

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГАУДПО ЛО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

кафедра специальной педагогики и социальной работы



**Методические рекомендации
о преподавании учебного предмета "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"
в образовательных организациях Липецкой области
в 2018 – 2019 учебном году**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для учителей физической культуры образовательных организаций
общего образования и среднего профессионального образования
Липецкой области на 2018-2019 учебный год

Авторы-составители:
Остряков А.В.

Липецк, 2018

Пояснительная записка.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

В 2018-2019 учебном году будет продолжена работа по реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее - ФГОС ООО) и переход на Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее ФГОС СОО) и реализация программ Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС).

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Настоящие методические рекомендации адресованы учителям физической культуры образовательных организаций для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательный процесс, а также реализующим авторские учебные программы по предмету: «Физическая культура».

Методические рекомендации разработаны в целях разъяснения подходов к разработке и реализации учебных программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих образовательные программы в соответствии с ФГОС и Положением о ВФСК ГТО.

Учебно-методические комплексы, обеспечивающие преподавание по учебному предмету: «Физическая культура».

В соответствии со статьей 8, части 1, пункта 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», к полномочию органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования относится организация обеспечения муниципальных образовательных организаций и образовательных организаций субъектов Российской Федерации учебниками в соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и учебными пособиями, допущенными к использованию при реализации указанных образовательных программ. При этом выбор учебников и учебных пособий относится к компетенции образовательного учреждения в соответствии со статьей 18 части 4 и пункта 9, статье 28 части 3 Федерального закона.

В соответствии с УМК по ФК Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» для изучения предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Липецкой области рекомендуется использовать следующие учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура 8 -9 Издательство «Просвещение»
www.prosv.ru/umk/5-9
2. Лях В.И. Физическая культура(базовый уровень) 10-11 Издательство «Просвещение» www.prosv.ru/umk/10-11.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5. Издательство «Просвещение»
www.prosv.ru/umk/5-9
4. Матвеев А.П. Физическая культура 6 – 7. Издательство «Просвещение»
www.prosv.ru/umk/5-9
5. Матвеев А.П. Физическая культура 8 – 9. Издательство «Просвещение»
www.prosv.ru/umk/5-9
6. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 5 – 7 классы Издательский центр ВЕНТАНА –ГРАФ http://vgf.ru/fiz_ra.
7. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Физическая культура. 8 – 9 классы. Издательский центр ВЕНТАНА – ГРАФ. http://vgf.ru/fiz_ra.
8. Погадаев Г.И. Физическая культура 5 -6 ДРОФА <http://www.drofa.ru/56/>
9. Погадаев Г.И. Физическая культура 7 -9 ДРОФА <http://www.drofa.ru/56/>
10. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень 10 -11 Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ http://vgf.ru/fiz_ra

Программно-методический комплекс:

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 64 с.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.
6. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре. Профильный уровень. Физическая культура. Учебник для учащихся 11 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». / Под общ. ред. А.Д.Паршикова, В.В.Кузина, М. Я. Виленского. – М.: 2009, 174 с.
7. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. М.:«Просвещение»,2012.-160 с.

В целях внедрения современных систем физического воспитания, совершенствования преподавания предмета «Физическая культура» Минобрнауки России рекомендует использовать программы, одобренные на заседании экспертного совета Министерства образования и науки РФ и рекомендованные для использования в общеобразовательных учреждениях РФ по предмету «Физическая культура» (www.fsdusshor.ru) (протокол от 30.05.2012 г.):

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 г № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Подробная информация о современных УМК по физической культуре (с аннотациями и справочным материалом) представлена на сайтах издательств.

Подробная информация о современных УМК по физической культуре (с аннотациями и справочным материалом) представлена на сайтах:

1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России
2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам
3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф
4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа
5. <http://www.mnemozina.ru> - издательство Мнемозина
6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

В соответствии с протоколом заседания (приказ Минобрнауки России от 29 апреля 2011 года № 1560) экспертного совета от 2 ноября 2011 г. № 2 рекомендованы для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы:

- «Программа «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (автор - Винер И.Д.);
- «Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола» (автор - Грибачёва М.А.);
- «Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов общеобразовательных школ, отнесённых к специальной медицинской группе (группа - А)» (автор - Коданёва Л.П.).

В соответствии с протоколом заседания экспертного совета от 21 декабря 2011г. №3 рекомендованы в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы:

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

При выборе учебников необходимо учителям физической культуры необходимо учитывать требования к формированию УМК по предмету «Физическая культура» и рекомендуется комплектовать образовательные учреждения завершёнными линиями и полным УМК (от программ, учебников, пособий, рекомендаций, плакатов, схем, цифровых образовательных ресурсов), так как это дает возможность реализовывать образовательную деятельность в соответствии с правовым полем системы образования и на основе принципов системности, преемственности, результативности.

В связи с отсутствием в федеральном перечне учебников по физической культуре для старшей школы (профильный уровень) и учебников для обучения по программе для детей, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе рекомендуется ссылка на письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 10 февраля 2011г. № 03-105 «Об использовании учебников и учебных пособий в образовательном процессе».

В письме отмечается: «...наряду с учебниками в образовательном процессе могут использоваться иные учебные издания, являющиеся учебными пособиями...».

Использование учебных пособий в преподавании учебного предмета обусловлено также определением термина «учебное пособие» установленное ГОСТ 7.60-2003: учебное пособие - учебное издание, дополняющее или заменяющее частично или полностью учебник, официально утвержденный в качестве данного вида издания.

Характеристика ФГОС основного общего образования по предмету «Физическая культура».

В ФГОС последовательно реализуется системно-деятельностный подход.

Системообразующей составляющей стандарта стали требования к результатам освоения основных образовательных программ, представляющие собой конкретизированные и операционализированные цели образования. Изменилось представление об образовательных результатах - стандарт ориентируется не только на предметные как это было раньше, но и на метапредметные и личностные результаты.

В письме Минобрнауки РФ от 19 апреля 2011г. N 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» отмечается:

- Программы отдельных учебных предметов, курсов в структуре основной образовательной программы школы есть не что иное, как рабочие программы по отдельным учебным предметам. Разрабатываются они на основе примерных программ учебных предметов, которые входят в структуру примерной основной образовательной программы.

- Поскольку разработка основной образовательной программы школы относится к компетенции образовательного учреждения, то в компетенции школы находится и распределение полномочий по разработке отдельных структурных компонентов программы.

Авторские программы учебных предметов, разработанные на основе примерных программ, могут рассматриваться как рабочие программы. Вопрос о возможности их использования в структуре основной образовательной программы школы решается на уровне образовательного учреждения.

Примерная программа, разработанная на основе нового ФГОС **начального общего образования**, отводит предмету «физическая культура» три часа в неделю в 1-4 классах.

Примерная программа, разработанная на основе нового ФГОС **основного общего образования**, определяет предмету «физическая культура» три часа в неделю в 5-9 классах.

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

Рабочая программа учебного предмета: «Физическая культура» должна содержать:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»;
- 2) общую характеристику учебного предмета;
- 3) место учебного предмета в учебном плане;
- 4) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»;
- 5) содержание учебного предмета;
- 6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
- 7) учебно-методическое и материально-техническое обеспечения предмета «Физическая культура»;
- 8) планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

1. Пояснительная записка.

В разделе указывается:

– цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизированные в соответствии с требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы;

– принципы и подходы к формированию учебной программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающими ФГОС).

– вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования.

2. Общая характеристика предмета «Физическая культура».

В разделе указывается:

– перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательные блоки с указанием форм организации учебной деятельности;

– требования к уровню подготовки выпускников или требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре;

– описание вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;

– новизна учебной программы.

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В разделе указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемую участниками образовательного процесса, входит предмет «Физическая культура». Также указывается, какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность.

Учебная программа разрабатывается с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

Раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждений, реализующих образовательные программы в соответствии с ФГОС.

4.1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

4.2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

4.3. Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

5. Содержание предмета «Физическая культура».

В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в

самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

6. Тематическое планирование.

В тематическом планировании отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Даются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура».

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает примерную программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 1-11 классов, учебные пособия для учителей физической культуры.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфики вида (видов) спорта, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Спортивный инвентарь		
Спортивное оборудование		
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Печатные пособия		
Технические средства обучения		

8. Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура».

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, указываются личностные, метапредметные и предметные итоговые результаты, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения по программе предмета «Физическая культура».

В данном разделе в требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

– определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценка готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Данные критерии выстраиваются в логике преемственного развития (от 1 до 11 класса), от элемента действия к целостному действию и от него – к мотивированной, относительно самостоятельной деятельности.

В разделе могут быть представлены диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля и определения интереса у обучающихся к уроку физической культуры.

Освоение обучающимися ФГОС среднего общего образования.

Для педагогов образовательных организаций, которые приступают к введению ФГОС СОО необходимо выстраивать деятельность учащихся, опираясь на УМК из федерального перечня и цели данной конкретной организации. В образовательных организациях, являющихся пилотными по введению ФГОС СОО, в соответствии с «Примерной основной образовательной программой образовательного учреждения» (<http://fgosreestr.ru>) количество часов, предусмотренное для изучения (название предмета) в 10-11 классах, следующее:

Наименование уровня	предмет	Средняя школа (часы)	
		10 класс	11 класс
Базовый уровень	Физическая культура	3(2)	3(2)

Углубленный уровень	Физическая культура	3(2)	3(2)
---------------------	---------------------	------	------

Программы, обеспечивающие реализацию ФГОС СОО, выпускаются издательствами:

1. <http://www.mon.gov.ru> (официальный сайт Минобразования России);
2. <http://fsu.edu.ru> (официальный сайт Федерального совета по учебникам);
3. <http://www.vgf.ru> (издательство «Вентана-Граф»);
4. <http://www.drofa.ru> (издательство «Дрофа»);
5. <http://www.russkoe-slovo.ru> (издательство «Русское слово»);
6. <http://www.prosv.ru> (издательство «Просвещение»)

Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 (в извлечении).

Организация и содержание внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура».

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС СОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ основного общего образования.

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

Особенностью внеурочной деятельности является то, что она направлена на достижение обучающимися личностных и метапредметных результатов.

Следует подчеркнуть, что формы внеурочной деятельности являются различными на ступени начального и ступени основного общего образования.

Так, для обучающихся 1–4 классов рекомендуемыми формами выступают школьные спортивные клубы и секции, конференции, олимпиады, военно-патриотические объединения, экскурсии, соревнования и другие формы. Для учащихся 5–9, 10-11-классов такими формами могут быть школьные спортивные клубы и секции, юношеские организации, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, президентские состязания, внутришкольные соревнования по различным видам спорта, проведение соревнований по ОФП и другие формы отличные от урочной.

Направления и формы внеурочной деятельности осуществляются на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений в целях обеспечения их индивидуальных потребностей. Содержание образовательных программ по предмету «Физическая культура» должно способствовать сохранению триединства:

- 1) Оздоровительное – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости;
- 2) Спортивное – характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего и среднего общего образования по физической культуре (в т. ч. и национальных видов);
- 3) Общеразвивающее – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования.

В соответствии с ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО рабочие программы курсов внеурочной деятельности составляются в соответствии с методическими рекомендациями, разработанными Российской академией образования (письмо Министерства образования и науки РФ от 07.08.2015 г. № 08-1228). По решению образовательной организации рабочие программы курсов внеурочной деятельности, сформированные в предыдущие годы, могут содержать и другие разделы. В рабочей программе курса внеурочной деятельности считаем необходимым указывать направление, в рамках которого реализуется курс внеурочной деятельности и периодичность проведения (регулярные (еженедельные) / интенсивные).

При проектировании внеурочной деятельности для педагогов рекомендуем использовать методические пособия:

1. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразоват. организаций / авторы-составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, М. И. Солодкова и др. М.: Просвещение, 2013. 96 с.
2. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. М.: Просвещение, 2014. 224 с.
3. Внеурочная деятельность. Примерный план внеурочной деятельности в основной школе: пособие для учителей общеобразоват. организаций / П. В. Степанов, Д. В. Григорьев. М.: Просвещение, 2014. 127 с.
4. Байбородова, Л. В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах / Л. В. Байбородова. М.: Просвещение, 2014. 177 с.
5. Григорьев Д. В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. М.: Просвещение, 2011. 96 с.
6. Концепция и модель оценки качества воспитания в системе общего образования: научно-методическое пособие / Л. В. Алиев и др. М.: Центр «Пед. поиск», 2013. 96 с.
7. Воспитание и внеурочная деятельность в стандарте начального общего образования / П. В. Степанов И. В. Степанова. М.: Центр «Пед. поиск», 2011. 96 с.

8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. М.: Просвещение, 2011. 77 с.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. М.: Просвещение, 2011. 95 с.
10. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. М.: Просвещение, 2011. –80 с.
11. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2014. 80 с.
12. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2014. 80 с.
13. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2014. 80 с.
14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2014. 80 с.
15. Макеева, А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5–6 класс. М.: Просвещение, 2013. 67 с.
16. Макеева, А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 7–8 класс. М.: Просвещение, 2013. 64 с.
17. Макеева, А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 9 класс. М.: Просвещение, 2013. 64 с.
18. «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1–4 классы)».
19. «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5–9 классы)».
20. «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней школы (10–11 классы)».

При работе с одаренными детьми в рамках преподавания физической культуры учителю необходимо учитывать тот факт, что у одаренных детей отмечается высокая активность углубленного освоения одного или нескольких видов спорта. Главной задачей учителя является своевременно направить способности ребенка в нужное русло, для углубленного изучения и достижения высокого спортивного мастерства в спортивные секции и объединения дополнительного образования, сформировать объединения обучающихся по интересам в подготовке научно-исследовательских и творческих проектов для участия в конференциях, семинарах, конкурсах и фестивалях.

Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и

порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
	Подтягивание из виса на	2	3	4	–	–	–

	высокой перекладине (кол-во раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
.	Утренняя гимнастика	70
.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
.	Подтягивание из виса на высокой	2	3	5	–	–	–

	перекладине (кол-во раз)						
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
.	Утренняя гимнастика	70
.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	–	–	–

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
0	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний	5	6	7	5	6	7

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**							
---	--	--	--	--	--	--	--

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
.	Утренняя гимнастика	105
.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
.	Метание мяча весом 150 г	30	35	40	18	21	26

	(м)						
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
0.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
1.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
.	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	–	–	–

	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
	или весом 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
0.	Стрельба из пневматической винтовки	15	20	25	15	20	25

	из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
1.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
.	Утренняя гимнастика	140
.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135

	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Основной формой организации образовательного процесса в основной школе — 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). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с **образовательно-познавательной** направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

- 1) гибкость, координация движений, быстрота;
- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
- 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;

- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Использование оборудования и спортивного инвентаря для оснащения спортивных помещений в 2018-2019 учебном году.

Перечень оборудования для оснащения кабинета содержится в письме Министерства образования и науки РФ от 1 апреля 2005г. № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений», приказе Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений», а также рекомендациях Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

В целях исполнения поручения Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2011 года № ВП-П16-6917 «Об оснащении к 2014 году спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений современным спортивным оборудованием и инвентарем» используем в работе письмо Минобрнауки РФ от 16.05.2012 г. № МД-520/19 с приложением «Примерный перечень и характеристики

современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»

В целях повышения качества и эффективности преподавания трёх уроков физической культуры можем рекомендовать следующий перечень спортивного инвентаря и оборудования, которое позволит не только повысить мотивацию учащихся к занятиям физической культуры, но и добиться результатов в физическом развитии детей, а также позволит учителю выстраивать урок в различных вариациях:

- для начальной школы: мячи (для прыжков, игровые большие, средние и малые, утяжелённые, поролоновые, массажные), гимнастические палки (в т.ч. гибкие), обручи, балансировочные дорожки и платформы (в т.ч. массажные), многофункциональные резиновые кольца, скакалки, конусы, разметки, лыжи на колёсиках, кольцобросы, мешочки для развития равновесия и прямохождения;

- гимнастические коврики, маты, степ-платформы, амортизаторы (ленточные, трубчатые, восьмёркой, кольцом), гимнастические палки (в т.ч. гибкие), обручи, скакалки (большие и малые), шведские или канатные лестницы, канаты (для вертикального и горизонтального применения);

- штанги разной конфигурации (гриф и блины в мягкой оболочке), гантели и гири разного веса (в мягкой оболочке), функциональные ролики;

- гимнастические надувные мячи (в т.ч. массажные), балансировочные платформы (массажные полусферы, подушки, диски);

- конусы, разметки разной конфигурации;

- многофункциональные или комбинированные тренажеры;

- мешочки с песком разной формы и конфигурации;

- мячи для базовых видов спорта;

Для плавательных бассейнов: доска для плавания, калабашки, мат плавающий детский, пояса и нарукавники для обучения плаванию, лопатки для создания сопротивления в воде.

В календарно-тематическом планировании указывать использование учебного (спортивного) оборудования спортивного зала (спортивной площадки) и спортивного инвентаря при организации учебного занятия.

**Рекомендации по достижению учащимися результатов раздела:
«Выпускник научится» примерной основной образовательной программы по
предмету: «Физическая культура».**

Раздел построен по проблемно-аналитическому принципу. Для результатов учащихся раздела «Выпускник научится» примерной программы по физической культуре, входящей в состав примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15) обозначены проблемы их достижения, а также возможные пути их решения.

Следует отметить, что курс физической культуры в школе на основании письма Министерства образования и науки РФ от 20 июля 2015 года № 09-1774 «О

направлении учебно-методических материалов» может быть построен полностью или частично на основе одного из видов спорта: фигурное катание, мини-настольный теннис, легкая атлетика, футбол.

Результаты	Проблемы достижения
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. 	<p>Нет знаний и правильных представлений о физической культуре, не видят цели в занятиях</p>

Пути возможного решения

1. Рекомендуется проводить занятия в виде спортивной игры. Необходимо постепенно вовлекать ребёнка во все новые спортивные игры, систематически повторяя их, чтобы ребёнок закрепил изученные движения.

2. Пробудить у ребёнка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными учащимися или же его сверстниками. Так постепенно у ребёнка будет развиваться уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

3. Стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он был здоровый, сильный, ловкий и т. д.).

4. Активный интерес к физическим упражнениям пробуждает у детей спортивный инвентарь, который имеется в школе (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также лыжи, коньки). Ученику необходимо больше двигаться, играть с мячом и т. и.

5. Личный пример учителя для ребёнка убедительнее всяких аргументов и лучший способ привить ученику любовь к физкультуре. Необходимо, чтобы учитель сам мог правильно показать упражнение и сам принимал активное участие в различных соревнованиях.

Выпускник научится:

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями: использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям. анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Не хотят двигаться, не умеют общаться со сверстниками. Не соблюдают технику безопасности.

Пути возможного решения

1. Необходимо привлекать учащихся к инструкторской деятельности;
 - занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
 - судейство соревнований по разным видам спорта;
 - проведение разминки, соревнований с группой одноклассников.
2. Оказание помощи учителю в определении уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности с помощью тестирования. Организация и проведение самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Целесообразно предварительно обсудить правила поведения обучающихся с учениками, определив при этом основные проблемы с дисциплиной и поведением на уроках, спортивных занятиях, на переменах и внеурочных мероприятиях. Также необходимо определить действия обучающихся, которые могут помочь избежать травм.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Не получается правильное выполнение упражнений, быстрая утомляемость, не могут сосредоточиться на выполнении упражнений. Не развиты такие качества, как гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Пути возможного решения

1. Для правильного выполнения упражнений при ходьбе, беге, прыжках необходимо учить детей правильно стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9

шагов: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

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

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

Примеры силовых упражнений

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

4. Чтобы повысить степень пластичности детей, необходимо выполнять следующие упражнения:

- кувырки. Делать их надо вперед и назад, двойные, тройные. После кувырка необходимо сесть на полушпагат. Нога, которая оказывается позади, должна быть вывернута и выпрямлена в колене;
- мостик из положения лежа;
- бабочка. Если у ребёнка не получается достаточно низко опустить колени, учитель может оказать небольшое давление для лучшего результата;
- сгибания (из положения сидя ребёнок наклоняет торс и тянется ладонями к ступням).

5. Для развития такого качества, как быстрота, необходимо использовать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Продолжают использоваться и спортивные игры, эстафеты. Дистанция

бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м. Бег на короткие отрезки, бег под уклон, спортивные игры, метание снарядов в облегчённых условиях. Упражнения скоростно-силового характера выполняются в большом количестве и с большей интенсивностью. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами.

6. Для развития выносливости необходимо применять темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек: лыжные гонки на скорость до 2-3 км: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкой старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки): продолжительный бег. бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и другие.

Список литературы, нормативно-правовые документы.

Преподавание предмета в 2018 – 2019 учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования, утвержденная приказом Министерства образования РФ от 18 июля 2002 года №2783;
- Типовое положение об общеобразовательном учреждении (ред. от 10.03.2009), утвержденное постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001 года №196;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09 марта 2004 года №1312;
- Приказ Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 года №241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и

примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, от 1 февраля 2012 года №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации департамента государственной политики в образовании от 10 февраля 2011г. № 03-105 «Об использовании учебников и учебных пособий в образовательном процессе»;

- Письмо Минобразования Российской Федерации от 28.04.2003 № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»;

- Письмо Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период времени»;

- Письмо Министерства образования России от 13 ноября 2003г. № 14-51-277/13 «Об элективных курсах в системе профильного обучения на старшей ступени общего образования»;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 20 апреля 2004 года № 14-51-102/13 «О направлении рекомендаций по организации профильного обучения на основе индивидуальных учебных планов обучающихся»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации департамента государственной политики в образовании от 4 марта 2010 г. № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов предпрофильной подготовки и профильного обучения»;

- Перечень оснащения общеобразовательных учреждений материальной и информационной средой. Данный Перечень составлен на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Министерства образования РФ №1089 от 05.03.2004) и его развития в Стандарте общего образования второго поколения;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 16.05.2012 №МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;
- Положение о формах и порядке проведения государственной (итоговой) аттестации, освоивших основные общеобразовательные программы среднего (полного) общего образования (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.11.2008 № 362);
- Порядок проведения государственного выпускного экзамена (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2009 № 70);
- Положение о государственной (итоговой) аттестации выпускников IX, XI(XII) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 03.12.1999 № 1075);
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
- Приказ министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 9 августа 2010 г. № 613н г. Москва «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
- Федеральный закон РФ от 04 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О введении комплекса ГТО».
- Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г. N 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Приказ Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 г. № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО».
- Приказ Министерства образования и науки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 699/1009 «О порядке проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», порядке проведения Всероссийских спортивных игр «Президентские состязания».
- Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития России от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих». 9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 15 февраля 2012 г. № АП-147/07 «О методических рекомендациях по внедрению систем ведения журналов успеваемости в электронном виде».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 15 июля 2014 г. N 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».
- Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 13 сентября 2010г. N ЮН-02-09/4912, Министерства образования и науки РФ от 07 сентября 2010 г. N ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».
- Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»
- Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 июня 2012г. № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 июня 2012г. № 19-186 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений»
- Письмо Министерства образования и науки от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений».

- Постановление правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106.
- Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887 (о поэтапном переходе на ФГОС)
- Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов от 10.08.2011 г (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №Д-1077/19)
- Распоряжение главы администрации области от 31 июля 2014 года №313-р "О реализации Указа Президента Российской Федерации от 23.03.2014 года №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
- Распоряжение главы администрации Липецкой области "О создании координационного Совета по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в Липецкой области
- Распоряжение администрации Липецкой области №542-р от 17.11.2015
- Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением ГТО
- Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников, утвержденные Министром спорта Российской Федерации В. Л. Мутко
- Методические рекомендации по учету индивидуальных достижений поступающих при приеме на обучение по программам бакалавриата и специалитета
- Методическое пособие по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий
- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).

<http://standart.edu.ru>

<http://www.ed.gov.ru>

Андреева Л.Г., Осипова З.В. Методическое объединение учителей физической культуры и ОБЖ. Организация работы, рекомендации/ Изд-во «Учитель», 2010. – 159 с.

Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли- М.: Просвещение, 2011. – 152с

Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1–4 классы Изд-во «Учитель», 2011. – 48с.

Винер И.А. Физическая культура. 1-4 класс. Гимнастика. Рабочие программы - М.: Просвещение, 2011. – 64с

Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики - М.: Просвещение, 2012. - 200с. (Методическое пособие)

Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики - М.: Просвещение, 2011. - 64с.

Волошина Л.Н. Игра «Городки» в начальной школе: Учебно-методическое пособие. - Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010. - 90 с.

Гимнастика: Учебник для студентов вузов / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование).

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

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор - М.: Просвещение, 2011. - 223с.

Грибачёва М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. Для учащихся начальной школы на основе футбола – Из-во «Олимпия/Человек», 2009. – 246с.

Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура» БелРИПКППС; сост. А.А. Никифоров. -Белгород: Издательство БелРИПКППС, 2009.- 24 с.

Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие/ Из-во «Высшая школа», 2011. - 349 с

Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. Программа, планирование, разработка занятий. 10-11 классы/ Из-во [Учитель](#) 2011. – 95с.

Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)/ - М.:Глобус,2008.-320 с.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М.:Вако, 2010. – 400

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- М.: Просвещение, 2011. - 77с.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол - М.: Просвещение, 2011. - 95с.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика - М.: Просвещение, 2011. - 93с.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) - Из-во «Олимпия/Человек», 2010. - 112с

Кузнецов А.А., Радионов В.В. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе - Из-во «Олимпия/Человек», 2010. - 312с

Кузнецов А.А., Радионов В.В. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) - Из-во «Олимпия/Человек», 2010. - 160с

Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

Лях В. И., Витковски Збигнев, [Координационная тренировка в футболе](#) - М.: Просвещение, 2010

Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008

Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры (для 5 – 8 классов) – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 104 с.

Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)

Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование).

Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке - Из-во «Олимпия/Человек», 2008. - 240с

Погадаев Г.И. ГИА. Физическая культура. 9 класс. Сборник заданий для проведения экзамена. – М.: Издательство: [Просвещение](#), 2009.-62 с.

Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы- М.: Дрофа, 2010 , 144с

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2011. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы: Авт.-сост. А.П.Матвеев. -5-е изд. -М.: Просвещение, 2009. - 32 с.

Программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 5-11 классы: Базовый и профильный уровни / Авт.-сост.: А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2007.-144 с.

Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование-М.: Просвещение, 2011. - 111 с.

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

Собянин Ф.И. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях». – V – XI классы. – М.: Дрофа, 2008 г.

Собянин Ф.И. , Замогильгов А.И. Основы теории физической культуры / учеб. пособие для учащихся старших классов. – 2-е изд., стереотип.- Белгород: Изд-во БелГУ, 2008. – 176 с.

Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144с.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010. - 344 с. - (Качество обучения).