

**Областное государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Белгородский институт развития образования»**

**Инструктивно-методическое письмо
«О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в
общеобразовательных организациях Белгородской области в 2018-2019
учебном году»**

1. Введение

В соответствии с реализацией государственной политики Российской Федерации в области воспитания подрастающего поколения россиян федеральными органами исполнительной и законодательной власти Российской Федерации проводится большая общественно значимая работа по совершенствованию физической культуры и спорта в образовательных организациях, пропаганде и популяризации массовых видов спорта среди обучающихся.

Физическая культура как предмет содержит целевые ориентиры на развитие жизненно важных двигательных навыков и физических качеств человека в контексте формирования личности индивида, совокупного изменения физических и духовных кондиций человека, что предполагает рассматривать в комплексе урочную (аудиторную) и внеурочную (внеаудиторную) деятельность физкультурно-спортивной направленности и обеспечивать преемственность этих систем образовательного процесса на основе единой концептуальной базы.

Выделение спортивного направления в рамках Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Приказом Президента Российской Федерации от 3.04. 2012 года № Пр-827) ставит физическую культуру в ряд социально значимых областей жизни гражданина. Однако система физического воспитания обучающихся не должна концентрироваться только на поиске и выявлении одаренных школьников, а должна обеспечивать развитие массового спорта, вовлечение обучающихся разных физических кондиций и с различными возможностями здоровья в здоровьесориентированные формы досуга, чтобы обеспечить решение поставленных государством задач по развитию ответственности граждан в отношении своего здоровья.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учётом специфики содержания учебного предмета «Физическая культура» должна отражать по ФГОС:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учётом специфики содержания учебного предмета «Физическая культура» должна отражать по ФГОС:

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 учётом 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования с учётом специфики содержания учебного предмета «Физическая культура» должна отражать по ФГОС:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ в части реализации учебного предмета «Физическая культура» в рамках реализации федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее - ФКГОС) предполагает:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

- освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На уроке 50–60 % времени должно быть отведено на развитие общей физической подготовки посредством выполнения прикладно-ориентированных упражнений и упражнений общеразвивающей направленности.

Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений обучающихся в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные положительные сдвиги в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Примерными основными образовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования, разработанными в соответствии с ФГОС (www.fosreestr.ru), также предусмотрено выполнение тестовых нормативов по физической подготовке на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приложение №4).

2. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры в 2018-2019 учебном году

С целью повышения качества образования, выполнения санитарно-эпидемиологических правил и норм при проведении уроков физической культуры в образовательных организациях Белгородской области в 2018-2019 учебном году следует руководствоваться следующими нормативными документами.

Нормативные правовые акты федерального уровня

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в последней редакции).
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»,
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017).

8. Перечень средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 30.03.2016 N 336.

9. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014 N 253 (ред. от 05.07.2017).

10. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 9 января 2014 года № 2 (Зарегистрировано в Минюсте России 04 апреля 2014 года № 31823).

11. Порядок расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 27 июня 2017 г. № 602.

12. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года № 1015 (ред. от 17.07.2015).

13. Порядок проведения всероссийской олимпиады школьников, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2013 года № 1252 (ред. от 17.11.2016).

14. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 (ред. от 31.12.2015).

15. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки 6 октября 2009 года № 373 (ред. от 31.12.2015).

16. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки от 05 марта 2004 года № 1089 (ред. от 07.06.2017)

17. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 09 марта 2004 года № 1312 (ред. от 01.02.2012).

18. Профессиональный стандарт «Педагог», утверждённый приказом Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (ред. от 05.08.2016).

19. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015).

Нормативные документы регионального уровня

1. Закон Белгородской области от 31 октября 2014 года № 314 «Об образовании в Белгородской области»;

2. Государственная программа Белгородской области «Развитие физической культуры и спорта в Белгородской области на 2014-2020 годы», утверждённая постановлением Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 года № 529-пп (ред. от 23.04.2018).

3. Поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждённое постановлением Правительства Белгородской области от 04.08.2014 N 293-пп (ред. от 27.04.2015) (ГТО).

4. Исчерпывающий перечень отчетов и информации, представляемых педагогическими работниками общеобразовательных учреждений, и Регламента его применения, утверждённый приказом департамента образования Белгородской области от 28 марта 2013 года № 576

5. Базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих программы общего образования, утверждённый приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 23 апреля 2012 года № 1380.

6. Государственная программа Белгородской области «Развитие образования Белгородской области на 2014 - 2020 годы», утверждённая постановлением Правительства Белгородской обл. от 30.12.2013 N 528-пп (ред. от 09.04.2018).

Инструктивно - и информационно-методические письма Министерства образования и науки Российской Федерации

1. Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
2. Письмо Минобрнауки РФ от 29 апреля 2014 года № 08-548 «О федеральном перечне учебников».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 13 ноября 2003 года № 14-51-277/13 «Об элективных курсах в системе профильного обучения на старшей ступени общего образования».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 24 ноября 2011 года № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».
5. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Инструктивно - и информационно-методические письма Департамента образования Белгородской области

1. Письмо департамента образования Белгородской области от 11 февраля 2014 года № 9-06/789 «Об основных образовательных программах общего образования»
2. Письмо департамента образования Белгородской области от 22 мая 2014 года № 9-06/3335-НМ «О некоторых аспектах организации и проведении промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных организаций»
3. Письмо Департамента образования Белгородской области от 03 июля 2014 года № 9-06/4493-НМ «Об индивидуальных учебных планах»

3. Печатные и электронные учебные издания, учебно-методические материалы, методические и периодические издания для реализации учебного предмета «Физическая культура», факультативных и элективных учебных курсов

При выборе определенной линии УМК по предмету «Физическая культура» и формировании учебно-методического обеспечения учителю

следует руководствоваться Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. Согласно письму Министерства образования и науки РФ от 29.04.2014 г. №08-548 «О федеральном перечне учебников» (в редакции от 5 июля 2017 г. № 629) федеральные перечни учебников и перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательной деятельности, размещены на официальном сайте Минобрнауки РФ. Организации, осуществляющие образовательную деятельность по основной образовательной программе, вправе в течение пяти лет использовать в образовательной деятельности учебники из федерального перечня учебников, приобретённые до вступления в силу Приказа (приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2012г. № 1067).

При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством РФ (п. 4 ч. 3 ст. 47 Федерального Закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). В соответствии с указанным законом (ст. 35) обучающиеся всех образовательных организаций имеют право на бесплатное пользование учебниками и учебными пособиями.

Учебник по предмету «Физическая культура» предназначен для овладения физкультурными знаниями и способствует, во-первых, обеспечению всесторонности культурного развития человека; во-вторых, осознанию смысла и значения содержания, процесса, результатов физического воспитания; в-третьих, формирование мотиваций к физкультурной деятельности.

Преподавание предмета «Физическая культура в Белгородской области осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014 N 253 (ред. от 05.07.2017). С Федеральным перечнем учебников по физической культуре можно ознакомиться на сайте Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru>.(приложение 1).

В общеобразовательных организациях Белгородской области ведущие позиции занимают учебно-методические комплексы издательства «Просвещение».

В 2018-2019 учебном году на всех уровнях образования рекомендуется использовать следующие образовательные программы.

В рамках ФГОС на уровне начального общего образования:

- Программа «Физическая культура» 1-4 классы. (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»);

- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура. 1–4 классы» (Издательство «Просвещение»);
 - Рабочая программа В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» (Издательство «Просвещение»);
 - Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы. Физическая культура (Матвеев А.П., - М. Просвещение);
 - Программа курса «Физическая культура» к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура». 1-4 классы (Издательство «Русское слово»);
 - Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы, Погадаев Г.И. (Издательство «Дрофа»);
 - Авторская программа »Физическая культура». 1-4 классы под редакцией Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой. (Издательство «Астрель»);
 - Программа «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»;
 - Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола (автор - Грибачёва М.А.);
 - Программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ, отнесённых к специальной медицинской группе (группа - А). (автор - Коданёва Л.П.);
 - Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта - гольф;
 - Рабочая программа по предмету «Физическая культура» Настольный теннис 1– 4 класс;
 - Учебная программа «Теннис как третий час урока физической культуры в школе» 1– 4 класс.
- В рамках ФГОС на уровне основного общего образования:
- Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). (А. П. Матвеев, - М.; Просвещение);
 - Программа «Физическая культура» 5-9 классы (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»);
 - Рабочая программа В.И. Лях «Физическая культура. 5-7 классы» (Издательство «Просвещение»);
 - Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9 классы. Погадаев Г.И. (Издательство «Дрофа»);
 - Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы. (Издательство «Просвещение»);
 - Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы. (Издательство «Просвещение»);
 - Программа курса «Физическая культура». 5-9 классы. / авт.-сост. Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев. (Издательство «Русское слово»);

- Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов общеобразовательных школ, отнесённых к специальной медицинской группе (группа - А). (автор - Коданёва Л.П.).

Преподавание предмета «Физическая культура» в рамках ФК ГОС на уровне основного общего образования и среднего (полного) общего образования:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение);

- Программы общеобразовательных учреждений. Основная школа (5-9 классы). Физическая культура (Матвеев А.П., - М. Просвещение);

- Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5- 9 классы). Средняя (полная) школа (10-11 классы). Профильный уровень (А. П. Матвеев, - М.; Просвещение);

- Программа по бадминтону для общеобразовательных учреждений» (авторы - В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов);

- Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики» (авторы – Слуцкер О.С., Полухин Т.Г., Козырев В.С., Андреева В.С., Морозова О.Л., Лёвкин А.А.);

- Программа по физической культуре для обучающихся 5-9,10-11 классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» Л.Н. Коданевой;

- Программа по физической культуре для обучающихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа).

Преподавание предмета «Физическая культура» в рамках ФГОС на уровне среднего (полного) общего образования:

- Программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов (В.И.Лях. М.: Просвещение).

- Программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов (Г.И. Погодаев, М.: Дрофа).

- Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Средняя (полная) школа (10-11 классы), (А. П. Матвеев, - М.; Просвещение).

- Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Для обучающихся 10-11 классов (Т. Андрюхина, Русское слово).

- Рабочая программа по физической культуре 10 класса (В.И. Лях, М.: Вако).

- Рабочая программа по физической культуре 11 класса (В.И. Лях, М.: Вако)

- Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс (Ю.А. Патрикеев, М.: Вако).

Учебно-методическое обеспечение преподавания предмета

Преподавание в рамках ФГОС на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования.

В Примерной основной образовательной программе начального общего, основного общего и среднего общего, размещенной в реестре примерных основных общеобразовательных программ (<http://fgosreestr.ru>) преподавание предмета «Физическая культура» предусматривается в примерных недельных учебных планах начального общего, основного общего и среднего общего образования как в объёме 2 часов (вариант №1, №5), так и в объёме 3 часов (вариант №2-№4).

На основе примерной программы созданы авторские программы, которые используются в образовательных организациях области.

Каждая общеобразовательная организация самостоятельно определяет режим работы (5-дневная или 6-дневная учебная неделя) с учетом законодательства Российской Федерации. При 5-дневной учебной неделе количество часов на физическую культуру составляет 2, третий час может быть реализован образовательной организацией за счет часов из части, формируемой участниками образовательных отношений и/или за счет посещения обучающимися занятий внеурочной деятельности и дополнительного образования.

Преподавание в рамках ФК ГОС на уровне основного общего и среднего общего образования.

Базисным учебным планом на изучение учебного предмета «Физическая культура» с 9 по 11 классы выделено 3 часа в неделю за счёт часов федерального компонента. (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 31.01.2012г.) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»; приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»).

4. Организация образовательной деятельности при реализации учебного предмета «Физическая культура», факультативных и элективных учебных курсов, в том числе в соответствии с требованиями ФГОС общего образования

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет (в ред. Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015г. № 81):

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

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, **проводит врач с учетом их состояния здоровья** (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Для специальной медицинской группы занятия проводить отдельно, с учётом всех особенностей обучающихся.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

На занятиях по физической культуре может осуществляться проектная и учебно-исследовательская деятельность обучающихся на всех уровнях общего образования в урочной и внеурочной деятельности.

1) Реализация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся на всех уровнях общего образования в урочной и внеурочной деятельности является обязательной (см. требования ФГОС, рекомендации примерных основных образовательных программ);

Темы для проектов по физической культуре могут быть следующие:

История видов спорта в России.

Восстановление школьной спортивной площадки.

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
 Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
 Информационные технологии в спорте
 Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
 От крепости физической к крепости духовной.
 От чего зависит частота пульса?
 Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".
 Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
 Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
 Семейное физическое воспитание как народная традиция.
 Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.
 Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
 Спорт в жизни А.С. Пушкина.
 Спорт в жизни моей семьи
 Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
 Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
 Спортивный досуг девятиклассников
 Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
 Физические качества человека.
 Физическое воспитание в семье
 Физкультура в школе: спорт или развлечение?
 Физкультминутки на уроках
 Что должен знать юный спортсмен о допинге
 Школьная физкультура — первая ступень к спорту
 Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Темы предлагаются в зависимости от пола, возраста, личных интересов учащихся.

Работать над проектами можно как на уроке, так и во внеурочное время, по количеству участников он может быть как индивидуальный, так и групповой.

5. Учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, осуществление контроля, особенности проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

В соответствии с ФГОС и ФКГОС общего образования предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том

числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс ГТО)).

Вопросы состояния здоровья обучающихся при подготовке и проведении промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», необходимо рассматривать как ключевые. Выполнение нормативов комплекса ГТО не включаются в учебные планы и не выполняется на уроках физической культуры.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, Минобрнауки России рекомендует осуществлять дифференцированный подход к учету достижений учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобрнауки России 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», письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 г. N МД-583/19 «Об особенностях медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»).

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с **разрешения медицинского работника**. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

Педагогический контроль за физическим воспитанием учащихся включает две взаимосвязанные части: за учебным процессом и внеклассной работой. Он должен удовлетворять следующим требованиям: 1) быть индивидуальным; 2) проводиться систематически на всех этапах обучения; 3) обеспечивать обучающую, воспитывающую и развивающую направленность занятий; 4) охватывать все разделы школьной программы; 5) быть объективным; 6) давать возможность дифференцированной оценки каждого ученика.

Видами педагогического контроля уроков и внеклассных занятий являются предварительный, текущий, периодический и итоговый.

В начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

Текущий контроль рекомендуется осуществлять на каждом уроке. Он служит учителю информацией о уровне усвояемости учениками соответствующих знаний, умений и навыков.

Контроль, который осуществляет учитель после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти, называется

периодическим (или промежуточным). Он позволяет и учителю, и ученику увидеть сдвиги, произошедшие за конкретный период (например, за четверть) в физической, технической и тактической подготовленности.

Наконец, итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, а также после окончания курса обучения соответствующей ступени обучения.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это уровень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Эти показатели определяются результатами развития физических качеств. Количественные показатели, с одной стороны, как бы упрощают оценку успеваемости по физической культуре, а с другой стороны, если учитель ограничивается только ими, ведут к односторонности оценки. Вместе с тем количественные критерии необходимы особенно тогда, когда они выступают как одно из слагаемых общей, всесторонней оценки успеваемости по физической культуре в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности, причин тех или иных достижений и недостатков конкретного учащегося. Учитель должен представлять, что точные количественные критерии важны, прежде всего, в качестве объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности и в какой-то мере за состоянием здоровья, а не только как отметка и свидетельство успеваемости.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающихся, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не

следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Согласно Федеральному закону от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» промежуточная аттестация обучающихся относится к компетенции общеобразовательной организации.

Согласно письму Департамента образования Белгородской области «О промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных учреждений» от 21.02.2014 № 9-06/1086НМ образовательная организация самостоятельно определяет предметы, по которым будет проводиться промежуточная аттестация обучающихся.

При разработке материалов для аттестационных испытаний учителю следует руководствоваться письмом Департамента образования области от 22.05. 2014 г. №9-06/3335-НМ «О некоторых аспектах организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных организаций» и локальным актом образовательной организации «Порядок разработки, хранения и утверждения материалов для промежуточной и итоговой аттестации учащихся».

6. Разработка рабочих программ по учебным предметам/курсам и тематического планирования

При разработке рабочих программ по физической культуре необходимо учесть следующее:

- разработка и утверждение рабочих программ является компетенцией образовательной организации;
- структура рабочих программ и программ внеурочной деятельности закреплена в федеральных государственных образовательных стандартах начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- образовательная организация имеет право разработать дополнительные разделы рабочих программ и закрепить данную структуру в локальном нормативном акте;
- рабочие программы по конкретным учебным предметам разрабатываются на уровень обучения, тематическое планирование – на конкретный учебный год.

В соответствии с пунктом 1 части 1 статьи 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «...педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемых учебных предмета, курса, дисциплины (модуля) в соответствии с утвержденной рабочей программой ...».

Основными элементами рабочей программы учебного предмета, курса, в соответствии с ФГОС являются:

- 1) планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса;
- 2) содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Программы курсов внеурочной деятельности должны содержать:

- 1) личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- 3) тематическое планирование.

Кроме того, авторские программы учебных предметов, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС и с учетом примерной основной образовательной программы соответствующего уровня образования, также могут рассматриваться как рабочие программы учебных предметов. Решение о возможности их использования в структуре основной образовательной программы принимается на уровне образовательной организации.

Учителю физической культуры необходимо *разработать рабочие программы* на срок обучения и ежегодно обновлять календарно-тематическое планирование.

Рабочие программы по физической культуре должны предусматривать такое распределение содержания, которое рассчитано на поступательное формирование и развитие двигательных навыков и физических качеств обучающихся в соответствии с физиологическими особенностями развития организма ребенка.

Особое внимание необходимо уделить контролю за уровнем усвоения учебного материала. Обращаем внимание на обязательное включение календарно-тематическое планирование заданий по разделу программы «Знания о физической культуре». Её результат – базовые знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физическая культура» является одной из обязательных задач физического воспитания.

В процессе составления календарно-тематического планирования рекомендуется учитывать часы, отводимые на изучение тем из раздела «Знания о физической культуре», определяемыми учебными программами, реализуемыми учителями физической культуры. Например, в авторской программе В.И. Лях (ФГОС) в 1-4 классах рекомендуется в совокупности выделять по 4 часа на один учебный год. В 5-9 классах в авторской программе В.И. Лях (ФГОС) рекомендуется в совокупности выделять 40 часов на уровне обучения (по 8 часов на каждый учебный год).

Темы из раздела «Знания о физической культуре» рекомендуется в логической последовательности распределить в календарно-тематическом планировании на период обучения (например, 5-9 классы) с обязательным указанием в графе «домашнее задание» ссылки на страницы из учебника по предмету «Физическая культура». Обращаем ваше внимание на обязательное указание заданий практической направленности в графе «домашнее задание».

Контроль теоретических знаний обычно осуществляется как итоговое действие. На уроке он проходит в форме устного опроса, в конце четверти – в форме устного опроса, контрольных письменных работ, программированного опроса, в конце каждого учебного года – с использованием всех вышеперечисленных форм и устного экзамена (зачёта). В учебнике «Физическая культура 5-7 классы» (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./ под ред. Виленского М.Я) имеются примерные вопросы для итоговых работ и темы рефератов.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами рабочие программы учебных предметов, курсов являются обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации. (

7. Требования к материально-техническому обеспечению образовательной деятельности, оборудованию помещений

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры общеобразовательным учреждениям рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования

детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности (письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912).

Материально-технические условия реализации основных образовательных программ уровней общего образования по учебному предмету «Физическая культура» должны обеспечивать:

- требование охраны здоровья обучающихся;
- требование к организации безопасной эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, используемого в общеобразовательных учреждениях;
- требование пожарной и электробезопасности.

В соответствии с поручениями Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2012 г. № ВС-П8-2475 по вопросам безопасности проведения занятий по физической культуре и спортивных мероприятий в общеобразовательных организациях, а также эксплуатации спортивных сооружений, расположенных на территориях общеобразовательных организаций от 23 августа 2012 г., протокол № ОГ-П8-37пр «Об организации работы по профилактике детского травматизма», а также распространении лучших практик по такой профилактике Министерство образования и науки Российской Федерации разработало Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися. (Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 октября 2013 года № ВК- 710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»).

8. Рекомендуемые сайты и электронные пособия

№ п/п	Название сайта / <u>электронного пособия</u>	Электронный адрес
1.	Министерство образования и науки РФ	https://минобрнауки.рф/
2.	Департамент образования Белгородской области	https://xn--31-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/
3.	Белгородский институт развития образования	http://beliro.ru/
4.	Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru

5.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
6.	Научно-методические рекомендации по внедрению научно-обоснованной концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации	http://vnedrenie.predmetconcept.ru/docs/index.php?SECTION_ID=13
7.	Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
8.	Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
9.	Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
10.	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	http://festival.1september.ru/
11.	Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
12.	Сайт «Я иду на урок физкультуры»	http://spo.1september.ru/urok/
13.	Правила различных спортивных игр	http://sportrules.boom.ru/
14.	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	http://lib.sportedu.ru
15.	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта	http://www.vniifk.ru/
16.	Всероссийская федерация волейбола	http://www.volley.ru/
17.	Федерация городошного спорта	http://www.gorodki.ogr/
18.	Российский футбольный союз	http://www.rfs.ru/
19.	Российская федерация баскетбола	http://www.basket.ru/
20.	Федерация лапты России	http://www.lapta.ru/
21.	Федерация спортивной гимнастики России	http://www.sportgymrus.ru/
22.	Всероссийская федерация художественной гимнастики России	http://www.rusgymnastics.ru/
23.	Всероссийская федерация САМБО России	http://www.sambo.ru/
24.	Сайты о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	- http://to.ru - http://www.gto-normy.ru - http://gto-normativy.ru - http://гто76.пф
25.	Методические рекомендации по проведению сертификации врат	https://minobr.government-nnov.ru/?id=57423

	хоккейных, для футбола, гандбола, мини-футбола в Российской Федерации	
26.	Организация работы специальной медицинской группы	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/03/organizatsiya-raboty-spetsialnoy-meditsinskoy-gruppy
27.	Резолюция I всероссийского съезда учителей физической культуры 13-14 декабря 2017 года	http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/soveshaniya/page270/
28.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.1.24
29.	Контроль и надзор в сфере образования	https://xn--31-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/activities/public-council/control-and-supervision-in-education/
30.	Документы, утвержденные Правительством Белгородской области	https://belregion.ru/documents/
31.	Документы, утвержденные Правительством Российской Федерации	http://government.ru/docs/all/
32.	Документы, утвержденные Министерством образования Российской Федерации	http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B
33.	Документы, утвержденные Белгородской областной Думой (в том числе Законы Белгородской области)	http://www.belduma.ru/laws/

Организация внеурочной деятельности

В соответствии с ФГОС основная образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального, основного общего и среднего общего образования.

Внеурочная деятельность по предмету «Физическая культура» организуется по спортивно-оздоровительному направлению. **Формы внеурочной деятельности:** кружки, секции, олимпиады, соревнования и др.

Содержание занятий, предусмотренных как внеурочная деятельность, должно формироваться с учётом пожеланий обучающихся и их родителей. При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением могут использоваться возможности учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Обращаем внимание педагогов на преимущества в использовании внеурочной деятельности для закрепления и практического использования отдельных аспектов содержания программы по физической культуре, а также повышение двигательной активности обучающихся.

Для проведения внеурочной деятельности на ступени начального, основного общего и среднего общего образования рекомендуется следующие программы:

1. И.В.Винер, Н.М.Гобулина, О.Д. Цыганкова. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Москва. «Просвещение». 2011.

2. П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / М.: Просвещение, 2011.-80 с.

3. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / М.: Просвещение, 2011.-95 с.

4. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / М.: Просвещение, 2011.-77 с.

5. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / М.: Просвещение, 2011.-93 с.

6. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС / М.: Просвещение, 2014.

7. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов. ФГОС / М.: Просвещение, 2014.

8. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение- М.: Просвещение, 2011. - 96с.

9. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Пособие для учителей и методистов. ФГОС / М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

10. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразов. организаций / - М.: Просвещение, 2016. – 128 с.

При составлении рабочих программ внеурочной деятельности рекомендуется руководствоваться письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 года № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Критерии оценки уровня физической подготовленности детей Белгородской области по возрастным категориям (6 – 17 лет)

Физическая культура в образовательных учреждениях как образовательная дисциплина, как учебная дисциплина, важнейший базовый компонент гуманитарного образования, гармонического развития личности обучающегося и направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют различные упражнения - тесты: прыжок в длину с места и разбега, метание набивного мяча, шестиминутный бег, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, бег на различные дистанции, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, челночный бег и т.д. Существуют множество тестов и для определения координации, равновесия, гибкости, выносливости, ловкости, силы отдельных мышечных групп и других физических способностей.

Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов.

Преимущество названных тестов заключается в том, что они сравнительно легко запоминаются и их выполнение не требует от школьников длительного разучивания.

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями.

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех детей обстановке и в одно и то же время.

2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов.

3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех учащихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов.

4. Рекомендуемая последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества, во второй – сила и выносливость, в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

5. Для получения предварительных данных, тестирование целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь), а итоговую проверку за 2-3 недели до окончания учебного года. Для контроля за ослабленными детьми дополнительную проверку рекомендуется провести в

начале второго полугодия.

6. Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены на уроке физической культуры.

7. Осуществлять проверку физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития учащихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности.

Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Для определения уровня физической подготовленности школьников обычно используются следующие тесты: на быстроту - бег на 10, 20, 30 м с высокого старта, на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места, на ловкость - челночный бег 3 x 10 м, на силу - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание

на перекладине хватом сверху из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки), на гибкость - наклон вперед из положения сидя на полу.

Критерии уровня физической подготовленности школьников Белгородской области определяются по специальным таблицам, разработанные учёными БелГУ (приложение №1), а также по таблицам из комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Результаты контрольных испытаний заносятся в протокол.

Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Тестирование рекомендуется проводить с помощью соревновательного метода, причем учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативов требований, но и выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации). Критерием характеристики уровня физической подготовленности выше среднего будут выполнение учащимися основных нормативов требований и (с учетом индивидуального физического развития) выполнение нормативов в соответствующих физических упражнениях. Для характеристики уровня физической подготовленности среднего уровня — соответственно выполнение учащимися только основных нормативов требований и частичное (до 1/2) выполнение нормативов в физических упражнениях. Для характеристики уровня физической подготовленности ниже среднего – соответственно выполнение учащимися только основных нормативов требований.

Способы выполнения тестовых заданий

Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к

линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде

«Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 60, 100 метров. Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два- три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 300, 500 метров, 1000 м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание. Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат

которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.

На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Критерии оценки уровня физической подготовленности школьников Белгородской области

Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.) Мальчики 6-10 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	6,4 -7,2	7,3-7,9	8,0-8,6
7 лет	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5-8,0
8 лет	5,8-6,2	6,3-7,0	7,1-7,6
9 лет	5,8-6,0	6,1-6,6	6,7-7,2
10 лет	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,0

Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.) Девочки 6-10 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	6,9-7,4	7,5-8,0	8,1 - 8,5
7 лет	6,3-6,7	6,8-7,4	7,5-8,0
8 лет	5,8-6,2	6,3-7,1	7,2-7,8

9 лет	5,8-6,1	6,2-6,7	6,8-7,5
10 лет	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,0

Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет на 100 м (сек.) – юноши 16 – 17 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	9,1-9,6	9,7-10,7	10,8-11,5
12 лет	8,8-9,4	9,5-10,9	11,0-11,2
13 лет	8,7-9,2	9,3-10,1	10,2-11,0
14 лет	8,5-9,0	9,1-9,9	10,0-10,7
15 лет	8,3-8,9	9,0-10,0	10,1-10,6
16 лет	12,6-13,5	13,6-15,6	15,7-16,6
17 лет	12,4-13,3	13,4-15,4	15,5-16,4

Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет на 100 м (сек.) – девушки 16 – 17 лет

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	10,1-10,7	10,8-11,4	11,5-12,0
12 лет	9,8-10,4	10,5-11,2	11,3-11,8
13 лет	9,6-10,1	10,2-10,7	10,8-11,6
14 лет	9,4-9,9	10,0-10,6	10,7-11,5
15 лет	9,2-9,8	9,9-10,4	10,5-11,6
16 лет	14,3-15,5	15,6-18,2	18,3-19,5
17 лет	14,1-15,3	15,4-18,0	18,1-19,3

Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-10 лет на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет и на 1000 м. (мин. сек.) – 16-17 лет Мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	Без учёта времени		
7 лет	1,00-1,07	1,08-1,18	1,19-1,25
8 лет	0,57-1,04	1,05-1,18	1,19-1,23
9 лет	0,53-1,02	1,03-1,12	1,13-1,20
10 лет	0,54-1,00	1,01-1,09	1,10-1,28
11 лет	1,41-1,45	1,46-1,54	1,55-1,59
12 лет	1,35-1,42	1,43-1,53	1,54-2,01
13 лет	1,37-1,44	1,45-1,55	1,56-2,03
14 лет	1,25-1,30	1,31-1,39	1,40-1,45

15 лет	1,24-1,27	1,28-1,34	1,35-1,38
16 лет	3,19-3,30	3,31-3,49	3,50-4,01
17 лет	3,11-3,14	3,25-3,41	3,42-3,52

Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-15 лет и на 500 м. (мин. сек.) - 16-17 лет
Девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	Без учёта времени		
7 лет	1,08-1,11	1,12-1,29	1,30-1,34
8 лет	0,59-1,03	1,04-1,15	1,16-1,25
9 лет	1,00-1,07	1,08-1,14	1,15-1,20
10 лет	0,58-1,03	1,04-1,11	1,12-1,25
11 лет	1,02-1,07	1,08-1,16	1,17-1,20
12 лет	0,58-1,03	1,04-1,12	1,13-1,10
13 лет	0,54-0,57	0,58-1,08	1,09-1,14
14 лет	0,52-0,55	0,56-1,05	1,09-1,15
15 лет	0,53-0,57	0,58-1,07	1,08-1,15
16 лет	1,49-1,52	1,53-1,59	2,00-2,03
17 лет	1,48-1,52	1,53-2,01	2,02-2,06

Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	11 и менее	11,3-10,5	11,5 и выше
7 лет	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
8 лет	9,1	10,0-9,5	10,4
9 лет	8,8	9,9-9,3	10,2
10 лет	8,6	9,5-9,0	9,9
11 лет	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше
12 лет	8,3	9,0-8,6	9,3
13 лет	8,3	9,0-8,6	9,3
14 лет	8,0	8,7-8,3	9,0
15 лет	7,7	8,4-8,0	8,6
16 лет	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
17 лет	7,2	7,9-7,5	8,1

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 x 10 м. (сек) – девочки,
девушки**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	11,2 и менее	11,3-11,7	11,9 и более
7 лет	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и более
8 лет	9,7	10,7-10,1	11,2
9 лет	9,3	10,3-9,7	10,8
10 лет	9,1	10,0-9,5	10,4
11 лет	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,1 и выше
12 лет	8,8	9,6-9,1	10,0
13 лет	8,7	9,5-9,0	10,0
14 лет	8,6	9,4-8,9	9,9
15 лет	8,5	9,3-8,8	9,7
16 лет	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
17 лет	8,4	9,3-8,7	9,6

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики,
юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
7 лет	1100 и более	730-900	700 и менее
8 лет	1150	800-950	750
9 лет	1200	850-1000	800
10 лет	1250	900-1050	850
11 лет	1300 и выше	1000-1100	900 и менее
12 лет	1350	1100-1200	950
13 лет	1400	1150-1250	1000
14 лет	1450	1200-1300	1050
15 лет	1500	1250-1350	1100
16 лет	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
17 лет	1500	1300-1400	1100

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки,
девушки**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
7 лет	900 и более	600-800	500 и менее
8 лет	950	650-850	550
9 лет	1000	700-900	600
10 лет	1050	750-950	650

11 лет	1100 и выше	850-1000	700 и ниже
12 лет	1150	900-1050	750
13 лет	1200	950-1100	800
14 лет	1250	1000-1150	850
15 лет	1300	1050-1200	900
16 лет	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
17 лет	1300	1050-1200	900

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики,
юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	123-139	106-122	87-105
7 лет	140-165	115-139	89-114
8 лет	154-170	131-153	98-130
9 лет	157-176	143-156	124-142
10 лет	165-184	146-165	126-146
11 лет	170-190	152-169	127-151
12 лет	178-200	158-177	130-157
13 лет	192-211	171-191	141-170
14 лет	205-220	187-204	162-186
15 лет	209-225	190-208	163-189
16 лет	219-242	195-218	168-194
17 лет	230-249	209-229	179-208

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки,
девушки**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	110-120	105-117	85-100
7 лет	123-149	106-122	87-105
8 лет	129-155	120-128	93-120
9 лет	139-159	128-138	106-127
10 лет	149-162	132-148	108-131
11 лет	157-180	140-156	116-139
12 лет	166-194	146-165	118-145
13 лет	170-193	153-169	129-152
14 лет	178-204	159-177	132-158
15 лет	176-204	156-175	128-155
16 лет	176-205	155-175	125-154
17 лет	176-192	164-175	148-163

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения
сидя (см) – мальчики, юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	241-320	176-240	80-175
8 лет	244-324	189-243	108-188
9 лет	250-329	196-249	117-195
10 лет	321-415	257-320	163-256
11 лет	349-431	293-348	211-292
12 лет	396-450	332-395	238-331
13 лет	435-515	380-434	299-379
14 лет	505-597	442-504	349-441
15 лет	537-638	468-536	366-467
16 лет	554-652	487-553	388-486
17 лет	675-805	587-674	457-586

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения
сидя (см) – девочки, девушки**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	221-307	160-220	70-161
8 лет	217-282	172-216	106-171
9 лет	235-312	182-234	104-181
10 лет	297-391	233-296	139-232
11 лет	334-422	274-333	186-273
12 лет	348-422	297-347	222-296
13 лет	443-585	347-442	205-346
14 лет	472-606	381-471	246-380
15 лет	465-610	367-464	222-366
16 лет	507-659	404-506	251-403
17 лет	547-680	457-546	324-456

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения
сидя (см) мальчики, юноши**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	8 и более	2-5	1 и менее
8 лет	7,5	3-5	1
9 лет	7,5	3-5	1
10 лет	8,5	4-6	2
11 лет	10 и выше	6-8	2 и ниже

12 лет	10	6-8	2
13 лет	9	5-7	2
14 лет	11	7-9	3
15 лет	12	8-10	4
16 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже
17 лет	12 и выше	9-12	4 и ниже

Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперёд из положения сидя (см) девочки, девушки

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6-7 лет	11 и более	4-9	2 и менее
8 лет	12	6-9	2
9 лет	13	6-9	2
10 лет	14	7-10	3
11 лет	15 и выше	8-10	4 и ниже
12 лет	16	9-11	5
13 лет	18	10-12	6
14 лет	20	12-14	7
15 лет	20	12-14	7
16 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже
17 лет	20 и выше	13-15	7 и ниже

Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – мальчики

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	9 - 12	7 - 10	5 - 8

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
7 лет	6-8	2-5	0-1
8 лет	6-8	3-5	1-2
9 лет	7-9	4-6	2-3
10 лет	9-10	6-8	2-4
11 лет	10-12	6-9	2-5
12 лет	10-13	7-9	2-6
13 лет	11-13	7-10	3-6
14 лет	12-14	8-11	3-7

15 лет	13-17	8-12	4-7
16 лет	14-19	9-13	5-8
17 лет	15-20	10-14	6-9

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине
(раз) – девочки, девушки**

Возраст	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
6 лет	7-11	4-8	1-3
7 лет	10-13	5-9	1-4
8 лет	12-16	6-11	2-5
9 лет	14-18	8-13	3-7
10 лет	15-20	9-14	5-8
11 лет	14-17	9-13	5-8
12 лет	16-21	9-15	4-8
13 лет	16-20	10-15	4-9
14 лет	15-19	9-14	5-8
15 лет	15-20	10-14	6-9
16 лет	13-17	9-12	5-8
17 лет	12-16	8-11	5-7

**Заведующий кафедрой дополнительного
образования и здоровьесориентированных
технологий ОГАОУ ДПО «БелИРО»**



А.Б. Гребенников

Картамышев А.М
Тел.: (4722) 31-58-15

