

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБЖ

Методические рекомендации
для образовательных организаций Чеченской Республики
об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в 2023/2024 учебном году

Грозный, 2023

**Методические рекомендации
для образовательных организаций Чеченской Республики
об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в 2023/2024 учебном году**

**Рассмотрены и утверждены на заседании Ученого совета
ГБУ ДПО «ИРО ЧР» 18 августа Протокол №5**

Составитель: *Хамзатов Д.С., заведующий центром физической культуры и ОБЖ
ГБУ ДПО «ИРО»*

Методические рекомендации подготовлены в помощь учителям физической культуры общеобразовательных организаций Чеченской Республики. Предлагаемые материалы разработаны на основании аналитического отчета по итогам посткурсового мониторинга проведенного на основании приказа ГБУ ДПО «ИРО ЧР» (далее-Институт) от 07.10.2022 года № 199-п «О проведении посткурсового мониторинга педагогических работников» учителей физической культуры, обучавшихся на КПК по программам: «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя» -36 часов.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Нормативно-правовые документы.....	5
2. Совершенствование программы учебного предмета «Физическая культуры»....	7
3. Рекомендации по разработке и реализации рабочих программ учебного предмета «физическая культура».....	7
4. Рекомендации по реализации программ внеурочной деятельности.....	20
5. Рекомендации по формированию функциональной грамотности на уроках физической культуры.....	22
6. Рекомендации на основе аналитического отчета по итогам посткурсового мониторинга	35
7. Повышение уровня компетентности учителей физической культуры.....	36
8. Организация и проведение республиканского конкурса «Лучший учитель физической культуры года»	37

9. Посткурсового сопровождения деятельности педагогических работников	38
10. Использованные материалы.....	40
11. Приложения.....	41

1. Нормативно-правовые документы

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2023-2024 учебном году, осуществляется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими материалами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
3. Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства просвещения и науки РФ от 31 мая 2021 года №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

5. Приказ Министерства просвещения и науки РФ от 31 мая 2021 года №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

6. Приказ Министерства просвещения и науки РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413.

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 “Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 “Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228).

10. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

11. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

12. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г.№172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

13. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для методического обеспечения реализации внеурочной деятельности в рамках Федерального государственного образовательного стандарта общего образования рекомендуем использовать следующие документы методического характера:

1. Письмо Минпросвещения России от 5 июля 2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»

Региональный уровень:

1. Закон Чеченской Республики от 30.10.2014 №37-РЗ «Об образовании Чеченской Республики»;
2. Локальные нормативные правовые акты образовательных организаций.

2. Совершенствование программы учебного предмета «Физическая культуры»

Одним из важнейших изменений в системе отечественного образования является введение Федеральных государственных образовательных стандартов, продиктованное необходимостью достижения современного качества образования, которое отвечает потребностям личности, государства. Создание эффективной системы физического воспитания в образовательных организациях является одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования. В настоящее время определяется стратегия по совершенствованию преподавания предмета «Физическая культура», поиск пути модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета, в том числе модернизации образовательных программ по физической культуре, совершенствованию организации занятий и повышению качества преподавания в условиях введения и реализации обновленных ФГОС и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как программной и нормативной основе физического воспитания обучающихся в образовательных организациях. Реализация приоритетных направлений требует соответствующей подготовки педагогических кадров в системе как общего, так и среднего профессионального образования.

3. Рекомендации по разработке и реализации рабочих программ учебного предмета «Физическая культура»

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы: определила следующие 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.

Проектирование рабочих программ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является структурным компонентом **федеральных образовательных программ** начального, основного и среднего общего образования и определяет содержание, объем, порядок изучения учебного материала по отдельным учебным предметам, курсам с учетом целей, задач и особенностей образовательной деятельности образовательной организации и контингента учащихся.

Рабочую программу по физической культуре составляют на основе:

- требований к результатам освоения основных образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, представленных в ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО и ФОП соответствующего уровня;
- характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в

федеральной рабочей программе воспитания (*Федеральная рабочая программа воспитания является структурным элементом федеральной образовательной программы дошкольного образования*);

– концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации (утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24 декабря 2018 года);

- с учетом соответствующих федеральных рабочих программ начального общего образования, основного общего образования, и среднего общего образования.

Содержание федеральных образовательных программ представлено учебно-методической документацией:

- федеральный учебный план;
- федеральный календарный учебный график;
- федеральные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов;
- федеральная рабочая программа воспитания;
- федеральный календарный план воспитательной работы.

Этот комплект документов определяет **единые** для Российской Федерации базовые **объем и содержание** образования уровней общего образования, планируемые результаты освоения образовательных программ (п. 10.1 ст. 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, основного общего образования, и среднего общего образования, и раскрывать их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем

поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. Отражаются объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Начальное общее образование.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней

зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» **вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»**. Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается программами по видам спорта, которые рекомендуются

Министерством просвещения Российской Федерации для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Основное общее образование.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической

и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла в структуру рабочей программы ввели образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность». Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации на выбор образовательным организациям.

Среднее общее образование

Целью образования в средней школе, формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её места и роли в

жизнедеятельности современного человека, воспитания социально значимых и личностных качеств.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

При формировании рабочих программ по физической культуре учителя структурируют учебный материал, определяют последовательность и время его изучения (в зависимости от «предметных дефицитов» обучающихся). Следовательно, первым шагом в новом учебном году будет стартовая диагностика обучающихся, которая поможет учителю выявить «предметные дефициты», «западающие темы», внести коррективы в рабочие программы.

Рабочая программа как структурный компонент основной образовательной программы образовательной организации обеспечивает достижение обучающимися планируемых результатов. Структура рабочих программ учебных предметов, курсов определяется требованиями ФГОС начального, основного, среднего общего образования и включает следующие разделы:

- *пояснительную записку;*
- *планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;*
- *содержание учебного предмета;*
- *тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.*

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета» включает личностные, метапредметные и предметные результаты. Оценку достижения планируемых результатов целесообразно осуществлять, учитывая результаты выполнения диагностических работ, самостоятельную учебную деятельность, и домашних заданий (накопительная система оценивания). При формировании фонда оценочных средств целесообразно прописывать

конкретный планируемый результат из рабочей программы по предмету и систему заданий, направленных на формирование, развитие данного результата и оценку его достижения. Для оценки достижения планируемых результатов в течение учебного года целесообразно проводить промежуточную и итоговую аттестацию, включающую задания практического и письменного тестирования, контрольную работу состоящую из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе «А», оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе «Б», оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащихся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних

условиях. Домашние задания задают на серию уроков на основе пройденного материала.

Контроль над выполнением домашнего задания являются отслеживанием динамики физического состояния учащихся: при росте результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

Контрольные упражнения оценивания физической подготовленности.

(Приложение 1)

Структура и содержание программы.

В раздел «Содержание учебного предмета, курса» рабочей программы включается перечень изучаемого учебного материала. Тематическое планирование по учебному предмету, курсу может быть представлено в виде таблицы, включающей перечень тем, количество часов. Образовательная организация может самостоятельно включить в таблицу дополнительные компоненты, например, виды деятельности обучающихся, формы контроля и т.д., что указывается в соответствующем локальном акте.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия

физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них также вырабатываются важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность. Активность, самостоятельность, стремление физическому и духовному совершенству. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, на овладение базовыми видами школьной программы и физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной деятельности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащению и расширению двигательного опыта, формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствие с требованиями ФГОС уровни знаний, способы физкультурно – оздоровительной деятельности, спортивно

– оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно – воспитательного процесса.

Цели, задачи, общую характеристику предмета, его место в учебном плане, используемые УМК целесообразно указать в пояснительной записке.

Учебники, которые можно использовать в переходный период 2023 /24 учебный год.

В период перехода на обновлённые ФГОС могут быть использованы любые учебно-методические комплекты, включённые в федеральный перечень учебников. Федеральный перечень учебников - это список изданий, допущенных для использования в российских школах.

Учебники из числа учебников, входивших в федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 используются до 25 сентября 2025 года.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

Установить, что учебники, входящие по состоянию на 31 декабря 2022 года в ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную

аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО, допускаются к использованию ... на срок действия экспертных заключений (пять лет) и исключаются из указанного ФПУ или включаются в него на новый срок действия по основаниям, предусмотренным порядком формирования ФПУ.

Письмо Министерства просвещения от 21.02.2023 № АБ-800/03 «Об обеспечении учебными изданиями обучающихся в 2023/24 учебном году».

Учебники, рекомендованные Минпросвещения России к использованию в переходный период 2023 /24 учебном году по предмету «Физическая культура».

Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 используются до 25 сентября 2025 года.	
1	Физическая культура 1-4 –е классы: Лях В. И.
2	Физическая культура 1-4 –е классы: Барышников В.Я., Белоусов А.И., под редакцией Виленского М.Я.
3	Физическая культура: 1, 2, 3, 4 класс: учебники Матвеев А.П.
4	Физическая культура 8-9 –е классы: Лях В. И.
5	Физическая культура: 6-7 –е классы: учебник Матвеев А.П.
6	Физическая культура: 8-9 –е классы: учебник Матвеев А.П.
7	Физическая культура. 5-7-е классы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.
8	Физическая культура 5-7-е классы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
9	Физическая культура 8-9 -е классы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
10	Физическая культура 10-11 –е классы: учебник Лях В. И
11	Физическая культура: 10-11 –е классы: учебник Матвеев А.П
12	Физическая культура 10-11 –е классы: учебник Андриюхина Т.В, Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я.
Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 254 используются до 25 сентября 2027 года.	
1	Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А.
2	Физическая культура: 1, 2, 3, 4 класс: учебники Матвеев А.П.
3	Физическая культура: 5 класс: учебник Матвеев А.П.
4	Физическая культура: 6-7 –е классы: учебник Матвеев А.П.
5	Физическая культура: 8-9 –е классы: учебник Матвеев А.П.
6	Физическая культура 10-11 –е классы: учебник Лях В. И

Общеобразовательная организация может дополнить/уточнить структуру рабочей программы по учебному предмету, данная позиция утверждается локальным нормативным актом.

Основные формы организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях урочная и внеурочная деятельность — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

В рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала

В соответствии с требованиями ФГОС общий объем аудиторной работы за четыре года обучения при освоении программы начального общего образования не может составлять менее 2954 и более 3345 академических часов, за пять учебных лет освоении программы основного общего образования не менее 5058 и более 5848 академических часов, за два года обучения освоении программы среднего общего образования не менее 2170 и более 2516 академических часов, в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса к учебной нагрузке при 5-дневной (или 6-дневной) учебной неделе, предусмотренными Гигиеническими нормативами и Санитарно-эпидемиологическими требованиями. План внеурочной деятельности, определяет формы организации внеурочной деятельности на уровень начального общего образования (до 1320 академических часов за четыре года обучения), основного общего образования (до 1320 академических часов за пять лет обучения), среднего общего образования (до 700 академических часов за два года обучения) с учетом образовательных потребностей и интересов обучающихся, запросов родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей образовательной организации.

Согласно ст. 12 части 6.2 Федерального закона о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 14.07.2022 № 295 -ФЗ «Организация, осуществляющая образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам

основного общего, среднего общего образования, при разработке соответствующей образовательной программы вправе предусмотреть перераспределение предусмотренного в федеральном учебном плане времени на изучение учебных предметов, по которым не проводится государственная итоговая аттестация, в пользу изучения иных учебных предметов, в том числе на организацию углубленного изучения отдельных предметов и профильное обучение.

В случае, если образовательная организация согласно статье ст. 12 части 6.2 Федерального закона о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» перераспределила, часы учебного предмета «Физическая культура» на другие предметы, и количество часов из 3 сократилось в 2 или 1 час, то при разработке рабочей программы в тематическом планировании, необходимо сократить количество часов предназначенных для изучение учебных модулей. Сокращаются количество учебных часов предназначенных для изучение определенной темы урока, из 3 или 2 часов в 1 час. Объединяются темы уроков модуля по 0,5 часов соответствующие по содержанию. Корректировку рабочей программы необходимо провести таким образом, чтобы сохранить и распределить в тематическом и поурочном планировании заявленные темы уроков из модулей Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рекомендованный объем часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, составляет – 270 часов: в 1 классе — 66 часа (2 часа в неделю); во 2 классе — 68 часа (2 часа в неделю); в 3 классе—68 часа (2 часа в неделю); в 4 классе — 68 часа (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в начальной школе, составляет – 135 часов: в 1 классе — 33 часа (1 час в неделю); во 2 классе — 34 часа (1 час в неделю); в 3 классе— 34 часа (1 час в неделю); в 4 классе — 34 часа (1 час в неделю).

Рекомендованный объем часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 70 часов из общего числа.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 25 часов из общего числа.

Рекомендованный объем часов для изучения физической культуры на уровне среднего общего образования.

Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования – 208 часа: в 10 классе – 104 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 104 часа (3 часа в неделю). На

модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 64 часов из общего числа.

Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования, – 136 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 40 часов из общего числа.

Пример тематического планирования рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» при объеме недельной нагрузки 3 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		1 тестирование	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		1 тестирование	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		1 тестирование	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		1 тестирование	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		1 тестирование	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	2	1 тестирование	
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

Пример поурочного планирования рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» при объеме недельной нагрузки 3 часа

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3	Олимпийские игры древности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Режим дня	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	Наблюдение за физическим развитием	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7	Определение состояния организма	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8	Составление дневника по физической культуре Упражнения утренней зарядки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

9	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

11	Упражнения на развитие гибкости	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12	Упражнения на развитие координации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13	Упражнения на формирование телосложения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14	Дифференцированная аттестация по разделам: Знания о физической культуре Способы самостоятельной деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность <i>Письменные тестовые задания</i>	1	1	0		
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
99	<u>Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</u>	1		1		
100	<u>Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</u>	1		1		
101	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (тестов) 3 ступени <i>Практическое выполнение тестовых упражнений</i>	1	1	0		
102	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы <i>Письменные тестовые задания</i>	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99		

Пример тематического планирования рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» при объеме недельной нагрузки 2 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		3	0,5	2,5	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		5	0,5	4,5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5		5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8 (1 тестирование)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		8 (1 тестирование)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9		9 (1 тестирование)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8 (1 тестирование)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8 (1 тестирование)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	2	12	
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

Пример поурочного планирования рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» при объеме недельной нагрузки 2 часа

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3	<u>Олимпийские игры древности</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Режим дня Наблюдение за физическим развитием	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	<u>Определение состояния организма</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7	Составление дневника по физической культуре	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

Пример объединения тем урока: Урок №4 Темы: «Режим дня» и «Наблюдение за физическим развитием»

8	Дифференцированная аттестация по разделам: 1. Знания о физической культуре 2. <u>Способы самостоятельной деятельности</u>	1	1	0		
---	---	---	---	---	--	--

9	<u>Упражнения утренней зарядки</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
11	<u>Упражнения на развитие гибкости</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
12	<u>Упражнения на развитие координации</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
13	<u>Упражнения на формирование телосложения</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
14	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
15	<u>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
----	--	---	--	---	--	---

	лежа на спине. Подвижные игры					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (тестов) 3 ступени <i>Практическое выполнение тестовых упражнений</i>	1	1	0		
68	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы <i>Письменные тестовые задания.</i>	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

Пример тематического планирования рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» при объеме недельной нагрузки 1 час

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1,5		1,5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		1,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2,5	0,5	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		2,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0,5	3,5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5		5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	4		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	2	0	
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31	

Пример поурочного планирования рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» при объеме недельной нагрузки 1 час

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
2	Олимпийские игры древности Режим дня	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
3	Наблюдение за физическим развитием Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
4	Определение состояния организма Составление дневника по физической культуре	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
5	Упражнения утренней зарядки Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
6	Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие координации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
7	Упражнения на формирование телосложения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
8	Дифференцированная аттестация по разделам:	1	1	0		

Пример объединения тем урока: Урок №1 Темы: «Физическая культура в основной школе» и «Физическая культура и здоровый образ жизни человека»

30	<u>Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
31	<u>Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
32	<u>Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени</u>	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru
33	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (тестов) 3 ступени <i>Практическое выполнение тестовых упражнений</i>	1	1	0		
34	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы <i>Письменные тестовые задания.</i>	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	31		

Компенсация часов, по которым произошло сокращение, рекомендуется за счет части, формируемой участниками образовательных отношений, в урочной и внеурочной деятельности, в объеме часов, отводимых на дополнительное изучение учебных предметов.

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации ск-228/03, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки п 01-169/08-01, от 6 августа 2021 года. «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями для системы общего образования по основным подходам к формированию графика проведения оценочных процедур в общеобразовательных организациях в 2021/2022 учебном году).

Раздел 2. Рекомендации по упорядочиванию оценочных процедур

2.1. В целях упорядочивания системы оценочных процедур, проводимых в общеобразовательной организации (далее - ОО), рекомендуется:

а) проводить оценочные процедуры по каждому учебному предмету в одной параллели классов не чаще 1 раза в 2,5 недели. При этом объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данной параллели в текущем учебном году;

б) не проводить оценочные процедуры на первом и последнем уроках, за исключением учебных предметов, по которым проводится не более 1 урока в неделю, причем этот урок является первым или последним в расписании

Вывод: согласно рекомендациям, изложенным в этом письме, следует: если объем недельной нагрузки 1 час в неделю проводить 3 контрольной работы за учебный год, 2 часа в неделю - 6 контрольных работ, и не более 10 контрольных работ - 3 часа в неделю.

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока

В основе конструирования воспитательного процесса лежит интеграции учебной и внеучебной работы. Об этом в стандарте сказано так: «Программа воспитания реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой организацией совместно с семьей и другими институтами воспитания» (статья 21.3).

Реализация учителями образовательных организаций воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- организация шефства мотивированных к занятиям физической культуры учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемной ситуации, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

4. Рекомендации по реализации программ внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования. Именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Основной целью внеурочной деятельности является развитие индивидуальных интересов, склонностей, способностей обучающихся. Она расширяет и углубляет знания, полученные на уроках, позволяет приобрести многие полезные навыки, облегчает индивидуальный подход к учащимся, создает благоприятные условия для развития у них самостоятельности, мобилизует активность ученика в поиске знаний и помогает полнее удовлетворить интересы школьников.

План внеурочной деятельности определяет состав и структуру направлений, формы организации, объем внеурочной деятельности на уровне начального, основного общего образования с учетом интересов обучающихся, родителей (законных представителей) и возможностей Организации и соотносится с основными положениями программы воспитания. Организация самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности.

Каждый учитель составляет рабочую программу внеурочной деятельности, в которой указывает основные цели воспитательной деятельности на год, формы проведения занятий и мероприятий, а также тематическое планирование всей деятельности.

Занятия по внеурочной деятельности ведутся согласно тематическому планированию. При реализации внеурочной деятельности по физической культуре, по усмотрению учителя, могут использоваться различные педагогические технологии.

Планируемые результаты внеурочной деятельности конкретизируются в рабочей программе и должны соответствовать планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы.

Внеурочной деятельности по физической культуре отличается от учебной тем, что не только осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, и строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов.

Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтобы она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

Основная задача внеклассной работы в школе содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся и прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Внеклассную работу можно организовать в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных занятий. Организовывать праздники Здоровья, которые включают школьные спортивные соревнования, спортивные игры «Веселые старты», осенний кросс, эстафеты, велоэстафеты, соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, пионерболу, настольному теннису, смотр строя и песни, соревнования являются составляющими компонентами коллективно-творческих дел.

Основная задача, которую ставит перед собой учитель физической культуры – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию здорового образа жизни помогают не только уроки

физкультуры, но большую роль здесь играет и внеклассная работа, вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях, спортивных праздниках, соревнованиях.

5. Рекомендации по формированию функциональной грамотности на уроках физической культуры

Функциональная грамотность – это способность применять приобретённые знания, умения и навыки для решения жизненных задач в различных сферах. Её смысл – в метапредметности, в осознанном выходе за границы конкретного предмета, а точнее – синтезировании всех предметных знаний для решения конкретной задачи.

Модернизация системы образования российского образования требует коренной перестройки физического воспитания. В настоящее время деятельность учителя физической культуры основана на решении следующих задач:

- формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- воспитания моральных и волевых качеств;
- развитие опыта межличностного общения.

Процесс вооружения занимающихся конкретными знаниями, умениями и навыками необходимо направлять в каждом уроке так, чтобы он оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств и последовательное формирование новых познавательных интересов, правильных взглядов, а в конечном счете и достаточно прочных убеждений в области двигательной деятельности. В этих целях надо настойчиво активизировать

мышление занимающихся, добиваться понимания ими сути выполняемых действий, создавать условия для проявления самостоятельности, личной ответственности за свою работу, за поведение в целом, приучать их владеть своими эмоциями.

Как развивать функциональную грамотность на уроках физической культуры?

Предмет физическая культура в корне отличается от других предметов школьной программы. Главная задача урока физкультуры – обеспечить максимальную двигательную активность детей в процессе занятия. Но вместе с тем мы не должны забывать и о теоретических сведениях. С каждого урока учащиеся должны подчерпнуть знания, а не только умения и навыки. Каждый учитель в процессе урока дает объяснение по теме занятия. Это могут быть: исторические сведения о виде спорта, правила соревнований, техника выполнения упражнения, примеры возможных ошибок и как их избежать и т.д. Но нужно не только рассказывать все это детям, но и проверять усвоение ими этих знаний.

Как это сделать? В заключительной части урока – рефлексия, т.е. опрос в конце урока. Предложить выполнение домашнего задания в виде теста, заполнения таблицы, подготовки сообщения по теме, написания реферата, применять задания такого характера для проверки знаний учащихся на уроках и в виде домашних заданий. Это могут быть карточки с вопросами, тесты. Задания должны быть творческого характера: ребусы, кроссворды, загадки, головоломки, задания с выбором ответа, а так же открытые задания, где учащийся сам вписывает ответ.

Такие задания активизируют мыслительные процессы, тренируют память, развивают умение анализировать, сопоставлять, логически мыслить.

Пример заданий.

Задания творческого характера.

Пример 1. В любом беговом упражнении выделяют 4 фазы движения. Расставь их в необходимой последовательности, запиши в ответе без кавычек, пробелов и каких-либо знаков препинания. Например: вагб.

а) бег по дистанции б) финиширование в) стартовый разгон г) старт

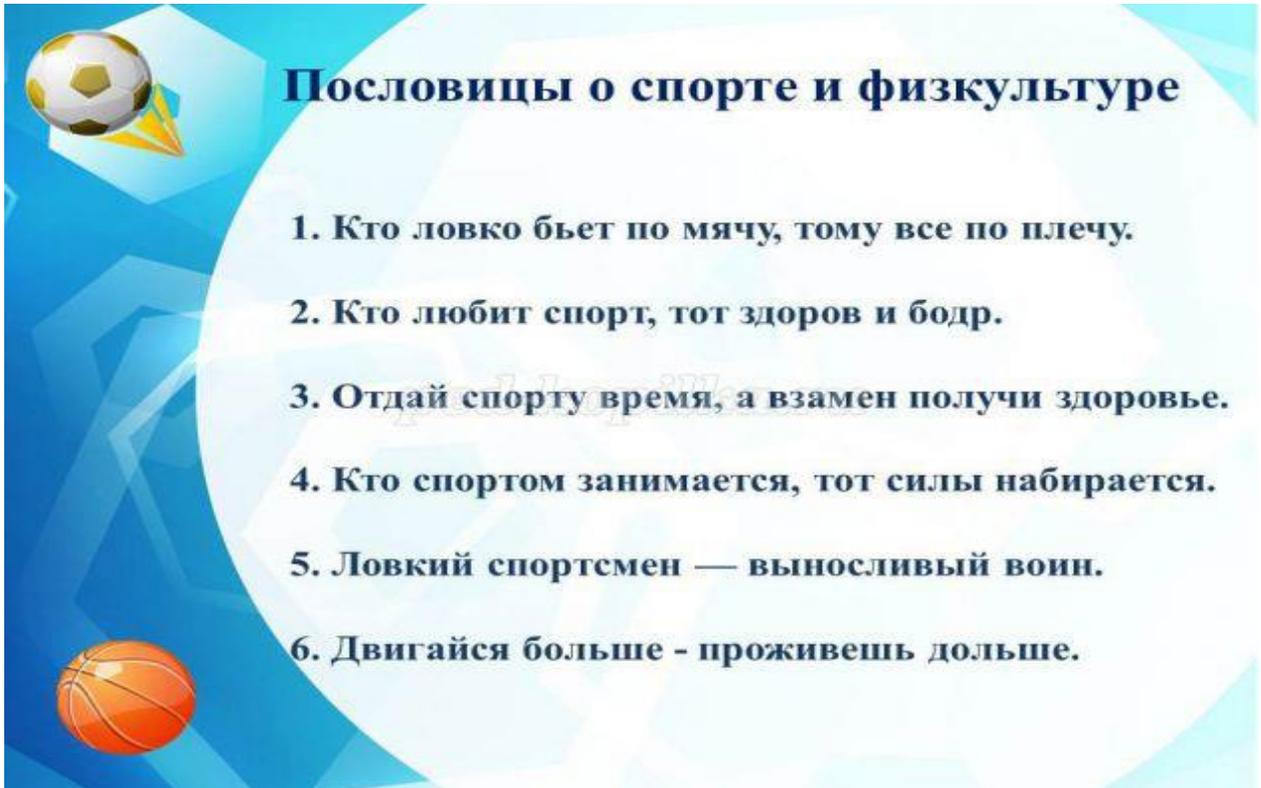
Ответ: гваб

Пример 2. Разгадать загадку. Нужно составить пословицу о спорте и физкультуре. Установите соответствие, дописав к пронумерованным предложениям левого столбца, словосочетания правого столбца, определите смысл вложенный автором.

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. Кто ловко бьет по мячу... | тот здоров и бодр |
| 2. Кто любит спорт... | проживешь дольше |
| 3. Отдай спорту время ... | выносливый воин |
| 4. Кто сортом занимается ... | тому все по плечу |
| 5. Ловкий спортсмен, ... | а взамен получишь здоровье |
| 6. Двигайся больше... | тот силы набирает |

Ответ.

1. Кто ловко бьет по мячу
2. Кто любит спорт
3. Отдай спорту время
4. Кто спортом занимается
5. Ловкий спортсмен
6. Двигайся больше



Пример 3. Разгадать ребус. Полученное слово запиши в ответе без кавычек и каких-либо знаков препинания.



1. Эта игра развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное ориентирование, координацию и глазомер, повышает общий тонус, снимает напряжение, способствует нормализации веса.

2. В эту игру мы играем всей семьей на даче в деревне.

3. Спортивный инвентарь достаточно легкий и удобен при переноске, в эту игру можно играть в любое время и в любом месте, проста в исполнении

Отгадка ребуса __Бадминтон

Как отгадывается ребус: «Жаба - убрать две первые буквы, получится слог БА. Просто добавить букву Д. Нимб у ангела прочитать наоборот - БМИН и убрать у этого слова первую букву, получится слог МИН. У слова ТОРТ заменить РТ на Н».

Разгадывать ребусы – очень интересное занятие, но не менее увлекательное занятие – их составлять.

Задание для обучающихся. Составьте ребус про один из видов спортивных игр, который вам нравится больше всего. Напишите отгадку своего ребуса, а также то, каким образом разгадывается ваш ребус. Ваш ребус должен быть авторским, интересным, оригинальным и запоминающимся.

Напишите, почему вы выбрали эту спортивную игру (не более 3 предложений). Свой ребус сфотографируйте или отсканируйте, а затем вставьте в Бланк ответов.

Пример 4. Разгадай кроссворд по предмету «Физическая культура» на тему «Олимпиада».

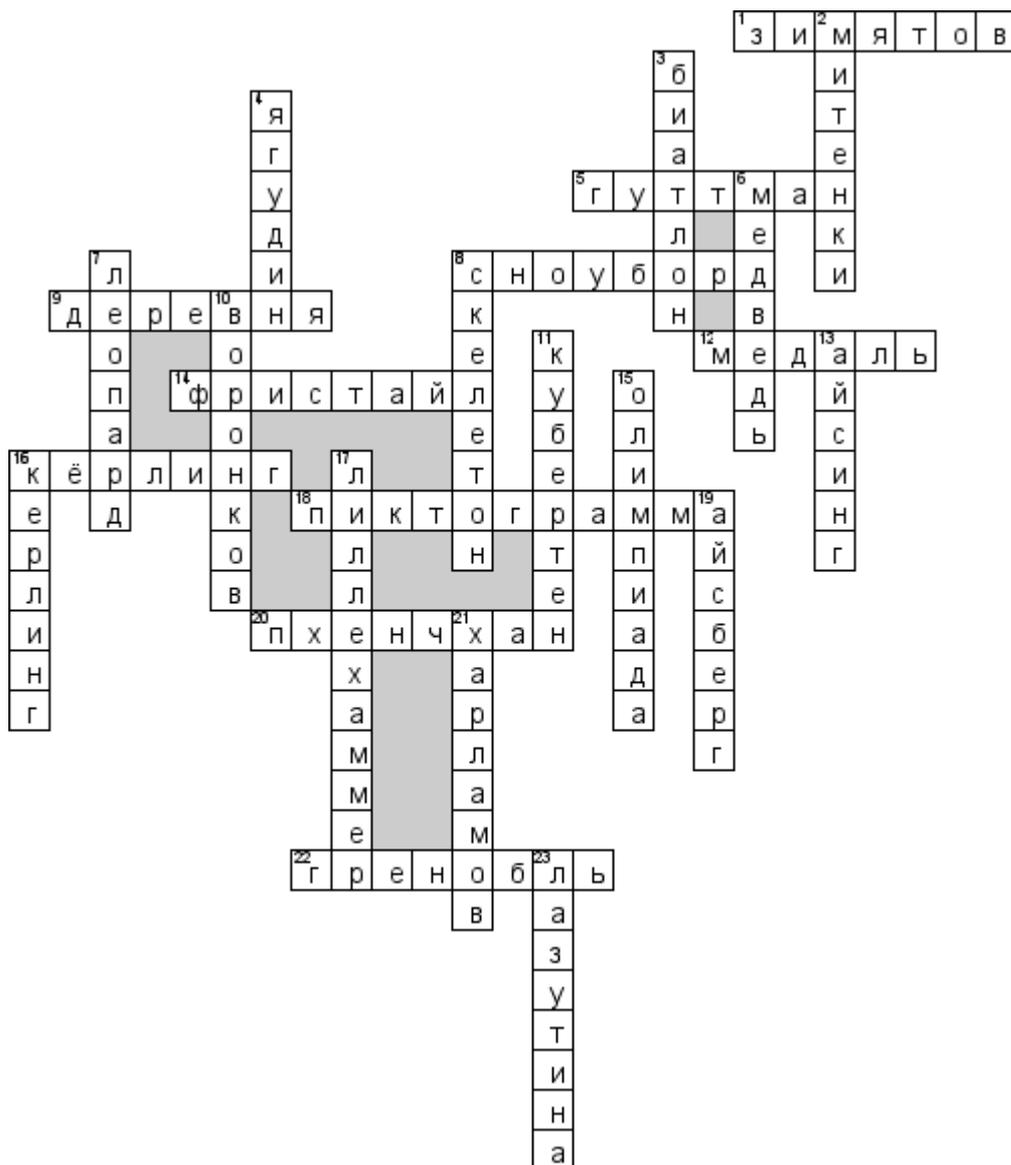
По горизонтали:

1. Советский лыжник - четырехкратный олимпийский чемпион.
5. Основатель паралимпийского движения.
8. Один из видов горнолыжного спорта.
9. Где живут олимпийцы в сочи?
12. Знак отличия за успех.
14. Лыжная акробатика.
16. Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»).
18. Стилизованное изображение вида спорта для максимально наглядного визуального представления олимпийской программы.
20. Место проведения XXIII Белой зимней Олимпиады в 2018 году.
22. Столица зимних Олимпийских игр-68.

По вертикали:

2. Символ болельщиков Олимпийских игр в Сочи.
3. Современное зимнее двоеборье, лыжная гонка со стрельбой из винтовки.
4. Олимпийский чемпион в солт-лейк-сити-2002 (фигурное катание).
6. Символ Олимпиады 80 в Москве.
7. Талисман Олимпиады в Сочи.
8. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух или четырёх заездов.
10. Он зажег Чашу Олимпийского огня на стадионе в г. Чебоксары 27 декабря 2013 года.
11. Автор идеи Белых олимпиад.
13. В хоккее переброс шайбы через все зоны.
15. Дочь Зевса.
16. Олимпийский зимний вид спорта.
17. Город, в котором Олимпийские игры были передвинуты на два года раньше (1994 г.).
19. Как называется ледовый дворец в Сочи.
21. Нападающий хоккейной команды, серебряный призер Олимпиады в Лейк-плэсиде-80.
23. Российская лыжница - пятикратная олимпийская чемпионка.

Кроссворд по предмету "физическая культура" на тему «Олимпиада»



<http://spisok-literaturi.ru/>

Задания по формированию функциональной грамотности учащихся посредством «Технологий критического мышления» на уроках физической культуры.

Критическое мышление — навык, который помогает человеку успешно справляться с требованиями 21 века, понимать для чего он учится, что и для чего он делает. Средствами формирования и развития навыков мышления являются те же предметные ЗУНы, представленные в виде задания, а формой организации —

проблемные ситуации. При этом сами навыки мышления служат инструментом перехода ЗУНов в компетенции, т. е. в функциональную грамотность. Критическое мышление проходит 3 стадии: вызов, осмысление, рефлексия.

На первом этапе происходит активизация, вовлечение всех участников коллектива в процесс. Целью является воспроизведение уже имеющихся знаний по данной теме, формирование ассоциативного ряда и постановка вопросов, на которые хочется найти ответы. На фазе осмысления организуется работа с информацией: чтение текста, обдумывание и анализ полученных фактов. На стадии рефлексии полученные знания перерабатываются в результате творческой деятельности и делаются выводы.

Пример 5. Кластер — это графическая форма организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними. Он представляет собой изображение, способствующее систематизации и обобщению учебного материала.

Современная система образования ориентирована на формирование у учеников самостоятельного мышления. Этот прием развивает у детей умение формирования собственного мнения на основе опыта и наблюдения, формулировать вопросы, находить главное, проводить аналогии, сравнивать и анализировать, содействует самообразованию, активизирует учебную деятельность.

Критическое мышление является педагогической технологией, стимулирующей интеллектуальное развитие учащихся. Кластер — один из его методов (приемов).

Учащимся предлагается работать в паре, группе. Ребята составляют кластер по темам: «Профилактика ОРЗ», «Предупреждение сколиоза», «Профилактика травматизма на уроке физической культуры», «Правила здорового питания», «Полезьа бега и ходьбы» и др. и в конце делают вывод, как видят решение этой проблемы.

«Кластер» Англ. cluster – пучок, группа, гроздь.



Пример 5. «Диagramма Вена» – это техника графического представления информации, которая используется при обсуждении двух идей или текстов, между которыми существуют общие и отличительные черты. Информация подается в виде двух или нескольких кругов, которые накладывают друг на друга пропорционально к общим и отличительным чертам, выявленным в процессе обсуждения. Учитель предлагает, тему для обсуждения сравнивая ее с другой, уже известной; Индивидуально, в парах, в группах ученики рисуют круги и пишут необходимую информацию или слово; Часть кругов, которые совпадают, можно выделить. На них пишут аспекты совпадения. Ученики комментируют все случаи разногласия относительно диаграммы, описывают отличия и сходства, им предлагается работать в паре, в группе. Можно использовать для сравнения гимнастических упражнений, спортивных игр, правил игры.

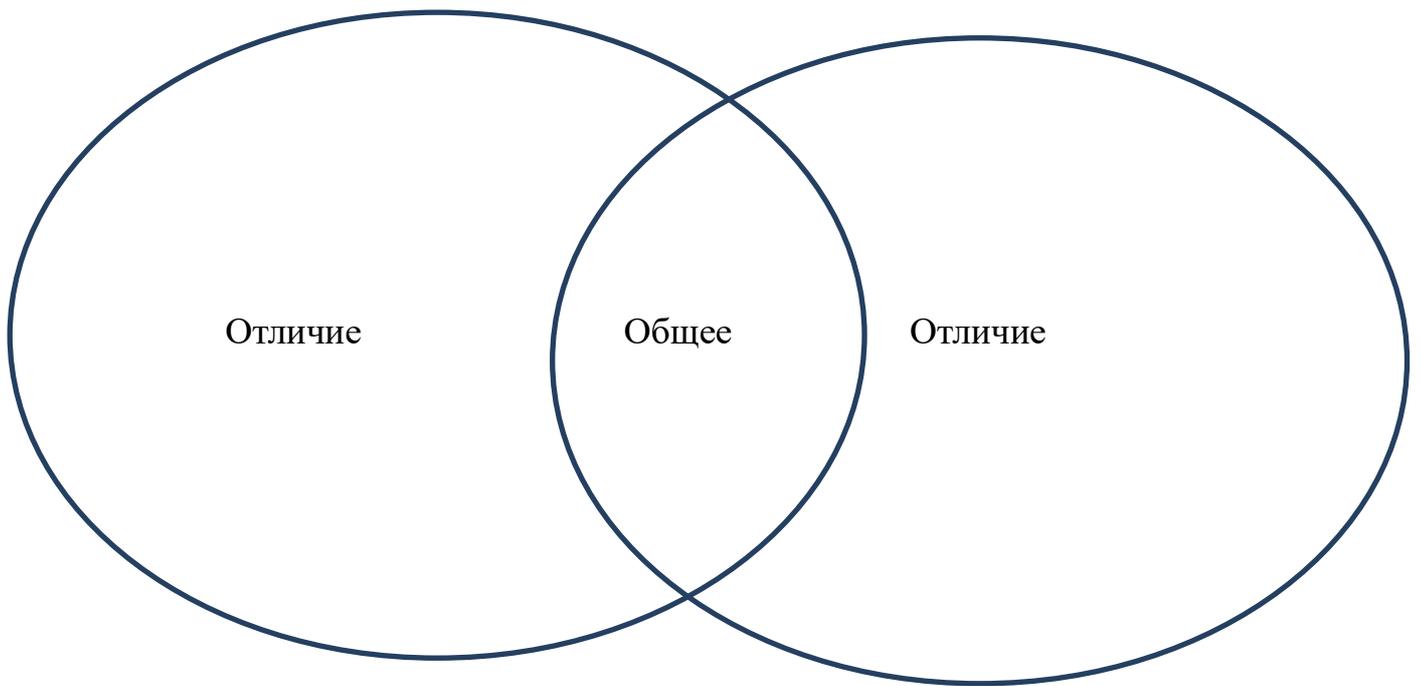
Например: сравните кувырок вперед и назад, пионербол и волейбол.

Данный прием учит слушать и слышать, развивает речь, активизирует мыслительную деятельность, познавательный интерес.

Диаграмма Венна

Волейбол

Футбол



Пример 6. Ключевые слова. Учащиеся получают карточку со словами, при помощи которых готовят выступление по определенной теме. Выполняют задание по своему предмету. Требования к заданию: текст должен быть небольшим, интересным и понятным ученику; количество заданий небольшое (максимум 8); задания должны носить творческий характер.

Задание. Изучите текст и подготовьте выступление на тему: Современные технологии в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Выберите ключевые слова из текста и запишите в графе ответ.

Текст учебного задания.

Физкультура и технологии здравоохранения - это способ реализации мероприятий, направленных на достижение и поддержание физического благополучия, и снижение риска развития заболеваний посредством физической культуры, и реабилитации. Это основные правила использования определённых знаний и навыков, способы организации и осуществления конкретных действий, которые необходимы для занятий физической культурой и развлечениями. Инновации в этой области следует рассматривать не только как некое «современное» оборудование и тренажёры.

Методы и организация исследования. В статье рассматривалась методика обучения, новые виды и формы занятий, технология проведения занятий. Важность этой проблемы обусловлена тем, что мы и окружающий мир не можем оставаться статичными - для этого требуется постоянное движение вперёд. Говоря по-разному, каждая отрасль требует инноваций и современных подходов ¹. Этот сектор, технологии физической культуры и оздоровления, активно развивается в наше время, и это прекрасная возможность показать себя новым профессионалам.

Ответ: _____.

Пример 7. Формирование у обучающихся читательской, естественнонаучной, математической грамотности.

Задание на тему: Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Текст учебного задания.

ЧСС – один из важнейших показателей состояния сердечно-сосудистой системы, который можно использовать для самостоятельного контроля. Частота пульса измеряется в количестве ударов в минуту. Выполнение любых физических упражнений повышает ЧСС. Чем физическая нагрузка больше, тем пульс чаще.

Нормы ЧСС по возрастам					
Новорожденные от 0 до 3 мес. 100-150	Младенцы от 3 до 6 мес. 90-120	Младенцы от 6 до 12 мес. 80-120	Дети старше от 10 лет и взрослые 60-100	Дети от 1 года до 10 лет 70-130	Хорошо тренированные взрослые спортсмены

Вопрос	Типовая задача учащегося	Планируемый образовательный результат
<p>Вопрос № 1.</p> <p>При легкой физической нагрузке пульс достигает 100-120 уд./мин, во время средней – 130-150 уд./мин, при высокой – 160-190 уд./мин.</p> <p>Какие физические нагрузки можно отнести к наиболее интенсивным?</p>	<p>Вспомнить, распознать и применить соответствующие естественнонаучные знания.</p>	<p>Демонстрирует знание и понимание естественнонаучных понятий.</p>
<p>Варианты ответов: А. Ходьба; В. Прогулка на велосипеде; С. Бег по пересеченной</p>		<p>Ответ.</p>

местности		
Вопрос № 2. В каких местах можно прощупать пульс	Вспомнить, распознать и применить соответствующие естественнонаучные знания.	Демонстрирует знание и понимание естественнонаучных понятий.
Ответ.		
Вопрос № 3. Пульс подсчитывают обычно за 10-секундный интервал, используя секундомер. На какое число нужно умножить полученный показатель, чтобы получить значение ЧСС за 1 минуту?	Вспомнить и применить соответствующие математические знания.	Демонстрирует знание и понимание математических понятий
Варианты ответов: А. на 10; В. на 15; С. на 6; D. на 9		Ответ.

Пример 8. Мозговой штурм. Для применения мозгового штурма необходимо подбирать темы и задачи, которые интересны детям и способны развивать их исследовательский потенциал. Для этого важно, чтобы проблема имела большое количество возможных решений. Таким образом, появляются новые подходы к изучению темы.

Задание. Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

6. Рекомендации на основе аналитического отчета по итогам посткурсового мониторинга

В соответствии с приказами государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Института развития образования Чеченской Республики» от 07.10.2022 года № 199-п «О проведении посткурсового мониторинга деятельности педагогических работников», Министерства образования и науки Чеченской Республики от 25.11.2022г. № 1682-с октября по декабрь 2022 года проведен посткурсовой мониторинг учителей физической культуры, обучавшихся на курсах повышения квалификации по программе «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя».

Целью посткурсового мониторинга являлось научно-методическая поддержка педагогов в реализации компетентности, в достижении качественных изменений в профессиональной деятельности в посткурсовой период.

Задачи посткурсового мониторинга:

- обеспечить преемственность курсового и посткурсового периодов повышения квалификации;
- выявить проблемы и профессиональные затруднения педагогов;
- определить индивидуальные образовательные маршруты для педагогов;
- оказать методическую помощь в выборе основных направлений и анализе результатов самообразовательной деятельности.

Объект мониторинга:

- педагоги, прошедшие курсовую подготовку в 2022 году.

Методы мониторинга:

1. Сбор статистических данных.
2. Статистические методы обработки результатов.
3. Метод сопоставительного анализа полученных результатов (обобщение, интерпретация).

Обработка информации, полученной в ходе проведения мониторинга, осуществляется на основе единых форм, позволяющих получить качественно-количественные обобщенные показатели эффективности.

В мониторинге приняли участие 30 респондентов, 10% из числа обученных на курсах.

По графику посткурсового мониторинга учителей физической культуры, обучавшихся по программе «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя» с 11.10. по 13.12.2022г., были посещены уроки в общеобразовательных организациях Чеченской Республики

После каждого посещенного урока, в школах проводился анализ по карте оценки урока:

- обсуждение обоснованности действий учителя;
- диагностика и оценка деятельности;
- обозначение типичных ошибок;
- оценка собственной деятельности на уроке;
- объяснение и оценка полученных результатов собственной деятельности.

Учителя физической культуры, в отношении которых проводился мониторинг (80% от общего состава) показали на своих уроках грамотное использование средств и методов физической культуры, выбирали принципы освоения физической культуры соответствующие возрастным особенностям, уровню подготовки учащихся, осуществляли контроль и оценку качества освоенности материала, осуществляли эффективное педагогическое воздействие на всех этапах урока, продемонстрировали теоретическую, практическую и методическую грамотность, высокий уровень педагогического мастерства.

Обобщая данные посткурсового мониторинга учителям на уроках, которых наблюдался низкий уровень владения программным материалом, низкая активность и работоспособность обучающихся на различных этапах занятия, не в полном объеме использовали специальную терминологию, были даны соответствующие методические рекомендации:

1. применять на занятиях различные приемы мотивации для повышения активности и работоспособности учащихся; формировать у учащихся осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом; определить способности у учащихся в области физической культуры;

2. грамотно использовать средства и методы физической культуры на уроке;
3. осуществлять эффективное педагогическое взаимодействие с коллегами, и участие в проведении семинаров, вебинаров, посещение учебных занятий;
4. использовать в своей деятельности материалы учебных занятий курсового обучения;
5. для обогащения словарного состава и профессиональной лексики принимать участие в различных мероприятиях, направленных на развитие коммуникативных навыков.

Мониторинг послекурсовой деятельности слушателей курсов повышения квалификации позволил определить степень эффективности курсового обучения педагогов на этапе практической реализации в межкурсовой период.

7. Повышение уровня компетентности учителей физической культуры

Для повышения уровня компетентности учителей физической культуры в 2023/2024 учебном году является необходимым организация и реализация адресной работы с педагогическими работниками, направленная на устранение профессиональных дефицитов педагогических работников, как в рамках повышения квалификации, так и в рамках методического сопровождения

Современные требования к личности учителя физической культуры выводят его развитие на качественно новый уровень, решение которого направленно на систему дополнительного педагогического образования. Учителя, приходя на курсы повышения квалификации, получают новый продукт образования, позволяющий начать повышение профессиональной компетентности в системе дополнительного педагогического образования и продолжать процесс через самообразование в межкурсовой период, делая методическую систему непрерывной в процессе всего периода профессиональной деятельности.

В соответствии с планом мероприятий центра физической культуры и ОБЖ в 2023/2024 учебном году будут проведены мероприятия:

- составление списков на прохождение курсов повышения квалификации учителей ОБЖ и физической культуры;
- проведение курсов повышения квалификации для учителей ОБЖ и физической культуры;
- консультации по программам курсов;
- составление базы данных по итогам курсов;
- проведение посткурсового мониторинга эффективности курсов повышения квалификации для учителей ОБЖ и физической культуры;
- посещение и анализ учебных занятий в рамках посткурсового мониторинга эффективности КПК;
- проведение совещаний, семинаров, вебинаров, круглых столов, мастер-классов, организация конкурсов;
- индивидуальное общение посредством применения различных средств связи (электронная почта, платформы ZOOM, WhatsApp Messenger);
- содействие районным методическим кабинетам по обеспечению сопровождения учебного процесса в образовательных организациях Чеченской Республики;
- организация сетевого взаимодействия инновационной площадки с образовательными организациями по продвижению лучших педагогических практик преподавания «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура»;
- осуществление консультативно-методического сопровождения деятельности учителей «ОБЖ» и «Физической культуре» по актуальным вопросам преподавания учебных предметов в образовательных организациях Чеченской Республики;
- организация взаимодействия для проведения мероприятий по реализации региональной модели программы воспитания с образовательными организациями, методическими службами Городских и районных отделов образования Чеченской Республики (семинары, вебинары, мастер-классы).

8. Организация и проведение республиканского конкурса

«Лучший учитель физической культуры года»

В соответствии с приказом Министерства образования и науки целях Чеченской Республики от 14.09.2022г. №1301-п «Об утверждении дорожной карты реализации программы развития детско-юношеского спорта в Чеченской Республике до 2030 года» и плана мероприятий на 2022-2024 годы по реализации программы развития детско-юношеского спорта в Чеченской Республике до 2030 года, государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Институтом развития образования Чеченской Республики» в срок октябрь-ноябрь 2023 года будет организован и проведен конкурс «Лучший учитель физической культуры года».

Конкурс является одной из форм организации информального образования педагогических работников и направлен на создание необходимых условий для поддержки и поощрения педагогов, обладающих высоким уровнем профессионализма, а также пропаганду научных знаний и стимулирование роста престижа педагогической профессии.

Конкурс проводится в целях:

- совершенствования профессиональных компетенций учителя в форме конкурсного состязания;
- выявления, поддержки и поощрения педагогов, обладающих высоким уровнем профессионализма в части владения предметом;
- повышения престижа профессии учителя, данной предметной области;
- совершенствования и диагностики состояния профессиональной (предметной, методической) компетентности педагогов.

В конкурсе могут принять участие учителя физической культуры общеобразовательных учреждений Чеченской Республики, победители и призёры муниципального тура, обладающие высоким уровнем профессионального

мастерства, организующие участие школьников в различных мероприятиях, имеющие высокий рейтинг среди учащихся, родителей и коллег.

Положение определяет порядок организации и проведения конкурса, ее организационное и методическое обеспечение, порядок участия в конкурсе, порядок определения и награждения победителей и призеров.

9. Посткурсовое сопровождение деятельности педагогических работников

В соответствии с положением об организации и проведении посткурсового сопровождения деятельности педагогических работников в государственном бюджетном учреждении дополнительного профессионального образования «Институт развития образования Чеченской Республики» в октябре-ноябре месяце будет проведен посткурсовой мониторинг учителей физической культуры и ОБЖ, обучавшихся на курсах повышения квалификации по программе «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя».

Посткурсовое сопровождение деятельности педагога – это комплекс мероприятий по методическому, консультационному сопровождению педагога, периодическому мониторингу его деятельности в посткурсовой период, направленный на преодоление профессиональных дефицитов.

Посткурсовой мониторинг – система наблюдения и оценивания посткурсовой деятельности педагогов с целью сопоставления фактического состояния педагогической практики с ожидаемыми результатами программы повышения квалификации, в том числе в дистанционном режиме.

Цель посткурсового сопровождения - оказание научно-методической поддержки педагогам в реализации компетентности, в достижении качественных изменений в профессиональной деятельности в посткурсовой период.

Задачи посткурсового сопровождения:

- обеспечить преемственность курсового и посткурсового периодов повышения квалификации;
- выявить проблемы и профессиональные затруднения педагогов;
- определить индивидуальные образовательные маршруты для педагогов;

- оказать методическую помощь в выборе основных направлений и анализе результатов самообразовательной деятельности.

Объект мониторинга:

- педагоги, прошедшие курсовую подготовку в 2023 году.

Методы мониторинга:

1. Сбор статистических данных.
2. Статистические методы обработки результатов.
3. Метод сопоставительного анализа полученных результатов (обобщение, интерпретация).

Обработка информации, полученной в ходе проведения мониторинга, осуществляется на основе единых форм, позволяющих получить качественно-количественные обобщенные показатели эффективности.

График посткурсового мониторинга, и аналитический отчет по итогам мониторинга будут размещены на сайте www.govzalla.ru.

10. Использованные материалы:

1. Федеральные образовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования утвержденные приказом министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372, 370, 371.
2. Методические рекомендации министерства просвещения Российской Федерации ФГБНУ «Института стратегии развития образования Российской академии образования» - Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования.
3. Материалы ДПП (ПК) «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя». «Академия Минпросвещения России»
4. Материалы аналитического отчета по итогам посткурсового мониторинга учителей физической культуры проведенного на основании приказа ГБУ ДПО «ИРО ЧР» от 07.10.2022г.
5. Портал образование <https://portalobrazovaniya.ru/>
6. Образовательный Портал «Продлёнка» <https://www.prodlenka.org/>
7. Сайт Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова. Материалы международной научно-практической конференции «Современные технологии в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности». Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. 2019
Издательство: [Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова](https://www.plekhanov.ru/) (Москва).
8. <https://urok.apkpro.ru/>
9. <https://edsoo.ru/>
10. <https://mosmetod.ru/>

Контрольные упражнения оценивания физической подготовленности учащихся 2-4 классов (1 класс оценивается вербально)

Бег на 30,60. 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+ ».

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Метание мяча весом 150 грамм

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Плавание

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

Комплексный тест– оценивание физической подготовленности учащихся

2 класс

№ п/п	Физические качества, двигательные умения и навыки	Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности (нормативы)							
			Мальчики				Девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,0	6,7	6,9	7,3	6,2	6,8	7,1	7,7
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	100	135	115	105	90
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	35	24	21	12	30	21	18	10
3	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	1				
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	4	11	6	4	2
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	5	11	6	4	2
4	Выносливость	Смешанное передвижение (1 км)	5,20	6,4 0	7,10	7,40	6,0	7,05	7,35	8,0
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,2	10,0	10,3	12,0	9,5	10,4	10,6	13,0
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	-4	+9	+5	+3	-2

3-4 класс

№ п/п	Физические качества, двигательные умения и навыки	Контрольные упражнения	Критерии оценивания физической подготовленности (нормативы)							
			Мальчики				Девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Скоростные	Бег 30 м с (сек)	5,4	6,0	6,2	7,3	5,6	6,2	6,4	7,0
		или бег на 60 м	10,4	11,5	11,9	12,2	10,8	12,0	12,4	12,7
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	120	150	130	120	110
		или прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	190	200	190	180	170
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)	42	32	27	20	36	27	24	18
3	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	1				
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	9	6	15	9	7	4
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	7	13	7	5	3
4	Выносливость	Бег на 1км (мин., сек)	4,50	5,5 0	6,10	6,30	5,10	6,20	6,30	7,0
5	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,5	9,3	9,6	9,9	8,7	9,5	9,9	10,2
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+8	+4	+2	-3	+11	+5	+3	-1

Оценка учебных достижений, обучающихся по предмету

«Физическая культура»

Контрольно - измерительные материалы для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся по физической культуре.

Кодификатор элементов содержания работы для проведения итогового практического тестирования.

Кодификатор составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы.

Код раздела	Проверяемый элемент содержания	Тип задания	Мальчики		Девочки	
			Результат выполнения	Балл за выполнение	Результат выполнения	Балл за выполнение
1	Бег 60м. (скоростные качества)	ПР	9,3-10,0	1	10,1-10,6	1
		ПР	8,6-9,2	2	9,5-10,0	2
		ПР	8,5 и меньше	3	9,4 и меньше	3
2	Бег 1000м (выносливость)	ПР	4,11-4,40	1	4.41-5.05	1
		ПР	3,41-4,10	2	4.11-4.40	2
		ПР	3,40 и меньше	3	4.10 и меньше	3
3	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые)	ПР	180-200	1	155-169	1
		ПР	201-209	2	170-179	2
		ПР	210 и больше	3	180 и больше	3
4	Поднимание туловища за 1 минуту (силовые)	ПР	-	-	26-34	1
		ПР	-	-	35-39	2
		ПР	-	-	40 и больше	3
5	Подтягивание на перекладине (силовые)	ПР	6-8	1	-	-
		ПР	9-10	2	-	-
		ПР	11 и больше	3	-	-

Соотношение тестового балла практической части и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
10-12	5

7-9	4
4-6	3
0-3	2

**Кодификатор элементов содержания работы для проведения итогового
письменного тестирования**

Код раздела	Код контрольных	Проверяемый элемент содержания	Уровень сложности задания	Тип задания	Балл за выполнение	Ключи к теоретической части	
						Вариант 1	Вариант 2
1	1.1	Базовые понятия физической культуры	Б	ВО	1	В	А
	1.2	Базовые понятия физической культуры	Б	ВО	1	А	А
	1.3	Базовые понятия физической культуры	Б	ВО	1	В	А
	1.4	Базовые понятия физической культуры	Б	ВО	1	В	В
	1.5	Базовые понятия физической культуры	Б	ВО	1	В	А
2	2.1	Легкая атлетика	Б	ВО	1	Б	В
	2.2	Легкая атлетика	Б	ВО	1	А	А
	2.3	Легкая атлетика	Б	ВО	1	В	Б
3	3.1	Спортивная игра баскетбол	Б	ВО	1	В	А
	3.2	Спортивная игра баскетбол	Б	ВО	1	В	Б
	3.3	Спортивная игра баскетбол	Б	ВО	1	Б	А
	3.4	Спортивная игра баскетбол	Б	ВО	1	Б	Б
4	4.1	Гимнастика с элементами акробатики	Б	ВО	1	В	Б
	4.2	Гимнастика с элементами акробатики	Б	ВО	1	А	В
	4.3	Гимнастика с элементами акробатики	Б	ВО	1	В	Б
	4.4	Гимнастика с элементами акробатики	Б	ВО	1	В	В
5	5.1	Спортивная игра волейбол	Б	ВО	1	А	А
	5.2	Спортивная игра волейбол	Б	ВО	1	А	В
	5.3	Спортивная игра волейбол	Б	ВО	1	А	А
6	6.1	Олимпийские игры	Б	ВО	1	В	В
	6.2	Олимпийские игры	Б	ВО	1	А	Б
	6.3	Олимпийские игры	Б	ВО	1	Б	А

Соотношение тестового балла теоретической части и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
20-25	5
15-19	4
10-14	3
0-9	2

Отметка за практическую и теоретическую части в целом.

Максимальное количество баллов 37 (25 за тест и 12 за практику)

Тестовый балл теория + практика	Аттестационная отметка
30-37	5
22-29	4
14-21	3
0-13	2

Контрольная работа по физической культуре для учащихся 5-11-х классов.

Контрольная работа состоит из двух частей, практической и теоретической, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный); дописывание правильного незаконченного ответа.

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Бег 60 метров (сек), 2. Бег 1000 метров (мин. сек), 3. Прыжок в длину с места (см). 4. Подъем туловища за 1 минуту (раз) – девочки. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики

Часть 1. Задания с выбором ответа или дописыванием незаконченного ответа части 1 (22заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 9 класса на низком, базовом и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Часть 2 включает 4 практические задания - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 9 класса (мальчики, девочки).

Сроки проведения.

Теоретическая часть будет проведена 17.05.2022 г.

Практическая – во время уроков с 10.05 по 20.05.2022 г.

Рекомендации по организации и проведению контрольной работы

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании:

1. Письмо министерства образования РФ от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 «О методических рекомендациях "медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

2. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Методические рекомендации Москва – 2012.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Пример задания: Теоретическая часть.

Тест.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

3. Физические упражнения – это...

- а) естественные движения и способы передвижения;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
- в) действия, выполняемые по определенным правилам;
- г) сложные двигательные действия.

4. Каким должен быть пульс при выполнении лёгкой физической нагрузки?

- а) 50 – 70 уд./мин; б) 140 – 160 уд./мин; в) 100 – 120 уд./мин;

5. Что является субъективным показателем здоровья?
- а) жизненная ёмкость лёгких;
 - б) частота сердечных сокращений;
 - в) желание заниматься физическими упражнениями;
6. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития
- а) выносливости; б) быстроты; в) прыгучести; г) координации движений;
7. Главная фаза в технике метания снарядов является:
- а) финальное усилие; б) замах; в) разбег; г) бросковые шаги
8. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
- а) бег на 5000 метров; б) кросс; в) бег на 100 метров
9. Размеры баскетбольного щита (см):
- а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
10. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
11. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
12. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:
- а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока
13. Положение тела, при котором ноги максимально разведены:
- а) сед; б) присед; в) шпагат
14. Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется:

а) сальто; б) курбет; в) рондат.

15. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

а) упор лёжа; б) упор на коленях; в) упор стоя; г) упор на правом (левом) колене

16. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

а) кувырок; б) шпагат; в) мост

17. Свободный защитник в волейболе называется

а) либеро; б) игрок; в) защитник

18. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

19. Сколько секунд дается на подачу после свистка судьи

а) 8 секунд, б) 5 секунд, в) 10 секунд,

20. Право проведения Олимпийских игр предоставляется

а) городу; б) региону; в) стране.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1-	5-	9-	13-	17-
2-	6-	10-	14-	18-
3-	7-	11-	15-	19-
4-	8-	12-	16-	20-

Тест с выбором ответа или дописыванием незаконченного ответа предназначен для определения физических компетентностей учащихся на низком, базовом и повышенном уровнях.

Примерное задание на установление соответствия.

В задании необходимо представить ответ в виде соответствия буквы с цифрой. Каждое верное соответствие равно 1 баллу. Время выполнения 10 минут.

1. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

1. Для мужчин ____	а) для мужчин - на высоте 2,43;
	б) для мужчин - на высоте 2,40;
	в) для мужчин - на высоте 2,25;
2. Для женщин ____	г) для женщин на высоте 2,24;
	д) для женщин на высоте 2,30;
	е) для женщин на высоте 2,10;

2. Установите соответствие между физическим качеством и определением:

1. Выносливость	А) Возможность воздействия на внешние силы за счёт мышечных напряжений;
2. Силой	Б) Это способность преодолевать утомление при определенных условиях и ограничениях;
3. Быстрота	В) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений;
4. Гибкость	Г) Комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движение за кратчайший промежуток времени;

1-	2-	3-	4-
----	----	----	----

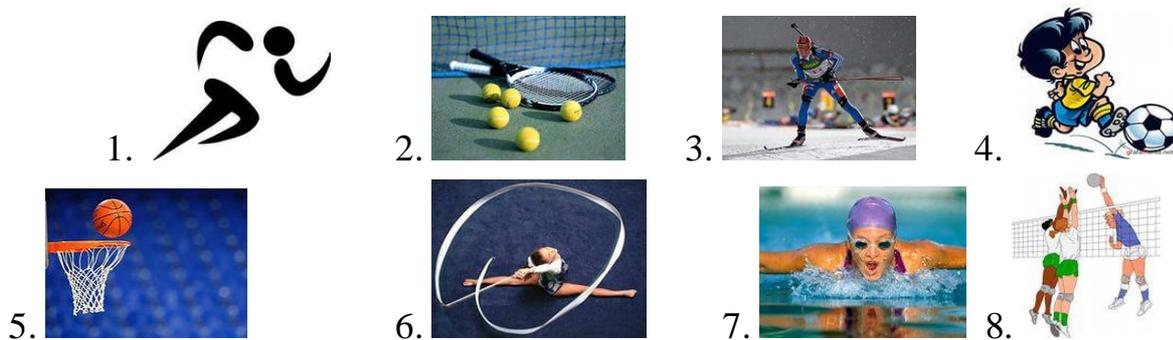
3. Задания на установление соответствия, в которых элементы одного множества требуется поставить в соответствии с элементами другого множества.

Физические способности	Контрольные упражнения
А) Гибкость: скоростно-силовые	1. Отжимания
Б) Силовые	2. Наклон вперед из положения сидя

В) Выносливость	3. Бег 60 м.
Г) Скоростные	4. Бег 2 км.

1-	2-	3-	4-
----	----	----	----

4. Напишите, каким видам спорта соответствуют картинки.



1	2	3	4
5	6	7	8

Примерное задание на установление последовательности действий.

В каждом задании необходимо представить ответ в виде последовательности букв. Каждая верная цепочка букв равна 1 баллу. Время выполнения 10 минут.

1) Укажите последовательность выполнения упражнений в утренние гимнастики:

- А. приседания;
- Б. круговые движения руками вперед-назад;
- В. наклоны туловища вперед-назад;
- Г. повороты головы влево-вправо
- Д) прыжки на левой-правой ноге

Ответ: _____, _____, _____, _____, _____.

2. Установите правильную последовательность выполнения прыжка в длину с разбега:

А.приземление

Б. разбег;

В. отталкивание;

Г.фаза полета;

Ответ: _____, _____, _____, _____.

3. Установите и напишите правильную последовательность утверждения:

А) – легкая, Б) – королева, В) - атлетика, Г) – спорта.

Ответ: _____, _____, _____, _____.

Примерное задание открытой формы.

Представить ответ в письменном виде. В каждом задании необходимо представить ответ в виде пропущенных слов (-а) или предложения. Каждое верное слово равно 1 баллу, предложение – 5 баллам. Время выполнения 10 минут.

Ответьте на вопрос:

1.Что такое объективный показатель состояния организма?

2. Вставьте пропущенные слова (ответ представить в виде слов, перечисленных через запятую):

Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями?

« _____ над исправностью спортивного оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки; рациональное применение _____ упражнений; чёткое соблюдение дисциплины, правил поведения в спортивном зале и _____ площадке».

3. Вставьте пропущенное слово:

«Необходимо осуществлять _____ над исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды; за

безопасностью мест занятий; не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть самостраховкой».

