

Тюменский областной государственный институт  
развития регионального образования  
Кафедра дошкольного и начального общего образования

О преподавании учебного предмета  
«Физическая культура»  
в образовательных организациях Тюменской области  
в 2021 – 2022 учебном году

Методические рекомендации для учителей физической культуры общеобразовательных  
организаций  
Тюменской области на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:  
Симон Н.А.

Тюмень– 2021

#### Пояснительная записка.

Методические рекомендации предназначены для разъяснения подходов к разработке и реализации учебных программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы.

В 2021-2022 учебном году будет продолжена работа по реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее - ФГОС ООО) и Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО).

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» необходимо учитывать положения Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы № 636 от 25 ноября 2019 года, план мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации реализующих основные общеобразовательные программы на 2020-2024 годы; план мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Тюменской области, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020-2024годы.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – образовательные организации), 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. Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека. В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения

применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности. Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог здоровья нации, основа национальной безопасности. Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Задачи:

- модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;
- обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;
- расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;
- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

#### Особенности преподавания учебного предмета «Физическая» в 2021 -2022 учебном году

В 2021 - 2022 учебном году в преподавании предмета «Физическая культура» рекомендуется обратить внимание на новые подходы к организации физкультурного образования:

- интеграция урочной, внеурочной деятельности на основе сетевого взаимодействия с организациями дополнительного образования, ДЮСШ, ДЮСШОР,
- использование инновационных (в том числе дистанционных) технологий в целях повышения интереса обучающихся к изучению предмета «Физическая культура»,
- реализация дифференцированного подхода к организации физкультурного образования всех обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья,
- организация физкультурного образования одаренных детей путем привлечения в олимпиадное движение, через реализацию проекта «Спорт в школу», работу школьных спортивных клубов,
- применение критериального оценивания промежуточной и итоговой аттестации по предмету «физическая культура».

Внесены изменения в примерные основные образовательные программы по физической культуре (Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.): 1) в раздел «Спортивно-

оздоровительная деятельность» «Стандарт основного общего образования по физической культуре» части I «Начальное общее образование. Основное общее образование» дополнить абзацем следующего содержания: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта («Русская лапта»); 2) в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» «Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре» части II «Среднее (полное) общее образование» слова «Подготовка к соревновательной деятельности» заменить словами «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. В соответствии с ФГОС общего образования, утвержденными приказами Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 г. № 373, от 17.12.2010 г. № 1897, от 17.05.2012 г. № 413 и федерального компонента ГОС-2004, утверждённым приказом Министерства и науки РФ от 05.05.2014 г. № 1089, предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. В примерных основных образовательных программах начального общего и основного общего образования, разработанными в соответствии с ФГОС ([www.fgosreestr.ru](http://www.fgosreestr.ru)), предусмотрено выполнение тестовых нормативов по физической подготовке на уровне начального и основного общего образования.

4. При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №08-1447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично». При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности общеобразовательных организаций Тюменской области. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательной организацией образовательной программой. Стратегическая цель работы по освоению национальных, региональных и этнокультурных особенностей в общеобразовательной организации формулируется в целевом разделе в пояснительной записке. Общеобразовательная организация может самостоятельно включить дополнительные компоненты, например: формы текущего, итогового контроля успеваемости.

Актуальной становится проблема организации дистанционного обучения с применением электронных образовательных ресурсов.

Индивидуальный итоговый проект в соответствии с ФГОС СОО

Выполнение индивидуального итогового проекта – обязательное условие оценки метапредметных результатов, полученных каждым обучающимся в ходе освоения образовательных программ по учебным предметам, в условиях реализации ФГОС СОО. ФГОС СОО. II «Требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования»): п. 11. Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект). Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством учителя (тьютора) по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной). Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного или двух лет в рамках учебного времени, специально отведённого учебным планом, и должен быть представлен в виде завершённого учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного, иного...». В соответствии с ПООП СОО приоритетными направлениями для подготовки обучающимися индивидуального проекта являются: социальное, бизнеспроектирование, исследовательское, инженерное, информационное. Обращаем внимание, что в контексте реализации ФГОС СОО индивидуальный проект четко подразделяется на учебное исследование и учебный проект. Соответственно у обучающихся на уровне среднего общего образования есть выбор исследовательского или учебного (разных типов) проекта. В п.18.1 «Целевой раздел основной образовательной программы ФГОС СОО» (III «Требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования») указано, что система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы должна включать описание «организации, критериев оценки и форм представления и учёта результатов оценки учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся». В п.18.2. данного раздела в описании программы развития универсальных учебных действий на уровне среднего (полного) общего образования сделан акцент на то, что она должна содержать описание особенностей учебноисследовательской и проектной деятельности обучающихся; описание основных направлений учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся; планируемые результаты учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности. В п. 18.3.1. указано, что в учебном плане должно быть предусмотрено выполнение обучающимися индивидуального(ых) проекта(ов). Защита индивидуального итогового проекта является одной из обязательных составляющих мате- 16 риалов системы внутришкольного мониторинга образовательных достижений обучающихся. Одним из организационно-методических условий проектирования индивидуального итогового проекта обучающегося является введение в учебные планы 10-11 классов предмета или элективного курса «Индивидуальный проект». Педагог, организующий исследовательскую деятельность, должен понимать разницу между действительно научным исследованием, результатом которого являются объективно новые научные знания, и учебным исследованием школьников, когда открывается знание субъективно новое для самих обучающихся, но уже известное в науке. Необходимо иметь представление об общих чертах и различиях между исследовательской и проектной деятельностью. При подготовке старшекласниками учебного исследования важно помнить о выраженном научном характере его проведения и представления. Для выполнения исследовательских работ и проектов обучающимися возможно организовать их деятельность в лабораториях вузов, исследовательских институтов, колледжей. Успех исследовательской деятельности во

многим зависит от выбора темы. Для учебно-исследовательской работы обучающимся рекомендуется выбирать тематику исследования, ориентируясь на межпредметные связи в науке и образовании, целостную картину мира. С этой целью выбор тематики может быть обусловлен следующими критериями: - связь темы с новейшими достижениями в области науки и технологий, - выбор тематики, связанной с учебными предметами, не изучаемыми в школе (психологией, социологией, бизнесом и др.), - направленность темы на изучение проблем местного сообщества, региона, мира в целом. По итогам защиты темы проекта комиссия помогает обучающемуся (при необходимости) внести корректировки в тему и идеи проекта так, «чтобы проект стал реализуемым и позволил обучающемуся предпринять реальное проектное действие». В каждой образовательной организации (далее – ОО) складывается своя система работы по подготовке выпускников к выполнению индивидуально итогового проекта. В настоящее время не существует нормативных документов, которые единообразно регламентировали бы эту деятельность в ОО. Основа нормативной базы для введения нового предмета – это прежде всего ФГОС СОО и примерная основная образовательная программа среднего общего образования.

Обзор действующих учебно-методических комплексов, обеспечивающих преподавание учебного предмета «Физическая культура»

Согласно статье 8, части 1, пункта 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», к полномочию органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования относится организация обеспечения муниципальных образовательных организаций и образовательных организаций субъектов Российской Федерации учебниками в соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и учебными пособиями, допущенными к использованию при реализации указанных образовательных программ. Рекомендуемые УМК по предмету «Физическая культура» (с учётом фактического использования): 1. Линия УМК А. П. Матвеева. Физическая культура (10-11) Источник: <https://rosuchebnik.ru/kompleks/umk-liniya-umk-a-p-matveeva-fizicheskayakultura-10-11/> Линия состоит из одного учебника. Учебник разработан в соответствии с ФГОС СОО и логически продолжает завершённую предметную линию учебников для основной школы. При создании учебника авторы взяли за основу представление о преемственности между основным и средним школьным образова- 19 нием, в связи, с чем содержание учебника для старшей школы нацелено на расширение и углубление знаний, полученных школьниками ранее. Кроме того, при разработке учебного материала был учтен тот факт, что обучение в старшей школе должно быть профильным. Материал изложен в структурированной и систематичной форме и направлен на освоение с постепенным усложнением задач. 2. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС Автор/составитель: Лях В.И. Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10-11 класс. Лях В.И. Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и направлен на достижение учащимися планируемых результатов. В учебник включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом, аэробикой и другими видами спорта. 3. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В.И. Ляха. ФГО Автор/составитель: Патрикеев А.Ю. Издательство: Вако, Входит в УМК: Физическая культура. 10-11 класс. Лях В.И.. В помощь школьному учителю. В пособии представлены

поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 11 класса общеобразовательных организаций, соответствующие требованиям ФГОС. Издание адресовано учителям физической культуры общеобразовательных организаций, тренерам и преподавателям организаций дополнительного образования спортивной направленности, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям ИПК. 4. Физическая культура. 11 класс. Рабочая программа к УМК В.И. Ляха. ФГОС Автор/составитель: Патрикеев А.Ю. Издательство Вако. Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 11 класса к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: открытия нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий у школьников. Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации. 5. Физическая культура. 10 класс. Рабочая программа к УМК В.И. Ляха. ФГОС Автор/составитель: Патрикеев А.Ю. Издательство: Вако. 20 Пособие содержит рабочую программу по физической культуре для 10 класса к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение), составленную с опорой на материал учебника и требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). В программу входят пояснительная записка, требования к знаниям и умениям учащихся, учебно-тематический план, включающий информацию об эффективных педагогических технологиях проведения разнообразных уроков: открытия нового знания, общеметодологической направленности, рефлексии, развивающего контроля. А также сведения о видах индивидуальной и коллективной деятельности, ориентированной на формирование универсальных учебных действий у школьников. Пособие предназначено для учителей, завучей, методистов, студентов и магистрантов педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации.

Рекомендации по организации и содержанию работы с одаренными детьми в рамках преподавания учебного предмета «Физическая культура»

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми. Мотивационные признаки одаренности (согласно рабочей концепции одаренности)

1. Повышенная, избирательная чувствительность к определенным сторонам предметной действительности (знакам, звукам, цвету, техническим устройствам, растениям и т.д.) или же к определенным формам собственной активности (физической, познавательной, художественно-выразительной и т.д.), сопровождающаяся, как правило, переживанием чувства удовольствия.

2. Ярко выраженный интерес к тем или иным занятиям или сферам деятельности, чрезвычайно высокая увлеченность каким-либо предметом, погруженность в то или иное дело. Наличие столь интенсивной склонности к определенному виду деятельности имеет своим следствием поразительное упорство и трудолюбие.

3. Повышенная познавательная потребность, которая проявляется в ненасытной любознательности, а также готовности по собственной инициативе выходить за пределы исходных требований деятельности.

4. Предпочтение парадоксальной, противоречивой и неопределенной информации, неприятие стандартных, типичных заданий и готовых ответов.

5. Высокая критичность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели, стремление к совершенству. Определение одаренности ребенка - сложная задача, решаемая как психологическим обследованием, так и опросом родителей, учителей и сверстников о школьной и внешкольной деятельности ребенка. Соответственно могут быть выделены следующие виды одаренности:

- В практической деятельности, в частности, можно выделить одаренность в ремеслах, спортивную и организационную.
- В познавательной деятельности — интеллектуальную одаренность различных видов в зависимости от предметного содержания деятельности (одаренность в области естественных и гуманитарных наук, интеллектуальных игр и др.).
- В художественно-эстетической деятельности — хореографическую, сценическую, литературно-поэтическую, изобразительную и музыкальную одаренность.
- В коммуникативной деятельности — лидерскую одаренность.
- И, наконец, в духовно-ценностной деятельности — одаренность, которая проявляется в создании новых духовных ценностей и служении людям. Проблемы, возникающие в развитии одарённых детей. Качества, чаще всего характеризующие одарённых детей:

- Неровно успевающий.
- Выбивающийся из общего темпа.
- Станный в поведении, непонятный.
- Занятый своими делами (индивидуалист).
- Не умеющий общаться, конфликтный.
- Иногда тугодум, не может понять очевидного.
- Выскакивающий на уроке с нелепыми замечаниями.
- Не всегда подчиняющийся большинству или официальному руководству.

У детей с высокими умственными способностями возникает много сложностей в семье, школе, общении со сверстниками.

1. Неприязнь к школе. Такое отношение часто появляется оттого, что учебная программа скучна и неинтересна для одаренных детей. Нарушения в поведении могут появляться потому, что учебный план не соответствует их способностям.

2. Игровые интересы. Одаренным детям нравятся сложные игры и неинтересны те, которыми увлекаются их сверстники. Вследствие этого одаренный ребенок оказывается в изоляции, уходит в себя.

3. Комфортность. Одаренные дети, отвергая стандартные требования, не склонны к конформизму, особенно если эти стандарты идут вразрез с их интересами.

4. Погружение в философские проблемы. Для одаренных детей характерно задумываться над такими явлениями, как смерть, загробная жизнь, религиозные верования и философские проблемы.

5. Несоответствие между физическим, интеллектуальным и социальным развитием. Одаренные дети часто предпочитают общаться с детьми старшего возраста. Из-за этого им порой трудно становиться лидерами.

6. Стремление к совершенству. Для одаренных детей характерна внутренняя потребность совершенства. Отсюда ощущение неудовлетворенности, собственной неадекватности и низкая самооценка.

7. Потребность во внимании взрослых. В силу стремления к познанию одаренные дети нередко монополизируют внимание учителей, родителей и других взрослых. Это вызывает трения в отношениях с другими детьми. Нередко одаренные дети нетерпимо относятся к



детям, стоящим ниже их в интеллектуальном развитии. Они могут отталкивать окружающих замечаниями, выражающими презрение или нетерпение.

#### Психолого-педагогические условия для повышения эффективности организации деятельности одаренных обучающихся.

К психологическим условиям относятся:

1. Формирование у учащихся мотивации к исследовательской деятельности, которое предполагает чтение лекций по разъяснению личностной и общественной значимости исследовательской деятельности, как для учащихся, так и для учителей; популяризацию успехов учащихся; организацию встреч с учеными; проведение школьных олимпиад, конференций, творческих конкурсов; разработку системы поощрений и др.
2. Психологический мониторинг, тренинги. Здесь очень важна работа школьного психолога по выявлению одаренных учащихся и развитию личностных качеств школьников, а также тесная связь с учителями школы при интерпретации и обсуждении результатов диагностики.

#### К педагогическим условиям относятся:

1. Высокий уровень научного творчества и педагогического мастерства преподавателей, руководителей исследовательской деятельности учащихся.
2. Повышение уровня знаний и интеллектуальной инициативы учащихся (работа в НОУ, участие в разработке различных проектов, творческих конкурсах и др.).
3. Применение нетрадиционных методов в обучении.
4. Внедрение в учебно-воспитательный процесс технологии исследовательского обучения.
5. Спецкурсы по основам исследовательской деятельности (факультативы, творческие семинары).
6. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся по предметам преподавателями ВУЗов (договоры с вузами о сотрудничестве).

В работе с одарёнными детьми в рамках преподавания физической культуры необходимо обратить внимание на следующее: большинству одаренных детей присущи особые черты, отличающие их от сверстников, отмечается высокая активность углубленного освоения одного или нескольких видов спорта (в т. ч. и национальных видов), способность концентрировать внимание и упорство в достижении результата в выбранном виде спорта. Для другой группы детей характерна высокая любознательность и исследовательская активность в сфере, которая им интересна. Задача учителя физической культуры своевременно направить способности школьника в нужное русло: направить для углубленного изучения и достижения высокого спортивного мастерства в спортивные секции и кружки дополнительного образования (ДЮСШ, спортклубы и т.д.); сформировать объединения обучающихся по интересам в подготовке научно-исследовательских и творческих проектов для участия в олимпиадах, конференциях, фестивалях, конкурсов в рамках учебного предмета «Физическая культура». При подготовке к олимпиадам по физической культуре учителю необходимо использовать материалы олимпиад прошлых лет, как всероссийских и региональных, так и муниципальных. Рекомендуем использовать ресурсы спортивных федераций, владеющих опытом в части технологий своих видов спорта, в выявлении и развитии одарённых детей в спорте, в развитии массового школьного спорта и осуществлять взаимодействие с социальными партнерами: (учреждениями дополнительного образования, центрами молодежи и т. д.). В данных организациях не только проводятся занятия с одарёнными детьми, но и осуществляется помощь в подготовке к региональным и всероссийским олимпиадам и конкурсам научно-исследовательских проектов.

#### Реестр информационных образовательных ресурсов для учителей физической культуры

### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г., №373
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ, от 17.12.2010 № 1897.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012, № 413
5. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/>
6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 29 ноября 2010 г. № 321-ФЗ)
7. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями на 18 марта 2018 года) (извлечения)
8. Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р)
9. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 г.
10. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 №30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы»
11. Программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 237)
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1598 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
13. Приказ Минобрнауки России от 07.04.2014 N 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»
14. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468)
15. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».
16. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
17. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий Утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г., № 613н (извлечения)

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
19. Методические рекомендации «Врачебный контроль за нагрузкой учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах» (письмо Министерства здравоохранения СССР от 27 декабря 1984 г. № 11-14/30-7).
20. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
21. Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, Министерство здравоохранения РСФСР, М., 1987.
22. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».
23. Письмо Минобрнауки России от 09.10.2013 N 06-735 «О дополнительном профессиональном образовании» (вместе с «Разъяснениями о законодательном и нормативном правовом обеспечении дополнительного профессионального образования»)
24. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4, 5-9, 10-11 классы. — М.: Просвещение, 2012 – 61 с.
25. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное общее образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.) ; под ред. В.А. Горского. – 2-е изд. М.: Просвещение, 2011. – 111 с. (Стандарты второго поколения)
26. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях . – М.: Просвещение, 2016. – 104 с.
27. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
29. Методические рекомендации Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Москва. — 2012.

#### **Нормативно-правовые документы по внедрению и реализации ВФСК ГТО**

1. Указ президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 172 от 24 марта 2014 г.;
2. Письмо Минобрнауки РФ, Департамент дополнительного образования детей, воспитания и молодежной политики, от 17.06.2013, №09-701 «О проекте концепции Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса»;
3. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
4. Приказ Министерства спорта РФ № 471, от 11 июня 2014 г., «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»,
5. Письмо Минобрнауки и науки РФ, Департамент государственной политики в сфере общего образования от 15 июля 2014 года № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
6. Минобрнауки и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, Методические рекомендации «Медико-

- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», Москва. — 2012;
7. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах РФ, Москва. — 2014.
  8. Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» / Методическое пособие для медицинских работников. Российская Ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. Москва.- 2014. — 7с.;
  9. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 . Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014;
  10. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1
  11. Методические рекомендации по учету индивидуальных достижений поступающих при приеме на обучение по программам бакалавриата и специалитета от 6 марта 2015 г.
  12. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) (от 31.03.2017 г.)
  13. Письмо Минспорта России, Минобрнауки России, Минздрава России о медицинском допуске к тестированию обучающихся по нормативам испытаний комплекса ГТО
  14. Методические рекомендации Минобрнауки России по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «физическая культура».
  15. <https://gto.ru/> - официальный сайт ВФСК ГТО.
- Сетевые педагогические сообщества**
1. <https://pedsovet.org/> - персональный помощник педагога.
  2. <http://www.openclass.ru/> - открытый класс.
  3. <https://infourok.ru/> - инфоурок.
  4. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> - конспекты, тесты, презентации.
  5. <http://открытыйурок.рф/спорт-и-здоровье-детей> - Сайт 1 сентября. Раздел «Спорт в школе и здоровье детей»
  6. <https://www.uchportal.ru/load/100> - Раздел «Физическая культура» на сайте «Учительский портал»
  7. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт «ФизкультУРА!».

### **Официальные образовательные цифровые ресурсы**

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Министерство просвещения РФ.

- «Каталог ресурсов» является основным средством навигации, предоставляющим доступ ко всем типам учебных материалов. Позволяет быстро найти необходимый ресурс благодаря разработанной рубрикации, основными осями которой являются «Класс» и «Предмет».
- «Коллекции». Раздел содержит различные тематические и предметные коллекции. Особый интерес пользователей вызывают ресурсы, разработанные и поставленные крупнейшими хранителями культурно-исторического наследия России: ресурсы коллекций произведений русской и зарубежной классической музыки, коллекции цифровых копий шедевров русского искусства из фондов Государственной Третьяковской галереи, Государственного Русского музея, Государственного Эрмитажа, а также предметов, представленных в залах экспозиции Государственного исторического музея.
- «Инструменты». Раздел предоставляет пользователю различные инструменты учебной деятельности и инструменты организации учебного процесса.
- «Электронные издания». В разделе представлены цифровые копии научно-популярных журналов «Квант», «Наука и Жизнь», «Химия и Жизнь», а также материалы энциклопедии «Кругосвет».
- «Региональные коллекции». Это система «зеркал» Единой коллекции в регионах, что дает возможность не только получить доступ к федеральным образовательным ресурсам, но и создать и разместить региональные ресурсы, тем самым обеспечить этно-культурные потребности участников образовательного процесса.
- «Новости». В разделе освещаются события, связанные с образованием и наукой в Российской Федерации, а также отражаются публикации на сайте новых учебных материалов и коллекции.
- <http://www.school.edu.ru> Российский общеобразовательный портал
- <http://www.uceba.com> Образовательный портал «Учеба»
- <http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Журнал «Физкультура в школе».

**Список он-лайн-ресурсов, рекомендованных Министерством Просвещения  
для использования в школах при дистанционном обучении**

1. <https://cifra.school/> Моя школа в online.
2. <https://edu.sirius.online/#/> Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус.
3. <https://olimpium.ru/> Все школьные олимпиады России и мира «Олимпium».
4. <https://worldskills.ru/> Движение WorldSkills/

**Официальные сайты издательств**

<https://media.prosv.ru/> - Группа компаний «Просвещение».Медиатека.

<https://digital.prosv.ru/> - Группа компаний «Просвещение».Цифровые ресурсы и сервисы.

<https://rosuchebnik.ru/> - Корпорация «Российский учебник»

**Образовательные платформы**

<https://resh.edu.ru/subject/23/>

Российская Электронная школа

Это полный школьный курс уроков от лучших учителей России. В содержании урока разделы:

Начнем урок.

1. Постановка цели и задач урока.
2. Мы узнаем, мы научимся, мы сможем – мотивационный компонент.
3. Контрольный вопрос на обобщение вводной части.  
Основная часть.
1. Учебный видеоматериал.
2. Задание на самостоятельный поиск дополнительного материала по теме урока.

3. Выделение главного и повторение.
4. Повторение второстепенных фактов по теме.
5. Тренировочные задания. Носят теоретический характер.
6. Контрольные задания: 2 варианта. Представлены вопросы, изученные на уроке. Автоматически выводится результат выполнения.

[https://lecta.rosuchebnik.ru/?utm\\_source=rosuchebnik&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=organic-yandex\\_logo](https://lecta.rosuchebnik.ru/?utm_source=rosuchebnik&utm_medium=cpc&utm_campaign=organic-yandex_logo)

Образовательная платформа ЛЕСТА корпорации «Российский учебник»

Предлагает материалы для учителей и обучающихся в формате электронных учебников, заданий классной работы, тренажеров, «атлас+», подготовка к ВПР, контрольная работа.

### **Цифровые образовательные сервисы**

1. Quizizz представляет собой интернет-инструмент оценивания учащихся.

Учитель может создавать свои тесты, редактировать их. Тесты могут быть воспроизведены на любом устройстве с доступом к Интернету. В сервисе Quizizz учитель имеет возможность лучше управлять классом, следить за индивидуальной работой каждого ученика. Все ученики получают одинаковые задания, но каждый из учащихся на своём устройстве получит случайную последовательность вопросов и будет работать с тестом в свойственном для себя темпе.

На дисплее ученика появляется весь вопрос с изображением, которое при желании можно увеличить. При желании учитель может воспользоваться не только своими тестами, но использовать готовые, размещённые в библиотеке **Quizizz**.

2. Kahoot представляет собой игровую обучающую платформу, используемую в качестве образовательной технологии. Обучающие игры «Kahoot» являются викториной со множеством выборов. «Kahoot» может использоваться для проверки знаний учащихся, для информативного оценивания или в качестве перерыва в классных занятиях. Учащиеся собираются вокруг общего экрана, также можно использовать с помощью инструментов совместного использования экрана, такие как Skype, или Google Hangouts, Zoom. Игровой процесс простой: все игроки используют устройство для ответа на вопросы, созданные учителем. Правильные ответы на вопросы переводятся на бонусные баллы. Затем набранные баллы выводят лидеров после каждого вопроса.

3. LearningApps – онлайн-сервис из Германии, позволяющий создавать интерактивные упражнения для проверки знаний. LearningApps — это 20 интерактивных упражнений в игровом формате. Работать с LearningApps можно двумя способами:

Самостоятельно сделать приложение, выбрав один из 20 вариантов игровых механик. После этого будет предложено ознакомиться с примерами подобных упражнений, чтобы понять логику задания. Дальше остается только заполнить необходимые поля и загрузить нужные изображения.

Использовать готовые работы других авторов в качестве шаблонов, изменив в них данные на Ваши. Иногда изменить готовое проще, чем создавать новое.

### **Лучшие практики учителей-участников Всероссийского конкурса «Учитель года»**

- <https://www.youtube.com/watch?v=crdgrMvnI9M&t=25s> – Емельянов А.Н. 2018 г.
- <https://www.youtube.com/watch?v=oy4SVEeRVVQ&t=15s> – Лебедев С.В. 2018 г.
- <https://www.youtube.com/watch?v=PTouwuq1bn8> – Ионов С.В. 2014 г.
- <https://www.youtube.com/watch?v=CHl3vj6Y46E> – Тимофеева М.А. 2017 г.
- <https://www.youtube.com/watch?v=1gsBLw2pxd0> – Рыбаченок С.В. Минск, 2017 г.

Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету

## «Физическая культура»

### 1. Условия проведения дистанционного взаимодействия

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

- **Zoom** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Moodle** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Сферум**.

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](#)). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре ([например](#))

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты «Российской электронной школы» ([ссылка](#)) и «Московской электронной школы» ([ссылка](#)).

### 2. Пространство для занятий физической культурой и инвентарь

Организация пространства для занятий физической культурой (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

#### **Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому**

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

#### **Вводные положения**

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:  
травм при падении на неровной поверхности;  
травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;  
травм вследствие плохой разминки;  
травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;  
травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья.

Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по ФК, занимаются по адаптированным программам занятий.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

### **До начала занятий**

Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

### **Во время занятий**

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

### **После окончания занятий**

Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

#### **I. Методические особенности организации занятий ФК в дистанционном режиме**

### **Количество занятий ФК, проведенных в дистанционном режиме**

В связи с режимом самоизоляции населения Москвы, следует увеличить количество занятий в домашних условиях. Так как самоизоляция подразумевает под собой нахождение в режиме карантина на дому, в данной ситуации обучающиеся маломобильны, соответственно двигательные задачи у школьников различных возрастов не решаются в должной мере. Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учеников. В таблице 1 представлено рекомендуемое количество занятий физическими упражнениями, среди которых онлайн-уроки ФК, проводимые педагогом, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается педагогом ФК или тренером, если обучаемый



занимается в спортивной секции. Длительность занятий определяется педагогом или указана в рекомендациях самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

**Таблица 1.**

**Рекомендованное количество проведений уроков ФК и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому, в условиях карантина, в неделю.**

Класс (ступень)	Рекомендуемое кол-во занятий ФК в неделю под управлением педагога	Рекомендованное кол-во УГГ (кол-во в неделю)	Самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей
1-4	3	ежедневно	2-4
5-7	2	ежедневно	2-4
8-9	2	ежедневно	1-3
10-11	2	ежедневно	1-3

**Целеполагание**

В ходе организации занятий ФК педагог решает различные задачи. В режиме дистанционного обучения нет педагогических реалий для решения всех целей урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных) во время непосредственного взаимодействия с обучаемым. Задачи урока необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль. Для оптимизации целеполагания педагогического взаимодействия предлагаем краткую характеристику возрастных физиологических особенностей обучаемых, обуславливающих задачи физического воспитания (Таблица 2).

**Таблица 2.**

**Краткая характеристика физиологических особенностей, обуславливающих задачи физической культуры (ФК), обучающихся различных возрастных категорий.**

Возраст обучающихся	Основные анатомо - физиологические особенности	Задачи физического воспитания (ФВ)
Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет)	1.Стабилизируется скорость роста: рост ребёнка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет-около 145 см. 2.Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. 3.Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Школьник физически становится более выносливым и	1.Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия содействии гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. 2.Овладение основами разнообразных жизненно важных движений. 3.Развитие координационных способностей (точность воспроизведения и

	<p>работоспособным, чем в дошкольном возрасте.</p> <p>4.Продолжается рост и укрепление костей, однако окончательно окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении, письме.</p> <p>5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей. Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.</p> <p>6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса и увеличению артериального давления.</p> <p>7.Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых.</p> <p>8.Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых.</p> <p>9.Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.</p> <p>10.В возрасте 7 лет возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, это определяет повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливости.</p> <p>11. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются</p>	<p>дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.</p> <p>4.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.</p> <p>5.Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.</p> <p>6.Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.</p> <p>7.Воспитание личностных качеств (дисциплинированность, честность, отзывчивости), содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>
--	---	--

	<p>функции полушарий головного мозга.</p> <p>12. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности по сравнению с дошкольным возрастом носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно – психическая ранимость.</p> <p>Проявляется это в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25 – 30 минут после начала урока и после второго урока.</p>	
<p>Старший школьный возраст (от 12 до 18 лет)</p>	<p>1. Продолжаются изменения в эндокринной системе. В связи с этим происходит формирование фигуры по женскому и мужскому типу под действием половых гормонов.</p> <p>2. У девочек в 16-18 лет заканчивается рост скелета, у мальчиков в 14-15 лет завершается изменение голоса, в 17-21 год рост скелета останавливается.</p> <p>3. Дисгармония в эндокринной системе вызывают нестабильность реакций в психической сфере подростков. Отмечается несогласованность морфологического и функционального развития органов и систем.</p> <p>4. Происходит отставание скорости роста темпов удлинения тела, отставание роста просвета сосудов от повышения мощности сокращения миокарда, отставание на 1-2 года роста туловища в длину от удлинения конечностей. Эти изменения вызывают временное нарушение координации движений, снижают умственную и физическую работоспособность.</p>	<p>1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;</p> <p>2. Приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</p> <p>3. Дальнейшее развитие двигательных способностей;</p> <p>4. Формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении</p>

	<p>5.Снижение работоспособности связано также с повышением энерготрат при увеличении размеров тела, что снижает возможность энергообеспечения мышечной работы в организме подростка.</p> <p>6.В созревании опорно-двигательного аппарата (ОДА) особенно заметным является пубертатный скачок роста. У девочек он в среднем наступает в 13 лет (основной прирост длины тела – 8 см), а у мальчиков в 14 лет (10 см в год в длину). При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстают рост грудной клетки. Этим объясняется появление болей в сердце, ногах, головные боли, повышение артериального давления, появление раздраженности и утомляемости, повышение желудочной секреции. Это все функциональные изменения. Но на этом фоне высок риск возникновения соматических заболеваний.</p> <p>7.Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений.</p> <p>8.Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Повышение возбудимости дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания вызывают у подростков особую непереносимость кислородного дефицита. При гипоксических состояниях у них могут возникать головокружения и обмороки.</p> <p>9.В 17-18 – летнем возрасте реакции дыхания на нагрузки еще менее экономичны, недостаточна выносливость дыхательных мышц.</p> <p>10.Система органов пищеварения функционирует активно. Отлично</p>	<p>функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;</p> <p>5. Закрепление навыков в систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;</p> <p>6. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;</p> <p>7. Дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.</p>
--	--	---

	развита перистальтическая функция. Однако типичным для данного возраста являются заболевания ЖКТ: гастриты, дуодениты, язвенная болезнь. 11.Иммунная система развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.	
--	---	--

**Особенности организации уроков ФК в домашних условиях**

В таблице 3 представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими возрастными особенностями и условиями домашнего пространства для занятий физическими упражнениями, являются наиболее целесообразными.

**Таблица 3.**

**Рекомендации к проведению занятий на дому**

Возрастная категория	Рекомендации
<b>Младший школьный возраст</b>	1.Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.) 2.На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3.Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. 4.Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. 5.По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.
<b>Старший школьный возраст</b>	1.Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик 2.На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3.Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки. 4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.

**II. Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях ФК в дистанционном режиме.**

Методологической основой педагогической деятельности являются принципы и правила. Нами выделены *общепедагогические* принципы и *специфические*.

**Общепедагогические принципы:**

Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

**Специфические принципы:**

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

**III. Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и ученика**

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия педагога и ученика. Нами рекомендуются:

**Уроки физической культуры в режиме онлайн.**

Такой урок сохраняет структуру урока физической культуры, общее время может быть распределено на всю неделю. Например, 2 урока физической культуры – 90 минут, 2 дня по 20 минут и 5 дней по 10 минут

Урочное время распределяется на 7 дней, два из которых 10 минут теории и 10 минут практики, остальные пять дней – 10-минутные практические занятия.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета. Предполагаемы формы: Табата, Just Dance и др.

Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестированием в конце.

Самостоятельный блок занятия – письменный анализ энергозатрат и питания в течение дня, конкурсы. Например:

**Анализ энергозатрат и рациона питания за день**

Цель: сравнение энергозатрат в течение дня; анализ рациона питания и его корректировка.

Методика работы: в течение дня необходимо заполнять 2 таблицы. Произвести расчеты по формулам в шапке таблиц.

Вид деятельности	Время выполнения (а)	Затраты на 1 кг/мин (b)	ИТОГО (а*b*масса тела)

Продукт	Количество, грамм (а)	Энергетическая ценность на 1 грамм (b)	ИТОГО (а*b)

### **Ежедневные домашние задания**

Придумать 3 упражнения на определённую группу мышц в домашних условиях, используя любые подручные предметы.

**Пример:** «Упражнения на руки» – 1) Отжимания от дивана (Упор лёжа руки на диване). 2) «Обратные отжимания от стула» (Стул сзади, упор лёжа сзади на стуле). 3) «Руки с книгой (книгами) вперёд – держать 30с. (или максимальное количество времени)». 3.1.) «Руки с книгой вперёд. Каждые 10с. Добавляется по 1 книге».

**Контроль:** нужно записать выполнение этих упражнений на видео и отправить учителю (или опубликовать в соц. сетях).

**То же,** но комплекс упражнений с предметом 5-7упр. (Например, комплекс упражнений с полотенцем).

**То же,** но комплекс упражнений в положении тела (лёжа, сидя, стоя).

### **Упражнение дня**

Пример: отжимание с отягощением

Номинации:

- Креативное отягощение – пример: черепаха, кастрюля и т.п.
- Лучшее исполнение (техника)
- Кто больше? / Кто дольше? И т. д.

Рекомендуемый инвентарь:

#### **Домашняя утварь:**

Полотенце, книги, чашка с водой, рюкзак с книгами, стул, диван, швабра, бутылка воды (1-5л), подушка (диванная) и т.п.

#### **Специализированный:**

Резинки (жгуты), эспандер, скакалка, гантели, набивной мяч, гимнастический коврик, теннисный мяч, фитбол, обруч, турник (для дома).

Поощрения за выполнение:

Публикация поста (истории) с достижением в группе в VK

Подарок: набор стикеров.

### **Проектная деятельность**

Такая работа направлена на формирование теоретических знаний в области ФК и метапредметных умений. Тематика проектов может быть разнообразна и составлена на основе межпредметной интеграции. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучаемого, в искусстве.

**Челленджи в социальных сетях.** Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте школы, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

**Кейс-технологии** имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений (Приложение 1), ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с

дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучаемого.

**Дискуссионные клубы** предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом. Он определяет: время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

**Уроки физической культуры с использованием домашней утвари.** Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучаемым защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами: бутылки с водой, веником, полотенцем, шваброй и т.д..

**Видео-конкурсы.** «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка с диванной подушкой» и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.

#### **IV. Средства реализации дистанционного взаимодействия.**

##### **Комплексы упражнений**

С использованием средств йоги для развития гибкости и силы (Приложение 1).

С использованием средств пилатеса для развития скоростно-силовых и силовых качеств.

С использованием теннисного мяча для развития координации движений и ловкости.

С амортизаторами (резиновыми эспандерами) для развития скоростно-силовых и силовых качеств, комплексы упражнений в форме тренировки «кроссфит».

В форме тренировки «шейпинг».

Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря (Приложение 2 + <https://yadi.sk/i/AhDRc8MlwEqQ5Q>)

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д. (Приложение 3 + <https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>)

Для формирования мышечного корсета <https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDQ>

Суставная гимнастика <https://yadi.sk/i/-Q-avk2LpgtDuQ>

#### **V. Рекомендации по работе педагога с родителями.**

В период самоизоляции родители проводят все время в контакте со своими детьми. Педагог должен направить деятельность родителя на достижение задач физического воспитания в семье, на помощь и поддержку в организации физической активности обучаемого. Нами выделены формы работы педагога с родителями в дистанционном формате.

##### **Онлайн-соборание**

Объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;

Принципы работы в дистанционном режиме обучения;

Разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;

Объяснение техники безопасности;

Объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;

Объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

##### **Мотивация совместной деятельности родителей с детьми**



Онлайн-консультация (онлайн и групповые);  
Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;

Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;  
Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

**Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.**

Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

*Примеры творческих заданий:*

- Фото проявлений физических качеств человека.
- Нарисовать тело человека, подписать части тела.
- Измерить рост, вес, окружность себя и родителей.
- Снять ролик о вредных привычках.
- Ролик о здоровом образе жизни.
- Видео как вы всей семьей делаете зарядку.
- Соревнования по приседаниям среди семьи.
- Приготовить здоровый завтрак.
- Соревнования кто дольше простоит в планке.

Все это можно провести в виде конкурсов и челленджей в социальных сетях.

## **VI. Контроль в дистанционном образовании**

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Контрольные функции педагога ФК традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физического развития обучающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволит оценить умения и навыки обучаемого в условиях дистанционного образования. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части.

**Теоретическая часть** может включать в себя:

- Тестирование (Приложение 4, 5, 6);
- Анкетирование;
- Онлайн-беседы;
- Наблюдение;
- Эссе;
- Рефераты;
- Конкурсные проекты(презентация).

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и проч.

**Практическая часть** может включать в себя:

Мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

Фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий ФК и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

### **Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста**

1. Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих процедур.

2. Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие.

3. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий.

### **Примеры заданий, для выполнения в условиях дистанционного обучения**

- практическое изучение стоек различных видов спорта;
- использование *идеомоторных упражнений* для изучения элементов техники (6-11 классы).

Контроль практического выполнения учащимися, используя видеоконференции, возможен по темам (из списка тем, оставшихся для изучения в данном учебном году – подвижные и спортивные игры и лёгкая атлетика):

#### ➤ 1 класс

- ОРУ с теннисным мячом
- Техника низкого старта
- ОРУ в парах (с родителями)
- Прыжковые упражнения
- Техника метания в цель (если имеется инвентарь (мяч и корзина))

#### ➤ 3 класс

- ОРУ в парах.
- Прыжковые упражнения
- Техника метания в цель
- Стойка высокого старта

#### ➤ 6 класс

- Изучение стоек в волейболе
- Изучение стоек в бадминтоне
- Стойки низкого и высокого стартов
  - Стойки низкого и высокого стартов

#### ➤ 11 класс

- Стойки в волейболе
- Стойки низкого и высокого стартов

Также для классов среднего и старшего звеньев можно проводить как единоличное тестирование (используя google forms или загружая презентации на платформы), так и видеоконференции для класса с проведением занятий с использованием ситуационных задач и схем по темам:

- Тактические действия в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, бадминтон и т.д.)
- Использование техники приемов в игровой обстановке
- Легкоатлетическая полоса препятствий (учащиеся предлагают свои варианты составления полосы с различным инвентарем или с ограниченным количеством).



Предлагаем Вам методический сборник видео для учителей от Всероссийского форума “Педагоги России” о возможностях работы в онлайн.

Видео курса «Дистанционное образование: как это работает?»

**ВНИМАЕМ В КОНЦЕПЦИЮ ДИСТАНТА** (Ниже представлены короткие видеоуроки, посвященные базовым концептуальным вопросам обучения через онлайн )

ВОПРОСЫ	ВИДЕО
Урок онлайн или урок в записи? Какая должна быть продолжительность урока? Из чего должен состоять урок? Зачем педагогу выходить в Интернет-вещание?	Концепция дистанционного образования в школе <a href="https://youtu.be/zOm5s-QPzIM">https://youtu.be/zOm5s-QPzIM</a>
Почему выложить свои уроки в Сеть может быть выгодно?	Экспертиза образовательного курса через онлайн <a href="https://youtu.be/Uwp0WH0bJxo">https://youtu.be/Uwp0WH0bJxo</a>
Какие базовые бесплатные инструменты лучше использовать для онлайн обучения? 2. Почему именно эти инструменты?	Базовые инструменты дистанционного обучения. <a href="https://youtu.be/MCnfA2O9o7E">https://youtu.be/MCnfA2O9o7E</a>
Как удержать внимание учеников онлайн?  Как вовлечь в прохождение нескольких онлайн уроков?	Мотивация учащихся в онлайн <a href="https://youtu.be/dfux0B4_acs">https://youtu.be/dfux0B4_acs</a>

<p>Как реализовать игровую форму на онлайн занятии?          Что такое онлайн квест и почему он хорошо работает?</p>	<p>Занятие как квест  <a href="https://youtu.be/FAP2mKQpUno">https://youtu.be/FAP2mKQpUno</a></p>
<p>Как организовать общение учащихся в онлайн?          Какие правила озвучить?</p>	<p>Общение в онлайн в учебных целях  <a href="https://youtu.be/U3rvzmuaO98">https://youtu.be/U3rvzmuaO98</a></p>
<p>Как построить формирующее оценивание в онлайн?          Какие инструменты использовать?</p>	<p>Оценивание в онлайн  <a href="https://youtu.be/7GlerpRgUBY">https://youtu.be/7GlerpRgUBY</a></p>
<p>Как оценить групповую работу онлайн?</p>	<p>Оценивание группы онлайн  <a href="https://youtu.be/BNIUgEZU9Fk">https://youtu.be/BNIUgEZU9Fk</a></p>

**ОТРАБАТЫВАЕМ НАВЫКИ** (Ниже представлены короткие видеоуроки и ссылки только на те ресурсы, которые имеют открытую бесплатную версию)

	<p>Видео от 2 до 10 минут</p>
<p>Загружаем материалы на Гугл Диск</p>	<p><a href="https://youtu.be/5m9HxpmvW3U">https://youtu.be/5m9HxpmvW3U</a>          Ссылка на вход: <a href="https://drive.google.com/driv">https://drive.google.com/driv</a></p>
<p>Работаем с Гугл Докс (текстовый документ)</p>	<p><a href="https://youtu.be/ykdyn3mG6as">https://youtu.be/ykdyn3mG6as</a>          Ссылка на вход:  <a href="https://www.google.ru/intl/ru/docs/about/">https://www.google.ru/intl/ru/docs/about/</a></p>
<p>Как создать Гугл формс</p>	<p><a href="https://youtu.be/h3u8lqTe-io">https://youtu.be/h3u8lqTe-io</a>          Ссылка на вход:  <a href="https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/">https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/</a></p>
<p>Как получить ответы Гугл формс</p>	<p><a href="https://youtu.be/c4W6DeIKVAg">https://youtu.be/c4W6DeIKVAg</a></p>
<p>Как создать Гугл Презентацию по шаблону</p>	<p><a href="https://youtu.be/bn1mSg5QquA">https://youtu.be/bn1mSg5QquA</a>          Ссылка на вход:  <a href="https://www.google.ru/intl/ru/slides/about/">https://www.google.ru/intl/ru/slides/about/</a></p>

Как создать свой канал YouTube?	<a href="https://youtu.be/MYNC0kB8o6w">https://youtu.be/MYNC0kB8o6w</a>
Как скопировать ссылку на свой канал и загрузить видео	<a href="https://youtu.be/uS3chsGVRVM">https://youtu.be/uS3chsGVRVM</a>
Создаем бесплатный профиль на Вебинар ФМ	<a href="https://youtu.be/7sUS6qJJpgY">https://youtu.be/7sUS6qJJpgY</a>
Загружаем медиатеку Вебинар ФМ	<a href="https://youtu.be/BggFTZQqeKk">https://youtu.be/BggFTZQqeKk</a>
Делаем запись своего выступления через Вебинар ФМ	<a href="https://youtu.be/LIUnrNU6xa0">https://youtu.be/LIUnrNU6xa0</a>
Создаем онлайн доску Падлет <a href="https://ru.padlet.com/dashboard">https://ru.padlet.com/dashboard</a>	Ссылка на ресурс: <a href="https://ru.padlet.com/dashboard">https://ru.padlet.com/dashboard</a>
Как сделать слайд-шоу или видео-ролик из фотографий	<a href="https://youtu.be/7fukuaQGckU">https://youtu.be/7fukuaQGckU</a>
Microsoft PowerPoint: Как работать с шаблоном «Сортировщик»	<a href="https://youtu.be/_67aeLcqlec">https://youtu.be/_67aeLcqlec</a> Скачать шаблоны: <a href="https://cloud.mail.ru/public/3xcK/2SV7keyq7">https://cloud.mail.ru/public/3xcK/2SV7keyq7</a>
Microsoft PowerPoint: Как подготовить шаблон «Слова»	<a href="https://youtu.be/ulyTfaTmzEk">https://youtu.be/ulyTfaTmzEk</a>
Microsoft PowerPoint: Как работать с шаблоном «Убери лишнее»	<a href="https://youtu.be/iKLS2JQtIOY">https://youtu.be/iKLS2JQtIOY</a> Скачать шаблоны: <a href="https://cloud.mail.ru/public/3xcK/2SV7keyq7">https://cloud.mail.ru/public/3xcK/2SV7keyq7</a>
Microsoft PowerPoint: Как создать дидактическую игру с подсчетом результатов	<a href="https://youtu.be/PXex5Ts2qVM">https://youtu.be/PXex5Ts2qVM</a>

<p>Microsoft PowerPoint: Как создать шаблон цифровой книги</p>	<p><a href="https://youtu.be/LVrcummF7cE">https://youtu.be/LVrcummF7cE</a></p> <p>Скачать шаблоны: <a href="https://cloud.mail.ru/public/3xcK/2SV7keyq7">https://cloud.mail.ru/public/3xcK/2SV7keyq7</a></p>
<p>Microsoft PowerPoint: Интерактивная лента</p>	<p><a href="https://youtu.be/KK3zZ1SYm3Q">https://youtu.be/KK3zZ1SYm3Q</a></p>
<p>Microsoft PowerPoint: Работаем с шаблоном игры MIND-N-METTLE</p>	<p><a href="https://youtu.be/pzfBT9YY_ec">https://youtu.be/pzfBT9YY_ec</a></p> <p>Скачать шаблоны: <a href="https://cloud.mail.ru/public/3xcK/2SV7keyq7">https://cloud.mail.ru/public/3xcK/2SV7keyq7</a></p>
<p>Как озвучить презентацию не своим голосом и сделать из этого видео (особенно актуально учителям иностранного языка)</p>	<p><a href="https://youtu.be/R8DecwixNdw">https://youtu.be/R8DecwixNdw</a></p> <p>Ресурс: <a href="https://www.videopuppet.com/">https://www.videopuppet.com/</a></p>
<p>Онлайн конструктор дидактических игр <a href="https://wordwall.net/ru">https://wordwall.net/ru</a></p>	<p><a href="https://youtu.be/ipRe4_fLF6M">https://youtu.be/ipRe4_fLF6M</a></p> <p>Ресурс: <a href="https://wordwall.net/ru">https://wordwall.net/ru</a></p>
<p>Работаем с <a href="https://www.classtime.com/ru/">https://www.classtime.com/ru/</a> Classtime - это инструмент для учителей, который помогает мгновенно оценить прогресс класса и каждого ученика индивидуально.</p>	<p><a href="https://youtu.be/MNPVnWXJKVE">https://youtu.be/MNPVnWXJKVE</a></p> <p>Ресурс: <a href="https://www.classtime.com/ru/">https://www.classtime.com/ru/</a></p>
<p>Интерактивный рабочий лист CORE</p>	<p><a href="https://youtu.be/anFuR8bKp9Q">https://youtu.be/anFuR8bKp9Q</a></p> <p>Ресурс: <a href="https://coreapp.ai/">https://coreapp.ai/</a></p>
<p>Создаем кроссворд с изображениями на онлайн ресурсе «Фабрика кроссвордов»</p>	<p><a href="https://youtu.be/Ggw9ZR1jiTc">https://youtu.be/Ggw9ZR1jiTc</a></p> <p>Как получить ссылку на кроссворд: <a href="https://youtu.be/OZ-fha3kFco">https://youtu.be/OZ-fha3kFco</a></p> <p>Ресурс: <a href="https://www.puzzlecup.com/crossword-ru/">https://www.puzzlecup.com/crossword-ru/</a></p>
<p>Работаем с конструктором <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a></p>	<p><a href="https://youtu.be/BOLQQxv2OKU">https://youtu.be/BOLQQxv2OKU</a></p> <p>Ресурс: <a href="https://onlinetestpad.com/">https://onlinetestpad.com/</a></p>

Озвучиваем презентацию своим голосом	<a href="https://youtu.be/arm8SJpl_c">https://youtu.be/arm8SJpl_c</a> Ресурсы: <a href="https://www.bandicam.com/ru/">https://www.bandicam.com/ru/</a>
Как сделать свой сайт в конструкторе Гугл ШАГ 1	<a href="https://youtu.be/oO37tql_N3k">https://youtu.be/oO37tql_N3k</a> Ссылка на вход: <a href="https://sites.google.com/new">https://sites.google.com/new</a>
Как сделать свой сайт в конструкторе Гугл ШАГ 2	<a href="https://youtu.be/hJcmFpM1_sw">https://youtu.be/hJcmFpM1_sw</a> Ссылка на вход: <a href="https://sites.google.com/new">https://sites.google.com/new</a>
Как сделать свой сайт в конструкторе Гугл ШАГ 3	<a href="https://youtu.be/l_ANp79OEGY">https://youtu.be/l_ANp79OEGY</a> Ссылка на вход: <a href="https://sites.google.com/new">https://sites.google.com/new</a>
Как сделать свой сайт в конструкторе Гугл ШАГ 4	<a href="https://youtu.be/a1YupbfG1nk">https://youtu.be/a1YupbfG1nk</a> Ссылка на вход: <a href="https://sites.google.com/new">https://sites.google.com/new</a>

В Федеральном законе от 29.12.2012 №273-ФЗ в статье 28 п.10. определено, что «осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения» находятся в компетенции, праве, обязанности и ответственности образовательной организации. Образовательная организация самостоятельно локальным актом устанавливает формы, порядок проведения промежуточной аттестации с учетом требований ФГОС к планируемым предметным результатам.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре в начальной школе обозначены в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Зарегистрировано в Минюсте РФ 22 декабря 2009 г. № 15785 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357) и включают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре в основной школе обозначены в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 Об утверждении

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Список изменяющих документов (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре в средней школе обозначены в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 413 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Список изменяющих документов (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645)

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;



3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Особенности промежуточной оценки достижения планируемых результатов

Промежуточная оценка обучающихся по физической культуре проводится в соответствии с планируемыми результатами, представленными в блоке «Выпускник научится» по всем разделам курса: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». При оценке достижения планируемых результатов все содержательные блоки учитываются в равной мере.

Достижение планируемых результатов оценивается с помощью учебных заданий базового и повышенного уровней сложности. Успешное выполнение заданий *базового уровня* свидетельствует о способности учащихся применять освоенные знания, умения и навыки для самостоятельной организации занятий физической культурой, активно участвовать в подвижных и спортивных играх, поддерживать нормальный режим дня, способствующий сохранению и укреплению здоровья; следить с помощью простейших измерительных процедур за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности. Эти способности целенаправленно формируются и отрабатываются в ходе учебного процесса со всеми учащимися.

Кроме этого, успешное выполнение всей совокупности заданий базового уровня свидетельствует о физической и двигательной подготовленности учащихся, необходимой для качественного освоения программного материала последующей образовательной ступени.

Полнота оценки планируемых результатов по физической культуре обеспечивается двумя объективными процедурами: а) формированием накопленной оценки, складывающейся из текущих и тематических учебных достижений; б) демонстрацией интегрального результата занятий физической культурой в ходе выполнения промежуточной работы.

Предлагаемые ниже учебные задания для оценки достижения планируемых результатов сформулированы таким образом, чтобы любое освоенное знание, способ или умение непосредственно проявлялись в предметной физкультурно-оздоровительной или спортивно-оздоровительной деятельности учащихся. Данные задания предназначаются для учащихся всех медицинских групп на основе выбора, предоставляемого ученику, и распределяются в соответствии со структурными разделами планируемых результатов по физической культуре: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».

Оценивание успешности выполнения учащимися конкретного задания осуществляется на основе сопоставления особенностей фактического выполнения с образцом и критериями достижения данного планируемого результата.

Учитывая то, что большинство заданий предлагается выполнять в игровой или соревновательной форме, целесообразно предварительно отрабатывать их непосредственное содержание на уроках физической культуры, осваивать эти задания по отдельным элементам и фрагментам либо в целом.

Подчеркнём, что приводимые ниже примеры заданий не являются исчерпывающими. Они призваны проиллюстрировать учителям, какого рода задания можно и целесообразно использовать для оценки достижения того или иного планируемого результата. Для учителей физической культуры открывается возможность творческой разработки собственных учебных заданий, определения критериев их выполнения учащимися и использования для оценки достижения планируемых результатов.

Итоговую работу рекомендуется проводить в форме *физкультурно-спортивного праздника*, с возможным приглашением родителей и родственников учащихся. Для положительного оценивания учащегося необходимо успешное выполнение им не менее 50% заданий базового уровня в каждом из трёх разделов планируемых результатов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

### Описание (промежуточной) работы по физической культуре

#### Цель (промежуточной) работы.

1. Оценка уровня достижения обучающимися планируемых результатов по физической культуре в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.
2. Продолжение процесса обучения.
3. Формирование мотивации самостоятельной физкультурной деятельности.

#### Содержание промежуточной работы.

Промежуточная работа может проводиться в индивидуальной и групповой форме. Индивидуальная аттестация представлена 2 вариантами.

**1 вариант.** Контрольная работа содержит три основные содержательные части — теоретическую, практическую и демонстрационную часть, связанную с проведением выставки образовательных достижений. Учебные задания для (промежуточной) аттестации представлены 3 разделами предмета: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» и включает в себя 5 заданий, состоящих из:

- текста задания, которое соотносится с конкретным планируемым результатом и выполняется непосредственно самим учащимся;
- развёрнутого описания правильно выполненного задания, что даёт образец достижения соответствующего планируемого результата;
- критериев оценки достижения планируемого результата.

**2 вариант.** Перечень умений и заданий, характеризующих достижение планируемых результатов по предмету «физическая культура», распределенные по разделам программы. Учитель конструирует содержание аттестации из предложенных, или разработанных самостоятельно заданий.

**Групповая форма** аттестации представлена в виде командных заданий с соответствующими критериями оценки.

ПЕРЕЧЕНЬ УМЕНИЙ И ЗАДАНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ  
РЕЗУЛЬТАТОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемый результат	Проверяемое умение	Задание
Знать роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ	Умение группировать компоненты ЗОЖ и не ЗОЖ	Проходя полосу препятствий, собрать карточки, на финише сгруппировать компоненты ЗОЖ и не ЗОЖ. Выделить в отдельную группу компоненты ЗОЖ, присущие ученику. Ответить на вопрос: «Что-то нужно изменить в твоём образе жизни?»
	Умение составлять комплекс профессионально-прикладной физической культуры	Обозначить цели профессионально-прикладной физической культуры (девушки) и военно-прикладной (юноши), составить и продемонстрировать комплекс из 6 упражнений.
	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы	Понимать необходимость применения физических упражнений для развития познавательных процессов: внимания
Выполни 2 упражнения направленные на развитие переключения внимания		
Выполни 2 упражнения направленные на развитие концентрации внимания		
Знать историю олимпийских игр Древности и современности	Умение применять физические упражнения для повышения умственной работоспособности	Выполнить 3-х минутный комплекс, направленный на повышение умственной работоспособности
	Сравнивать программу Олимпийских игр Древности и современности	Выбрать из предложенных спортивных снарядов 2 снаряда, которые входили в программу Древних и современных Олимпийских игр. Продемонстрировать соревновательное упражнение с одним снарядом. Представить себя победителем Олимпийских игр Древности и выбрать соответствующую награду.
	Соотносить даты ОИ и чемпионов	Выполни имитацию соревновательного упражнения, в котором первый Российский спортсмен стал призером Олимпийских игр
Знать важнейшие исторические этапы развития физической культуры и спорта	Умение анализировать этапы развития современных Олимпийских игр	Назвать Олимпийские игры, которые были отменены и причины отмены
	Ориентироваться в этапах развития физической культуры и спорта	Перенести карточки с названиями важнейших событий в области физической культуры и спорта к отрезку прямой линии, находящейся на противоположной стороне зала, и разместить карточку в нужном временном отрезке.

		-----
	Знать достижения отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх	Выбрать фото российских олимпийских чемпионов и перенести их к соответствующим спортивным снарядам
Знать значение физической культуры для отдыха человека	Различать бытовые двигательные действия и физические упражнения	Выполни 1 бытовое двигательное действие и 1 физической упражнение, поясни, в чем сходство и различие между ними.
Знать правила техники безопасности	Выполнять правила ТБ	Продемонстрируй 1 пример нарушения ТБ с пояснением последствий.
Уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью	Умение регулировать индивидуальную физическую нагрузку за счет изменения ее интенсивности	Выполни физическое упражнение, изменяя физическую нагрузку (контроль по ЧСС) за счет изменения интенсивности нагрузки.
	Умение контролировать физическую нагрузку по субъективным и объективным показателям	Выполни физические упражнения с малой, средней, высокой нагрузкой (выбери 2 по состоянию здоровья). Подтверди выбор объективными и субъективными показателями.
Уметь действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях	Умение применять освоенные упражнения в условиях ЧС	В парах, в группе выполнить расхождение вдвоем на повышенной, уменьшенной опоре. Попроси членов жюри составить тебе пару, группу. Объясни действия партнеров.
	Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия	Составь и преодолей полосу препятствий, используя не менее 4 –х способов передвижения (в том числе 1 этап – переноска груза)
	Умение выполнять приемы самостраховки	При прохождении полосы препятствий выполни 1 падение с самостраховкой
Знать оздоровительные системы физического воспитания	Умение соотносить основные оздоровительные системы с функциональными системами человека.	Назови функциональные системы человека, подбери 3 упражнения одной оздоровительной системы, направленных на ее развитие,
	Умение ориентироваться в направленности оздоровительных систем	Взять палочки для ходьбы и продемонстрировать технику скандинавской ходьбы. Пояснить, в чем заключается ее оздоровительный эффект.
		Продемонстрировать в течение 3-х минут упражнения одной оздоровительной системы, направленной на развитие ССС

Уметь выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности	Умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений	Составить и продемонстрировать комплекс аэробики 32 счета (атлетической гимнастики на 1 группу мышц)
	Умение характеризовать оздоровительные системы и их влияние на организм человека	Выбери 2 оздоровительные системы, продемонстрируй комплекс из 4 упражнений каждой системы. Поясни, в чем различия в этих системах с точки зрения влияния на здоровье человека, и в чем сходство.
	Умение составлять комплексы физических упражнений для коррекции телосложения	Вычисли свой ИМТ. На его основании составь и продемонстрируй комплекс из 6 упражнений, направленный на коррекцию телосложения
	Осознание ценности здоровья и ответственности за его сохранение	Выполни комплекс ЛК, показанный при твоем заболевании. Если ты здоров – выполни комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и зрения.
	Умение выполнять приемы самомассажа	Выполни точечный массаж для профилактики простудных заболеваний (3 точки)
Уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма	Умение самостоятельно оценивать уровень физического развития	Оцени уровень собственного физического развития. Подтверди демонстрацией тестов и индексов
Владеть понятием «спортивная подготовка»	Соотносить стороны и средства спортивной подготовки.	На примере изученного вида спорта продемонстрировать по 3 задания каждой стороны спортивной подготовки.
Сформировать опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности	Умение самостоятельно проводить наблюдения за собственным телосложением	Определи свой тип телосложения и соответствие веса росту методом индексов
	Умение планировать систему индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности	На основании тестов, индексов, заболеваемости определи направленность системы индивидуальных занятий физическими упражнениями. Продемонстрируй пробы, тесты, подтверждающие твой выбор.

	Осуществлять самонаблюдение за физическим развитием	Выбери у себя 1 показатель физического развития. Проведи его измерение, оцени результат.
Выполнять УГГ, комплекс дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз	Определять цель УГГ, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз	Распредели по времени: утро, день, вечер занятия УГГ, дыхательной гимнастикой, гимнастикой для глаз. Выполни 1 комплекс с комментарием для чего он предназначен
Иметь представление об осанке	Называть причины нарушений правильной осанки	Продемонстрируй, используя любые предметы, 1 вид неправильной осанки. Исправь ошибку, прими правильную осанку.
	Оценивать собственную осанку	Принять правильную осанку у стены, назвать признаки правильной осанки в этом положении. Выполни по 3 упражнения направленных на укрепление мышечного корсета с пояснениями цели упражнений.
Знать основные правила закаливания	Классифицировать виды закаливания	Перечисли виды закаливания, выбери 1 вид, оптимальный для летнего периода. Перечисли правила закаливания этим видом.
Освоение умений отбирать физические упражнения	Умение анализировать технику физических упражнений	Выполнить любое физическое упражнение, разделив по структуре и назвав компоненты
Владеть техническими приемами из базовых видов спорта	Выполнять соревновательные упражнения базовых видов спорта* (по выбору педагога для всех классов по преподаваемым видам спорта)	Составить полосу препятствий с применением соревновательных упражнений изученных видов спорта (6 элементов)
		Выполни и назови имитацию классических лыжных ходов.
		Выполни и назови виды торможения на лыжах
		Выполни и назови имитацию коньковых лыжных ходов
		Выполни имитацию и поясни технику волейбольных подач
	Использовать правила «фэйрплэй»	Продемонстрировать пример «фэйрплэй» имевший место в реальной спортивной практике»
	Умение организовать и судить соревнования	Выполни судейство соревнований по прыжкам в длину с места. Попроси членов жюри оказать помощь-быть участником.
Прочитай возможные ошибки при игре в волейбол. Выбери 1, продемонстрируй ее выполнение и укажите судейский жест, фиксирующий эту ошибку.		
Поддай команды судьи в соревнованиях по легкой атлетике в беге на 60 м.		

Знать правила соревнований по 1 виду спорта	Группировать судейские жесты по 1 изученному игровому виду спорта.	Сгруппировать все карточки судейских жестов по основным признакам. Выбрать 1 карточку с изображением судейского жеста, продемонстрировать ошибку, допущенную игроком.
Знать национальные виды спорта	Умение выполнять технические и тактические действия национальных видов спорта	Выполни 2 технико-тактических действия одного национального вида спорта
Знать национальные игры	Различать сюжетно-образные и обрядовые игры	В группе: сыграть в 1 сюжетно-образную и 1 обрядовую игру, выполнив необходимые действия (выбор судьи, деление на команды и.т.д.)
	Умение осознавать национальную принадлежность	Назови и продемонстрируй элементы национального вида спорта
Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;	Применять изученные физические упражнения и игры в свободное время	В группе: представьте себе, что вы летом группой выехали за город отдыхать. В течение 15 минут продемонстрируйте физкультурно-оздоровительную (игровую деятельность), которой бы вы группой хотели заняться. При этом оцениваются коллективные умения договариваться и взаимодействовать.
	Умение организовывать спортивно-массовые мероприятия	Разработать и провести с группой из 4-х человек спортивно-массовое мероприятие длительностью до 10 минут в форме квеста
	Умение ориентироваться на местности	При помощи компаса составь карту спортивного зала, размести 4 КП. Пройди маршрут по карте и компасу.
Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению	Определять физическое качество «быстрота»	Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 легкоатлетических упражнения, направленных на развитие быстроты
		Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 гимнастических упражнения, направленных на развитие быстроты
		Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 упражнения спортивных игр, направленных на развитие быстроты

<p>нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p>Определять физическое качество «сила» и «силовые способности»</p>	<p>Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 легкоатлетических упражнения, направленных на развитие силы</p>
		<p>Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 гимнастических упражнения, направленных на развитие силы</p>
		<p>Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 упражнения спортивных игр, направленных на развитие силы</p>
	<p>Определять физическое качество «выносливость»</p>	<p>Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 легкоатлетических упражнения, направленных на развитие выносливости</p>
		<p>Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 гимнастических упражнения, направленных на развитие выносливости</p>
		<p>Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 упражнения спортивных игр, направленных на развитие выносливости</p>
	<p>Определять физическое качество «гибкость»</p>	<p>Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 легкоатлетических упражнения, направленных на развитие гибкости</p>
		<p>Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 гимнастических упражнения, направленных на развитие гибкости</p>



		этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 упражнения спортивных игр, (единоборств) направленных на развитие гибкости
	Определять физическое качество «ловкость»	Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 легкоатлетических упражнения, направленных на развитие ловкости
		Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 гимнастических упражнения, направленных на развитие ловкости
		Дай определение. Смоделируй жизненную ситуацию, в которой необходимо проявление этого качества, покажи модель. Продемонстрируй 2 упражнения спортивных игр, направленных на развитие ловкости
	Умение оценивать физическую подготовленности посредством норм ГТО	Оцени собственный уровень физической подготовленности, выполнив доступные по состоянию здоровья нормативы

### Критерии оценивания по физической культуре

#### Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

--	--	--

**Для оценивания уровня владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно выполнить задание; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся выполняет задание, допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины задания не выполнено
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.;

- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа, 2007.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно 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.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Критерии оценивания по физической культуре

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

### 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

### 3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %

Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

#### 4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть 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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

#### 5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	• Работа полностью завершена

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

**7. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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 определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста



Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

### Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов

Учебные нормативы 1 класс <b>МАЛЬЧИКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 60 м. (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 1 класс <b>ДЕВОЧКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20

5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 60 м. (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

Учебные нормативы 2 класс <b>МАЛЬЧИКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 2 класс <b>ДЕВОЧКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.4	11.2

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 60 м. (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

Учебные нормативы 3 классМАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.5	9	6
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 3 классДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215

3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.1	8.8	5
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

Учебные нормативы 4 класс <b>МАЛЬЧИКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 4 класс <b>ДЕВОЧКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235

3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 5-х классов

Учебные нормативы 5 класс <b>МАЛЬЧИКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
12	Лазание по канату (м)	5	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00

Учебные нормативы 5 класс <b>ДЕВОЧКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235

3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 6-х классов

Учебные нормативы 6 класс <b>МАЛЬЧИКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
Учебные нормативы 6 класс <b>ДЕВОЧКИ</b>				
Упражнение	«5»	«4»	«3»	
Прыжок в длину с места (см)	165	145	130	

Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 7-х классов

Учебные нормативы 7 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150
2	Метание набивного мяча (см)	600	500	450
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.3	8.6	9.3
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	100	80
5	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	40	35	30
6	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.5	9.8	10.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	35	30	28
9	Подтягивание в висе (раз)	8	6	4
10	Ходьба на лыжах 1 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	360
12	Лазание по канату (м)	6	5	3
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	9.00	9.30	10.00

Учебные нормативы 7 класс ДЕВОЧКИ			
Упражнение	«5»	«4»	«3»

Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
Метание набивного мяча (см)	500	400	350
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.7	9.0	10.0
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	115	100
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	35	30	25
Наклон вперед сидя (см)	+20	+14	+7
Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	10.9
Метание малого мяча 150г (м)	28	24	20
Подтягивание в висе (раз)	15	12	10
Ходьба на лыжах 1 км.	14.00	14.30	15.00
Прыжок в длину с разбега (см)	370	340	320
Лазание по канату (м)	5	4	2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,4	4,9	6,3	6,2—5,0	5,0
			13	5,9	5,6—	4,8	6,2	5,5	5,0
			14	5,8	5,2	4,7	6,1	6,0—	4,9
			15	5,5	5,5—	4,5	6,0	5,4	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
			13	9,3	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,7
			14	9,0	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,6
			15	8,6		7,7	9,7		8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см	11	140 и ниже	160	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155—	190
			13	150	170—	205	140	175	200
			14	160	190	210	145	160—	200
			15	175		220	155	180	205



					180— 195 190— 205			160— 180 165— 185	
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000— 1100 1100— 1200 1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850— 1000 900— 1050 950— 1100 1000— 1150 1050— 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15					4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

			Возраст	Уровень	
				Мальчики	девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	(лет)	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1100 и ниже 1100	1300 1400 1300 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Рекомендации по организации деятельности методических объединений учителей физической культуры на 2021-2022 учебный год

В 2021-2022 учебном году муниципальным методическим службам, городским и районным методическим объединениям учителей физической культуры рекомендуется:

1. Обобщить лучший опыт педагогов, организовать посещение открытых уроков (в том числе в удаленном доступе).

2. Проанализировать предметные олимпиады и конкурсы всех уровней на предмет участия школьников муниципалитета и достигнутых ими результатов. По итогам анализа скорректировать план подготовки школьников муниципалитета к участию в олимпиадах и конкурсах всех уровней.

3. Спланировать проведение мастер-классов по актуальным направлениям оздоровительной, коррекционной физической культуры.

4. Организовать сетевое взаимодействие с организациями дополнительного образования.

5. Провести практикум по дистанционным формам обучения.

6. Проанализировать рабочие программы по физической культуре для учащихся, скорректировать в соответствии с УМК.

7. Руководители муниципальных методических объединений учителей физической культуры включены в состав региональной Ассоциации. Все актуальные вопросы обсуждаются на официальном сайте ТОГИРРО в разделе «Ассоциация учителей физической культуры и ОБЖ».