

**Методические рекомендации
по преподаванию учебного предмета «Физическая культура»
в общеобразовательных организациях Мурманской области
в 2020/2021 учебном году**

Данные методические рекомендации разработаны для педагогических работников общеобразовательных организаций Мурманской области с целью разъяснения нормативных документов, а также для обеспечения единого образовательного пространства по учебному предмету «Физическая культура».

1. Нормативные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности по предмету

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положений «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Минобрнауки России от 17.12.10 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
7. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
8. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования».
9. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
11. Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.10.2009 № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешней спортивной работы».
12. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15 (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020) // Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://fgosreestr.ru/teestr>.
13. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з) // Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://fgosreestr.ru/teestr>.
14. Письмо Минобрнауки России от 24.11.2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных организаций учебным и учебно-лабораторным оборудованием».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры».
16. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».
17. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья».
18. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 № 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
19. Письмо Минобрнауки России от 06.06.2012 № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

20. Письмо Минобрнауки России от 25.06.2012 № 19-186 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

21. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных организаций» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных организаций».

22. Письмо Минобрнауки России от 10.08.2011 № МД-1077/19 «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов».

23. Письмо Минздрава России от 05.10.2018 № 14-3/2095930 «Об оказании первой медицинской помощи».

24. Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 14.04.2020 № 602 «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Мурманской области на 2020-2024 годы».

2. Особенности преподавания учебного предмета в условиях реализации Концепции предметной области «Физическая культура»

Тенденции совершенствования преподавания учебного предмета «Физическая культура» отражены в Концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации.

Основными направлениями реализации Концепции являются:

- обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета;
- обновление учебно-методического обеспечения, в том числе для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, или временными ограничениями физической нагрузки;
- формирование у учащихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни;
- обновление материально-технического обеспечения преподавания;
- повышение кадрового потенциала.

Особенность преподавания учебного предмета в условиях реализации Концепции предметной области «Физическая культура» заключается в обеспечении условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки учащихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; обеспечении условий для участия учащихся с ограниченными возможностями здоровья в различных формах конкурсных мероприятий; обеспечении в ходе реализации образовательных программ, включая внеурочную и соревновательную деятельность, сетевое взаимодействие с использованием ресурсов иных

организаций (научных, медицинских, культурных, физкультурно-спортивных), а также организаций дополнительного образования.

3. Рекомендации по проектированию и реализации рабочих программ учебных предметов в условиях реализации ФГОС основного общего и среднего общего образования

В соответствии со статьей 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» общеобразовательные организации разрабатывают образовательные программы в соответствии с ФГОС общего образования и с учетом соответствующих ПООП, включенных в реестр ПООП Минпросвещения России.

Авторские программы учебных предметов, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС общего образования и с учетом примерных образовательных программ соответствующего уровня образования, могут рассматриваться как рабочие программы учебных предметов. Решение о возможности их использования в структуре основной образовательной программы принимается на уровне общеобразовательной организации (письмо Департамента государственной политики в сфере образования Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»).

Современные требования к структуре рабочих программ определены приказом Министерства образования и науки РФ № 1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897», в соответствии с которым в рабочей программе должны быть представлены следующие компоненты:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Планируемые результаты рациональнее распределить по годам обучения.

«Тематическое планирование в рабочей программе состоит из тематических блоков, объединяющих ряд дидактических единиц соответствующего раздела содержания учебного предмета, рассчитанных на изучение в течение нескольких уроков»¹.

Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных

¹ Письмо Департамента государственной политики в сфере образования Минобрнауки России от 07.08.2015 № 08-1228 «Методические рекомендации по вопросам введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;

учреждениях» для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

Каждая общеобразовательная организация самостоятельно определяет режим работы (5-дневная или 6-дневная учебная неделя) с учетом законодательства Российской Федерации. При 5-дневной учебной неделе количество часов на физическую культуру составляет 2 часа, третий час может быть реализован образовательной организацией за счет часов из части, формируемой участниками образовательных отношений, и/или за счет посещения учащимися спортивных секций (Примерная основная образовательная программа основного общего образования, п.3.1.). Для увеличения двигательной активности учащихся рекомендуется в учебные планы включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и балльные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, может также обеспечиваться за счет²:

- физкультурминутки;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

При 6-дневной учебной неделе на изучение предмета «Физическая культура» рекомендуется отводить по 3 часа в неделю.

На уровне среднего общего образования рекомендуется изучение физической культуры на базовом уровне по 3 часа в неделю (п.3.1. ПООП СОО).

В 2020/2021 учебном году рекомендуется предусмотреть в рабочих программах часы на организацию повторения содержания и отработки практической части учебного предмета «Физическая культура», освоения учащимися в 2019/2020 учебном году в условиях дистанционного обучения.

5 класс: гимнастика с элементами акробатики; спортивные игры; легкая атлетика.

6 класс: техника броска баскетбольного мяча в корзину с места и в движении без сопротивления соперника; техника прыжка в длину с разбега.

7 класс: техника вырывания мяча в баскетболе; техника броска баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места.

8 класс: техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке; техника прямого нападающего удара в волейболе; техника эстафетного бега в легкой атлетике.

9 класс: техника кроссового бега по пересеченной местности, по сыпучему грунту в легкой атлетике, техника нижней прямой подачи мяча в волейболе.

10 класс: техника броска баскетбольного мяча; подача мяча в волейболе; техника кроссового бега.

11 класс: техники броска баскетбольного мяча одной и двумя руками в прыжке с активным сопротивлением соперника, штрафного броска одной и двумя руками от головы; техника нападающего удара с переводом мяча в волейболе.

4. Рекомендации по изучению наиболее сложных тем учебного предмета «Физическая культура»

В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

При выполнении упражнений при ходьбе, беге, прыжках рекомендуется обращать внимание на правильный старт из различных исходных положений; на отталкивание и приземление на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов: преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий; прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

Рекомендуется включать в образовательную деятельность упражнения по метанию небольших предметов и мячей массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; следует толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); целесообразно метать малым мячом в цель.

Для выполнения силовых упражнений рекомендуется использовать упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, гириями, штангами, резиновыми и пружинными амортизаторами, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т. п. Однако вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального). Кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа. С 13-14-летнего возраста силовые нагрузки для девочек, в отличие от мальчиков, характеризуются преобладанием упражнений с отягощением веса собственного тела, большей долей локальных силовых упражнений, использованием в качестве внешних отягощений преимущественно гимнастических предметов или других нетяжелых снарядов. Ведущим и основным методом является метод, основанный на применении динамических

² п. 10.22 в ред. изменений № 3, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81

упражнений.

Примеры силовых упражнений:

Грудь и плечи	Отжимания от пола, девочки могут выполнять на согнутых коленях
Верхний пресс	Подъём плеч из положения лёжа, колени согнуты
Нижний пресс	Подъём прямых ног из положения лёжа
Задняя поверхность бедра и ягодицы	Подъём таза из положения лёжа, колени при этом согнуты
Передняя поверхность бедра	Приседания и выпады вперед

Рекомендуется систематически включать в образовательную деятельность упражнения на развитие пластичности учащихся: мостик из положения лежа, бабочка, сгибания (из положения сидя ребёнок наклоняет торс и тянется ладонями к ступням).

Для развития такого качества, как быстрота, рекомендуется использовать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метание. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Для развития выносливости рекомендуется применять темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек: лыжные гонки на скорость до 2-3 км: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); продолжительный бег: бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, игры и игровые упражнения.

5. Рекомендации по учету региональных особенностей Мурманской области при изучении предмета «Физическая культура»

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать региональные особенности Мурманской области. Учет региональных особенностей обеспечивает реализацию следующих целей:

- достижение системного эффекта в обеспечении личностного и познавательного развития учащихся за счёт использования педагогического потенциала региональных особенностей содержания образования,
- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Крайнего Севера;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Мурманской области.

При реализации основных образовательных программ в соответствии с требованиями ФГОС общего образования основная образовательная программа общеобразовательной организации включает часть, формируемую участниками образовательных отношений (на уровне основного общего

образования – не более 30%, на уровне среднего общего образования – не более 33 %), которая может включать вопросы, связанные с учетом региональных особенностей.

На материале предмета «Физическая культура» могут быть реализованы учебные проекты отражающие региональные особенности Мурманской области по следующим направлениям:

- разработка туристического маршрута по Кольской земле;
- здоровье в условиях Крайнего Севера;
- Мурманские спортсмены – участники Великой Отечественной войны 1941-1945 годов;
- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Крайнего Севера;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Мурманской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»;
- состояние и перспективы развития национальных видов спорта в Мурманской области;
- техника и условия выполнения упражнений на соревнованиях по национальным видам спорта;
- саамские спортивные игры;
- образовательные организации Мурманской области, позволяющие получить профессию физкультурной направленности, и др.

6. Рекомендации по формированию функциональной грамотности у учащихся, проектированию заданий на проверку уровня её сформированности

Функциональная грамотность рассматривается как метапредметный образовательный результат. Функциональная грамотность способствует адекватному и продуктивному выбору программ профессионального образования, помогает решать бытовые задачи, взаимодействовать с людьми, организовывать деловые контакты, выбирать программы досуга, ответственно относиться к обязанностям гражданина, ориентироваться в культурном пространстве, взаимодействовать с природной средой.³

Международные исследования PISA (Programme for International Student Assessment), направленные на оценку качества образования в различных странах через диагностику в том числе уровня функциональной грамотности

³ Ермоленко В.А. Развитие функциональной грамотности обучающихся: теоретический аспект // Электронное научное издание альманах Пространство и время. 2015. № 1. Том 8;

выпускников основной школы, декомпозируют функциональную грамотность в виде трех составляющих:

1) грамотность в чтении – способность человека понимать, использовать, оценивать тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни;

2) грамотность в математике – способности человека формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах (личностный, общественный, профессиональный, научный). Эта способность включает математические рассуждения, использование математических понятий, процедур, фактов и инструментов, чтобы описать, объяснить и предсказать явления. Она помогает людям понять роль математики в мире, высказывать хорошо обоснованные суждения и принимать решения, которые необходимы конструктивному, активному и размышляющему гражданину;

3) грамотность в области естествознания – способности человека осваивать и использовать естественнонаучные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественнонаучных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов в связи с естественнонаучной проблематикой; понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания; демонстрировать осведомленность в том, что естественные науки и технология оказывают влияние на материальную, интеллектуальную и культурную сферы общества; проявлять активную гражданскую позицию при рассмотрении проблем, связанных с естествознанием.

Дополнительным видом выступает финансовая грамотность – способность принимать обоснованные решения и совершать эффективные действия в сферах, имеющих отношение к управлению финансами, для реализации жизненных целей и планов в текущий момент и будущие периоды.

PISA понимает функциональную грамотность в широком смысле как совокупность знаний и умений граждан, обеспечивающих успешное социально-экономическое развитие страны; в узком смысле – как ключевые знания и навыки, необходимые для полноценного участия гражданина в жизни современного общества.

В каждый урок должны быть включены задания, выполнение которых способствует развитию функциональной грамотности учащегося.

Для развития читательской компетенции на уроках физической культуры должны использоваться аутентичные тексты (не адаптированные для учебной деятельности). При рассмотрении применения в жизни следует предлагать учащимся задания на извлечение информации из инструкций по здоровому образу жизни, схемы опорно-двигательной системы и т.д.

Задания, направленные на развитие математической грамотности, предполагают использование умений формулировать ситуацию на языке математики, применять математические понятия, факты, процедуры, интерпретировать, использовать и оценивать результаты с опорой на

математическое содержание. Для этого необходимо предлагать задания, содержание которых включает графические данные (рисунки, схемы, таблицы, графики), а также задачи, решение которых может быть выполнено графическим способом.

Для развития финансовой грамотности на уроке физической культуры необходимо включать задания на расчет стоимости спортивного оборудования и инвентаря для организации соревнований в школе, в классе.

Рекомендуется систематически включать в число самостоятельных заданий для учащихся подготовку сообщений о знаменитых спортсменах, истории развития спортивных игр.

Предлагаемые качественные задания необходимо дополнить вопросами, направленными на развитие креативного мышления. Они должны включать выдвижение решений, их совершенствование и уточнение, а также отбор креативных идей и оценку их сильных и слабых сторон: «предложите возможные варианты...», «оцените...», «как изменится...», «если...», «разработайте...» и т.д.

Для формирования и развития естественнонаучной грамотности рекомендуется предлагать учащимся задания, основанные на учебном материале физики и биологии, например, расчет длины прыжка, скорости бега при определенных погодных условиях, физических параметрах человека.

При разработке заданий по функциональной грамотности рекомендуется ознакомиться с демоверсиями таких заданий на сайте ФГБНУ "Институт стратегии развития образования Российской академии образования" <http://skiv.instraot.ru/>, где опубликованы открытые демонстрационные материалы для оценки функциональной грамотности учащихся 5 и 7 классов по шести направлениям (<http://skiv.instraot.ru/support/demonstratsionnye-materialy/index.php>). Примеры заданий по физической культуре, формирующие функциональную грамотность, приведены в Приложении 1.

7. Рекомендации об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся в рамках внутренней системы оценки качества образования в общеобразовательной организации

При осуществлении оценочной деятельности на уровне основного общего образования следует ориентироваться на планируемые результаты освоения предметной области «Физическая культура и ОБЖ», зафиксированные в п. 11.8 ФГОС ООО.

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания в Российской Федерации является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Письмом Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному

предмету «Физическая культура» общеобразовательным организациям рекомендовано учитывать результаты по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса ГТО в ходе промежуточной аттестации с учетом групп здоровья:

- отметка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- отметка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- отметка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытания (теста) и нормативы выполнены на 55-69 %.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО является качественным показателем решения поставленной перед учащимися задачи в соответствии с ФГОС общего образования и может соответствовать оценке «отлично».

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонением в состоянии здоровья» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Тестовые испытания ГТО могут использоваться на этапах стартовой диагностики, входящего, текущего, тематического контроля. В Методических рекомендациях (по механизму учёта результатов выполнения нормативов Комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура») требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми учащимися не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Кроме того, представляется целесообразным использование результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО в перечень индивидуальных достижений выпускников.

Для осуществления текущего и тематического контроля рекомендуется выбирать наиболее информативные методы контроля (устный, тестовый, практический), приемлемые для определённых категорий учащихся. Для детей, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе, в качестве

контроля могут использоваться практические задания в виде упражнений и двигательных действий, а учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной и подготовительной медицинским группам, могут выполнять тестовые задания теоретического характера.

В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся.

Для разработки оценочных материалов учителю физической культуры рекомендуется использовать контрольно-измерительные материалы НИКО. (НИКО Национальные исследования качества образования (<https://www.edupiko.ru/>) в разделе «Исследование качества образования по физической культуре (апрель 2019 г.)» представлены нормативные документы, методические рекомендации, результаты исследования и материалы).

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Количественные критерии успеваемости определяют изменения в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственную оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
-------------	-------------	-------------	-------------

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В ответе содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.
---	---	---	--------------------------------

2. Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отливом осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
-------------	-------------	-------------	-------------

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
--	--	---	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и недостаточно значительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценивании физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии

систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой отметки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных отметок, полученных учеником по всем видам движений, и отметок за выполнение контрольных упражнений.

7. Рекомендации по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ

Внеурочная деятельность является обязательным компонентом содержания образовательной программы основного общего и среднего общего образования.

Организационным механизмом реализации внеурочной деятельности является план внеурочной деятельности как обязательный структурный компонент организационного раздела основной образовательной программы. Для реализации плана внеурочной деятельности педагогами самостоятельно разрабатываются программы курсов внеурочной деятельности.

При разработке программ курсов внеурочной деятельности необходимо учитывать требования к их структуре, определенные ФГОС общего образования, а именно, наличие в программе:

- 1) результатов освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержания курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематического планирования.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках внеурочной деятельности в общеобразовательной организации должна быть направлена на создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся.

Содержание данных занятий должно формироваться с учетом пожеланий учащихся и их родителей (законных представителей) и осуществляться посредством различных форм организации, отличных от урочной системы обучения.

Для учащихся 5-9 классов такими формами могут быть школьные спортивные клубы и секции, юношеские организации, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, президентские состязания, внутришкольные соревнования по различным видам спорта, туристические походы и др.

При организации внеурочной деятельности учащиеся могут использоваться возможности организаций дополнительного образования, культуры, спорта.

В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности специализированных лагерей, тематических лагерных смен, летних школ.

В каникулярное время (осенние, зимние, весенние каникулы) желательно предусмотреть реализацию задач активного отдыха, оздоровления учащихся, в том числе выезды на природу, туристические походы.

Направления и формы внеурочной деятельности осуществляются на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений в целях обеспечения их индивидуальных потребностей. Содержание образовательных программ по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления должно способствовать сохранению триединства:

- оздоровительное – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья учащихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости;
- спортивное – характеризуется углубленным освоением учащимися одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре (в т. ч. и национальных видов);
- общеразвивающее – ориентируется на расширенное и углубленное освоение учащимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ.

Порядок разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности, внесение изменений и их корректировка определяются локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендованы к использованию следующие программы:

- 1) «Программа для учащихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»;
- 2) «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;
- 4) «Программа по бадмингону для общеобразовательных школ. 5-11 классы»;
- 5) «Модульная программа по физической культуре по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных организаций «ФизкультУРА!»;
- 6) «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных организаций»;
- 7) «Программа интегрированного курса физического воспитания для учащихся общеобразовательных организаций на основе реги. 1-11 классы»;
- 8) «Физическая культура. Бадмингтон. 5–11 класс»;
- 9) «Физическая культура. Гимнастика. 1–4 классы» под ред. И.А. Вилер;

- 10) «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под ред. И.А. Вилнер;
- 11) «Программа урока физической культуры на основе вида спорта гольф»;
- 12) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5–9 классы)»;
- 13) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней (полной) школы (10–11 классы)»;
- 14) Программно-методический комплекс по физическому воспитанию учащихся на основе самбо.

9. Рекомендации по реализации календаря памятных дат, календаря образовательных событий

С целью приобщения учащихся к культурным ценностям нашего народа, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у учащихся российской гражданской идентичности рекомендуется использовать в образовательной деятельности по физической культуре «Календарь памятных дат», «Календарь образовательных событий» Тематику образовательных событий на учебный год определяет Министерство образования и науки Российской Федерации.

При организации мероприятий необходимо эффективно использовать возможности научных, физкультурно-спортивных и иных спортивных организаций, организаций культуры, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности.

Учителям физической культуры рекомендуется учесть при организации образовательной деятельности следующие даты:

- 27 сентября - Всемирный день туризма.
- Последняя суббота октября - Всероссийский день гимнастики
- 1 декабря - Всероссийский день хоккея.
- 10 декабря – Всемирный день футбола
- 7 января – Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта).
- Первые выходные после 7 февраля - День зимних видов спорта в России.
- Второе воскресенье февраля - Лыжня России.
- 9 февраля – День рождения волейбола
- 6 апреля – Международный день спорта на благо развития и мира.
- 6 апреля – Всемирный день настольного тенниса.
- При подготовке к спортивным мероприятиям можно использовать сценарии из периодических методических изданий:
- Левченко Л.В., Шашкова Н.А. «Ярмарка народных игр»// Физическая культура в школе. – 2018. - № 6. – С. 55 - 59.
- Коренева М.А. Праздник «Омор в спорте важен, не спорте!»//

Физическая культура в школе. – 2018. - № 8. – С. 55 - 58.

Ангуфьев Д.А., Ангуфьева С.Л. Спортивно-познавательное мероприятие «Русские пословицы и поговорки»// Физическая культура в школе. – 2018. - № 7. – С. 52 - 56.

Губарева О.А. Спортивный праздник «Парад самых обязательных и привлекательных»// Физическая культура в школе. – 2019. - № 11. – С. 57 - 59.

Левченко Л.В., Михеева Ю.В., Шашкова Н.А. «Зимние забавы»// Физическая культура в школе. – 2019. - № 1. – С. 59 - 61.

Аникеева Н.Н. Подвижные игры на коньках// Физическая культура в школе. – 2019. - № 1. – С. 61 - 63.

Муратова Л.В. День бегуна// Физическая культура в школе. – 2018. - № 5. – С. 52 - 53.

Добрикova С.А. Сюжетно-ролевая игра «Хочу стать Робинзоном»// Физическая культура в школе. – 2018. - № 2. – С. 60 - 62.

10. Рекомендации по использованию УМК в образовательной деятельности с учетом нового ФПУ

Учебно-методическое обеспечение преподавания физической культуры формируется на основе Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательной деятельности в образовательных организациях на 2019–2020 учебный год, согласно приказу Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

1. Основное общее образование

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника	Адрес страницы об учебнике на официальном сайте издателя (издательств)
1.2.8.1. Физическая культура					
1.2.8.1.1.1	Виленский Туревский Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура	5-7	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15724
1.2.8.1.1.2	Лях В.И.	Физическая культура	8-9	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15721
1.2.8.1.2.1	Матвеев А.П.	Физическая культура	5	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15743

1.2.8.1.2.2	Матвеев А.П.	Физическая культура	6-7	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15747
1.2.8.1.2.3	Матвеев А.П.	Физическая культура	8-9	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15755
1.2.8.1.3.1	Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров	«Физическая культура. 5-7 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений	5-7	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГР АФ"	https://rosuchebnik.ru/product/fizicheska-ya-kultura-5-7klass-ya-uchebnik-428609/
1.2.8.1.3.2	Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров	«Физическая культура. 8-9 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных организаций	8-9	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГР АФ"	https://rosuchebnik.ru/product/fizicheska-ya-kultura-8-9klass-ya-uchebnik-576086/

2. Среднее общее образование

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника	Адрес страницы учебнике на официальном сайте издателя (издательств)
1.3.6.1. Физическая культура (базовый уровень) (учебный предмет)					
1.3.6.1.1	Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Под ред. Вилениского	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Русское слово	https://rusское-slovo.ru/catalog/p/472/51219/
1.3.6.1.2.1	Лях В.И.	Физическая культура (базовый)	10-11	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/1/572/
1.3.6.1.3.1	Матвеев А.П.	Физическая культура (базовый)	10-11	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/category/171?filter%3B8%5D%3B%5D%3D=37&filter%3B16%5D%3B%5D%3D=4
1.3.6.1.4.1	Матвеев А.П. Полехова Е.С.	Физическая культура (базовый)	10-11	Издательство ВЕНТАНА-ГРА Ф	https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaaya-kultura-10-11-klassy-uchebnik-427909/
1.3.6.1.5.1	Погодаев Г.И.	Физическая культура (базовый)	10-11	ДРОФА	https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-uchebnyk-427843/

3. Учебные курсы, обеспечивающие образовательные потребности учащихся, курсы по выбору

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника	Адрес страницы об учебнике на официальном сайте издателя (издательства)
2.2.9. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (предметная область)					
2.2.9.1.2.1	Чернышев П.А., Викичук М.И., Глек И.В., Виноградов А.С./ Под ред. Глека И.В.	Шахматы. Начальный курс	5 - 6	ООО «Дрофа»	https://rosuchebnik.ru/prодукт/shahmaty-nachalniy-vyuvoven-5-6-klassy-uchebnik/
2.2.9.1.2.2	Чернышев П.А., Викичук М.И., Глек И.В., Виноградов А.С./ Под ред. Глека И.В.	Шахматы. Тактика	7 - 9	ООО «Дрофа»	https://rosuchebnik.ru/prодукт/shahmaty-taktika-7-9-klassy-uchebnik/
2.3.1.1.2.1.	Чернышев П.А., Викичук М.И., Глек И.В., Виноградов А.С./ Под ред. Глека И.В.	Шахматы. Стратегия. Базовый уровень	7 - 9	ООО «Дрофа»	https://rosuchebnik.ru/prодукт/shahmaty-strategiya-10-11-klassy-uchebniy/

В соответствии с приказом Минпросвещения России от 22 ноября 2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральном перечне рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, сформированный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345» были возвращены следующие УМК по физической культуре:

Порядковый номер учебника	Автор(авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника	Адрес страницы об учебнике на официальном сайте издателя (издательства)
1.2.8.1. Физическая культура					
1.2.8.1.4.1	Погодаев Г.И.	Физическая культура	5-7	ООО "ДРОФА"	http://rosuchebnik.ru
1.2.8.1.4.2	Погодаев Г.И.	Физическая культура	8-9	ООО "ДРОФА"	http://rosuchebnik.ru

11. Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательной деятельности по предмету «Физическая культура»

<http://minstm.gov.ru/> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;
<https://sport.gov-murman.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области;

<http://fipi.ru> - ФГБНУ ФИПИ;
<http://school-collection.edu.ru/> - Федеральный портал Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
<http://www.researcher.ru> - Интернет-портал «Исследовательская деятельность учащихся»;
<http://www.gosolymp.ru/> - официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: задания прошлых лет для работы с одаренными детьми;
<http://resh.edu.ru/about> - «Российская электронная школа»;
<http://eidos.ru/olymp/sports/> - Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады;
<http://www.fizkulturgavshkole.ru/pedtebov.html> - Физкультура в школе.
<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на 5.
<http://firstedu.ru/zhumaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole/> - Журнал «Физическая культура в школе»;
<http://volley.ru> - Всероссийская федерация волейбола;
<https://rfs.ru/> - Российский футбольный союз;
<https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола;
<http://ruslapt.ru/> - Федерация лапты России;
<http://sportumrus.ru/> - Федерация спортивной гимнастики России;
<http://vfig.ru/> - Всероссийская федерация художественной гимнастики России.

О.А. Телёбина, старший преподаватель
факультета общего образования
ГАУДПО МО «ИРО»

Приложение 1

Примеры заданий

Пример 1. Ребята собрались пойти поиграть в баскетбол. Илья принес мяч. Ваня подержал его в руках и сказал, что мяч надо подкачать. «Зачем?» – спросил Илья. – У него итак хороший отскок». Ваня сказал, что для мячей, которыми играют профессиональные игроки, существуют свои стандарты отскока. Например, если мяч свободно падает с высоты 180 см, то отскок от твердой поверхности у него должен быть не меньше 120 см и не больше 140 см.

Задание 1

Может ли баскетбольный или футбольный мяч отскочить от твердой поверхности на такую же высоту, с какой он падает?

Напишите в ответе «Может» или «Не может» и объясните свое решение.

❖ Ваня предложил Илье, определить, соответствует ли этим стандартам тот мяч, который он принес. Ребята забыли про игру, а вместо этого провели исследование, схема которого показана на рисунке 1.



Для этого исследования они использовали смартфон с видеокамерой, позволяющей вести замедленную съемку со скоростью 120 кадров в секунду, а на стене закрепили рулетку с ценой деления 1 см.

Задание 2

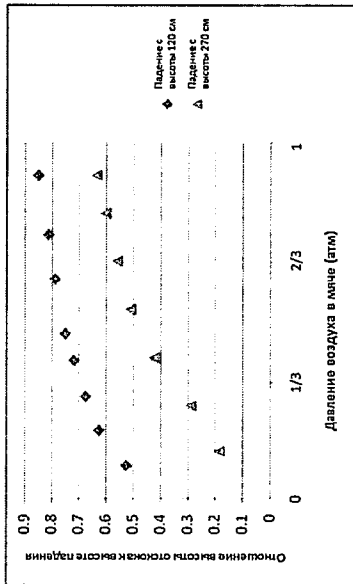
Можно ли в таком исследовании определить следующие характеристики?

Отметьте в таблице ниже те характеристики, которые можно определить в этом исследовании.

Средняя скорость падения мяча	
Время падения мяча	
Давление воздуха внутри мяча	
Высота отскока	

В результате своего исследования ребята обнаружили, что мяч при падении с высоты 180 см отскакивал примерно на 90 см. Тогда Илья спросил Ваню: «Но почему ты думаешь, что если мы накачаем мяч сильнее, то отскок у него будет выше?» Вместо ответа Ваня показал другу график (рисунок 2), который

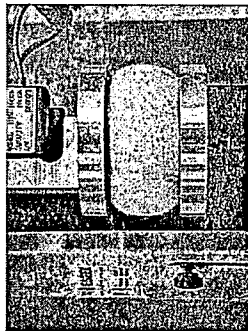
он нашел в одной научной статье, где специально исследовался отскок мячей.



Задание 3

Какой ответ на свой вопрос должен получить Илья из этого графика?

“Видимо, – сказал Илья, – высота отскока зависит от упругости мяча”. “Смотря что ты называешь упругостью”, – ответил Ваня и показал фотографию еще одного испытания, которому подвергают мячи, на этот раз теннисные. В этом испытании мяч сдавливают так, чтобы он сжался на 1 см, и фиксируют, при какой нагрузке, измеряемой в ньютонах, это происходит.



Задание 4

Какая физическая величина, характеризующая мяч, определяется в этом испытании?

Выберите один ответ.

- A. Масса мяча
- B. Жесткость мяча
- C. Плотность мяча
- D. Температура мяча

Пример 2. Ознакомьтесь с ситуационной задачей:

Учащийся старших классов на стадионе при сдаче учебного норматива во время урока по физической культуре ЧСС = 125 уд/мин, АД = 140/80

1. Используя данные нижеследующей таблицы, предположите, какую дистанцию бегит спортсмен.

Преимущественный механизм выработки энергии в скелетной мускулатуре в зависимости от физической нагрузки

Выработка энергии	Анаэробная	Анаэробная	Аэробная
Максимальное время работы	Секунды	Минуты	Часы
Субстрат	Креатин-фосфат, АТФ	Глюкоза = E + молочная кислота	Жир + глюкоза + кислород = E + вода + углекислый газ
Уровень нагрузки	Максимальная (близко к тах ЧСС)	Субмаксимальная	60–80 % от тах ЧСС
Примеры	Бег 60–100 м, тренировка на максимальную силу	Бег 400 м, тренировка на силовую выносливость	Аэробика, бег на длинные дистанции

- 1) 30 м 2) 100 м 3) 500 м 4) 3 км

2. Подробно опишите необходимые меры безопасности для проведения урока на открытой спортивной площадке (на стадионе) в следующих условиях: температура воздуха +6°C, скорость ветра 2 м/с.

Ответ:

1. Общие требования безопасности:

2. Требования безопасности перед началом занятий:

3. Требования безопасности во время занятий

11.3. Какой преимущественный механизм выработки энергии организмом старшекласника используется при беге на этой дистанции?

- 1) анаэробный гликолиз
- 2) анаэробный (фосфагенный)
- 3) аэробный
- 4) генерализованный
- 5) локализованный