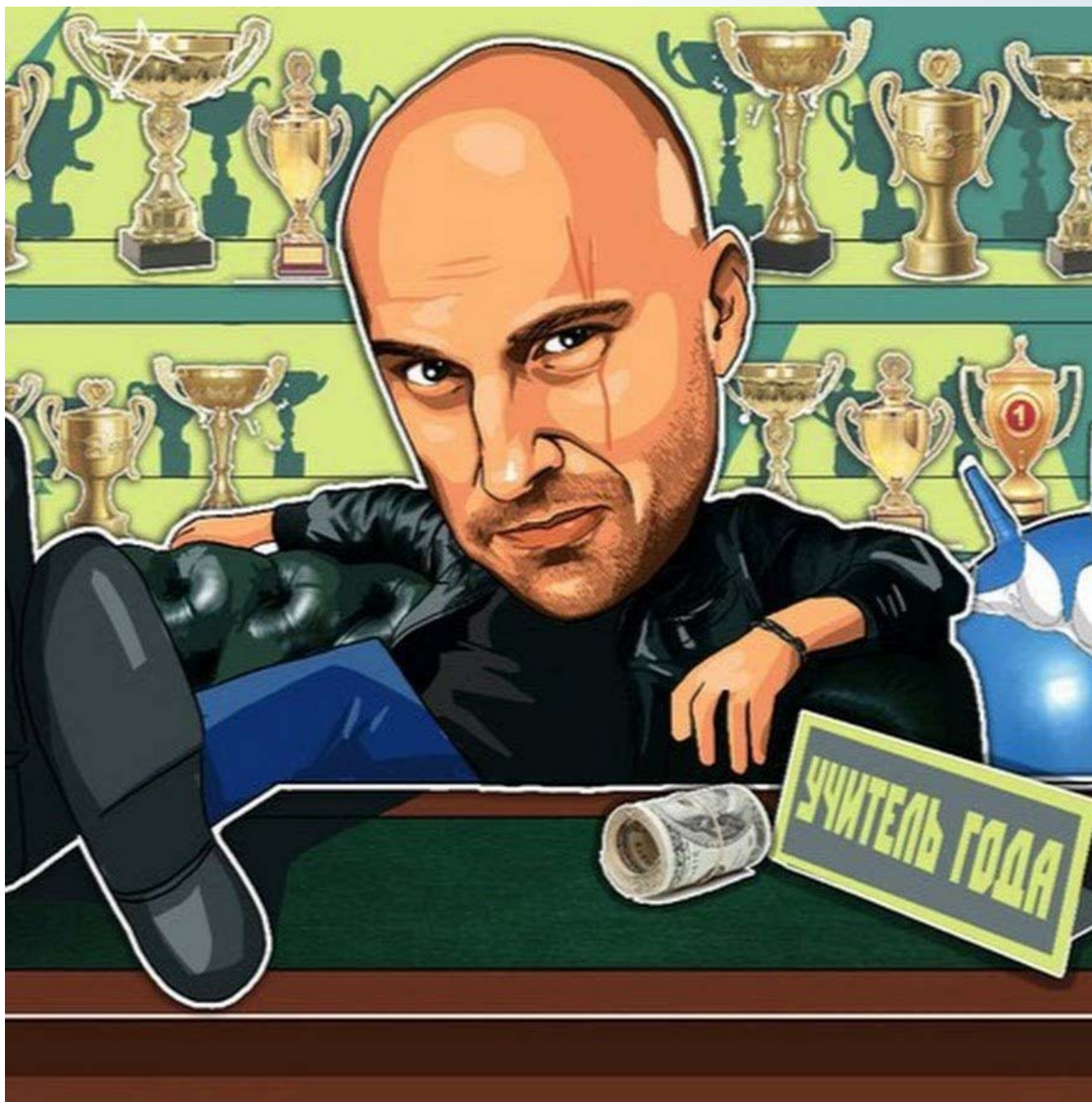
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 54 г. Томска



Мастер-класс:

**«Больше чем учитель  
физической культуры»**





# Обновление ФГОС СОО:

Предметная область	Учебный предмет	Уровень	5-ти дневная неделя		6-ти дневная неделя	
			Количество часов в неделю		Количество часов в неделю	
			10 класс	11 класс	10 класс	11 класс
Обязательная часть						
Русский язык и литература	Русский язык	Б	2	2	2	2
	Литература	Б	3	3	3	3
Иностранные языки	Иностранный язык	Б	3	3	3	3
Математика и информатика	Алгебра и начала математического анализа	Б	2	3	2	3
	Геометрия	Б	2	1	2	1
	Вероятность и статистика	Б	1	1	1	1
	Информатика	Б	1	1	1	1
Естественно-научные предметы	Физика	Б	2	2	2	2
	Химия	Б	1	1	1	1
	Биология	Б	1	1	1	1
Общественно-научные предметы	История	Б	2	2	2	2
	Обществознание	Б	2	2	2	2
	География	Б	1	1	1	1
Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Б	3	3	3	3
	Основы безопасности жизнедеятельности	Б	1	1	1	1
	Индивидуальный проект		1		1	
ИТОГО			28	27	28	27
Часть, формируемая участниками образовательных отношений			6	7	9	10
Учебные недели			34	34	34	34
Всего часов			34	34	37	37
Максимально допустимая недельная нагрузка в соответствии с действующими санитарными правилами и нормами			34	34	37	37
Общая допустимая нагрузка за период обучения в 10 - 11-х классах в соответствии с действующими санитарными правилами и нормами в часах, итого			2312		2516	

# \* Рабочая программа воспитания

## Целевые ориентиры

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

- Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

# \* Основные факторы ЗОЖ



Достаточное  
употребление воды



Ежедневная активность



Регулярные  
тренировки



Сон



Управление стрессом



Позитивные люди



Улыбки, смех и  
любовь к себе



Здоровая еда



Делать то,  
что нравится



## \* Мотивация К здоровому образу жизни

- 1) Принцип создания условий для уверенности в своих силах предполагает: показ образцов выполнения действий (на схемах, роликах, учителем), анализ того, что у ребенка не получилось, объяснение, как исправить, одобрение и эмоциональная поддержка.
- 2) Принцип учета личных целей занятий физической культурой (отметка, хорошая фигура, общение, высокий спортивный результат и т.д.) и особенностей телосложения предполагает дифференциацию заданий
- 3) Принцип поддержки развития интереса к занятиям физической культурой в различных ситуациях (привлечение в спортивные секции, организация школьных спортивных мероприятий)
- 4) Принцип действенной мотивации, который гласит: аппетит к любой работе приходит после того, как за нее возьмешься.



# ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ



# \*ТАБАТА

разновидность высокоинтенсивной интервальной тренировки

**10**

**ОТДЫХ**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 54 г. Томска



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**