

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

Щербак А. П.

**Реализация «Концепции преподавания
учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях
Ярославской области**

Методические рекомендации

Ярославль
2020

УДК 373.1
ББК 74.267.5
Щ 611

Публикуется по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Трофимова О. Г., кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;
Рябцева А. Ф., методист МОУ ДПО «Городской центр развития образования», учитель физической культуры МОУ СШ № 74, г. Ярославль

Щ 611 Щербак, А. П. Реализация «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Ярославской области: методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 80 с. — (Физическая культура и спорт).

ISBN 978-5-906776-75-4
ISBN 978-5-907070-53-0

Методические рекомендации знакомят педагогов с опытом работы школ Ярославской области, связанным с обновлением содержания и технологий преподавания предмета «Физическая культура», его учебно-методического и материально-технического обеспечения. К тому же описываются информационные ресурсы, которые позволяют реализовывать основные направления Концепции в общеобразовательных организациях. В пособии даны примеры дополнительного профессионального образования педагогов.

Настоящие рекомендации адресованы администрации и педагогам общеобразовательных организаций, реализующих образовательные программы в области физической культуры и школьного спорта.

УДК 373.1
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-907070-53-0

© Щербак А. П., 2020
© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020

Содержание

Введение	4
1. Значение физической культуры и учебного предмета в региональной системе образования	5
1.1. Урочная деятельность	5
1.2. Внеурочная деятельность	10
2. Основные направления реализации Концепции в общеобразовательных организациях Ярославской области	12
2.1. Обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета..	12
2.2. Обновление учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения	17
2.3. Развитие информационных ресурсов	20
2.4. Повышение кадрового потенциала.....	22
2.5. Формирование у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и реализации навыков здорового образа жизни.....	26
Литература	30
Приложения	32
Приложение 1. Вариант тематического планирования содержания рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (10 класс).....	32
Приложение 2. Вариант содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (5 класс)	65
Приложение 3. Вариант содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс».....	68
Приложение 4. Критерии оценивания метапредметных и предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»	72
Приложение 5. Пример оценки уровня физической подготовленности учащихся 2 класса (8 лет)	75
Приложение 6. Перечень стандартов, закрепленных за Техническим комитетом № 444 по стандартизации «Спортивные и туристские изделия, оборудование, инвентарь, физкультурные и спортивные услуги»	76

Введение

Актуальность настоящих методических рекомендаций определяется необходимостью реализации «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (далее Концепция), утвержденной на коллегии Минпросвещения России 24 декабря 2018 г.

В ходе реализации Концепции следует решить ряд проблем:

1) мотивационного характера, связанных с несоответствием личностных потребностей обучающихся и предоставляемых им возможностей в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура»;

2) содержательного характера, обусловленных отсутствием системы вариативного подхода к процессу обучения предмету с учетом состояния здоровья, физического развития и интересов обучающихся;

3) методического характера, касающихся развития образовательных информационных ресурсов для учителей физической культуры и обучающихся.

Для решения этих проблем в Ярославской области большое внимание уделяется системе дополнительного профессионального образования учителей физической культуры, отвечающей современным требованиям в части формирования их компетенций в соответствии с запросами участников образовательных отношений. При этом выстраивается механизм межведомственного сотрудничества ведомств образования, спорта и здравоохранения.

В итоге целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области становятся создание условий для обеспечения высокого качества преподавания на основе совершенствования системы физического воспитания по следующим направлениям:

- разработка региональных вариантов содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования;

- обновление учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;

- создание региональной базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

- развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;

- повышение мотивации обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и формированию навыков здорового образа жизни.

1. Значение физической культуры и учебного предмета в региональной системе образования

Физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в региональной системе образования в целях:

- физического и интеллектуального развития способностей обучающихся;
- совершенствования двигательной активности обучающихся;
- формирования здорового образа жизни обучающихся;
- социальной адаптации обучающихся.

Для достижения этих целей в ходе преподавания учебного предмета «Физическая культура» осуществляются три взаимосвязанных процесса:

– *физическое воспитание* — процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей обучающихся, приобретение ими умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;

– *физическая подготовка* — процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) обучающегося с учетом вида деятельности и социально-демографических характеристик;

– *физическое развитие* — процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма, в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.

1.1. Урочная деятельность

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным на всех уровнях общего образования (табл. 1).

Таблица 1

Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Физическая культура»

Примерный учебный план	Объем нагрузки
Примерная основная образовательная программа начального общего образования (от 08.04.2015 № 1/15)	в 1-4 классах в объеме трех часов в неделю
Примерная основная образовательная программа основного общего образования (от 08.04.2015 № 1/15 в ред. от 04.02.2020 № 1/20)	в 5-9 классах в объеме двух или трех часов в неделю (в зависимости от варианта учебного плана)
Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (от 28.06.2016 № 2/16-з)	в 10-11 классах в объеме 210 часов, рассчитанных на два года

В соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821-10 «для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее трех учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается». Таким образом, если в учебном плане общеобразовательной организации только два урока физической культуры, в план внеурочной деятельности в обязательном порядке включается как минимум одно занятие спортивно-оздоровительной направленности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» определяется ФГОС и соответствующей ему примерной основной образовательной программой на каждом уровне образования (табл. 2) [4].

Таблица 2

**Требования к предметным результатам
по учебному предмету «Физическая культура»**

ФГОС	Предметные результаты должны отражать:
<p>ФГОС начального общего образования (приказ от 06.10.2009 № 373 с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 г., 22.09.2011 г., 18.12.2012 г., 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.)</p>	<p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовкой к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>ФГОС основного общего образования (приказ от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.)</p>	<p>1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать фи-</p>

	<p>зические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>ФГОС среднего общего образования (приказ от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г.)</p>	<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>

	<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и для сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>
--	--

Помимо предметных результатов освоение учебного предмета «Физическая культура» позволяет достичь личностных (табл. 3) и метапредметных результатов (табл. 4).

Таблица 3

Примеры личностных результатов обучающихся в соответствии с целями физической культуры

Цели физической культуры	Пример личностного результата обучающихся		
	ПООП НОО	ПООП ООО	ПООП СОО
развитие физических и интеллектуальных способностей обучающихся	способность к оценке своей учебной деятельности	способность обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию	потребность в физическом самосовершенствовании
совершенствование двигательной активности	реализация ЗОЖ в реальном поведении и поступке	готовность к занятиям туризмом	потребность в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
формирование ЗОЖ	установка на здоровый образ жизни	сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью
социальная адаптация	принятие образца «хорошего ученика»	освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах	развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми

ПООП — примерная основная образовательная программа

**Примеры метапредметных результатов обучающихся
в соответствии с целями физической культуры**

Цели физической культуры	Пример личностного результата обучающихся		
	ПООП НОО	ПООП ООО	ПООП СОО
развитие физических и интеллектуальных способностей обучающихся	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий	определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями	выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия
совершенствование двигательной активности	ориентироваться на разнообразие способов решения задач	представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности	сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью
формирование ЗОЖ	различать способ и результат действия	целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения практических задач	ставить и формулировать собственные задачи в жизненных ситуациях
социальная адаптация	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	играть определенную роль в совместной деятельности	при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды

ПООП — примерная основная образовательная программа

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяется:

- ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ от 19.12.2014 г. № 1598);
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (приказ от 19.12.2014 г. № 1599);
- ФГОС основного общего образования (приказ от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.) — для слепых и слабовидящих обучающихся, для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- ФГОС среднего общего образования (приказ от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г.) —

для слепых и слабовидящих обучающихся, для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Вышеперечисленными ФГОС в определенных вариантах предполагается введение *нового учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК)* и *коррекционно-развивающих курсов* с использованием средств адаптивной физической культуры. За 2019-2020 учебный год в Ярославской области реализовано 43 программы для 1185 обучающихся 75 педагогами (27 имеют профессиональное образование по АФК, 34 прошли переподготовку). Реализация адаптированных рабочих программ предполагает также достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Внеурочная деятельность

В федеральных государственных образовательных стандартах начального общего, основного общего, среднего общего образования указывается, что *внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению* организуется в таких формах, как школьные спортивные клубы и секции. Деятельность этих школьных спортивных клубов осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

Реализация регионального проекта «Лига школьных спортивных клубов Ярославии» дала мощный толчок к развитию и популяризации **школьного спорта** [6, 7, 10, 11]. Этот вид спорта направлен на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в муниципальных и региональных физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных федеральных физкультурных и спортивных мероприятиях.

Занятия школьным спортом позволяют обучающимся осуществлять профессиональное самоопределение, собственное жизненное направление, связанное с различными направлениями спорта (табл. 5). Это актуально для обучающихся Ярославской области, где есть при ЯГПУ им. К.Д. Ушинского имеется факультет физической культуры.

Таблица 5

Основные направления развития спорта в Российской Федерации

Направление спорта	Характеристика
<i>Спорт высших достижений</i>	часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях
<i>Массовый спорт</i>	часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а

	также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях
<i>Профессиональный спорт</i>	часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований
<i>Студенческий спорт</i>	часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях
<i>Детско-юношеский спорт</i>	часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также на участие таких граждан в спортивных соревнованиях, в которых спортсмены, не достигшие возраста восемнадцати лет или иного возраста, указанного в этих целях в федеральных стандартах спортивной подготовки, являются основными участниками

Кроме того, в рамках внеурочной деятельности есть возможность освоения обучающимися военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Выполнение специальных действий является основой допризывной подготовки к военной службе.

Следует отметить, что многолетние традиции преподавания физической культуры в образовательных организациях Ярославской области — педагогический опыт физического воспитания, исторически сложившаяся спортивная практика, методика подготовки педагогических кадров — представляют собой важнейший потенциал региональной системы общего образования [4].

2. Основные направления реализации Концепции в общеобразовательных организациях Ярославской области

Основными направлениями реализации Концепции в Ярославской области являются:

- 1) обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета;
- 2) обновление учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения;
- 3) развитие информационных ресурсов;
- 4) повышение кадрового потенциала;
- 5) формирование у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и реализации навыков здорового образа жизни.

Комплексная реализация этих направлений обеспечивает:

- единообразие образовательного пространства,
- преемственность на всех уровнях образования,
- создание системы определения и поддержки физического развития и физической подготовленности обучающихся,
- материально-техническое оснащение и развитие кадрового потенциала.

2.1. Обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета

Согласно статье 28 федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «к компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности относится: *разработка и утверждение образовательных программ образовательной организации*». Таким образом, принято решение не разрабатывать единую региональную программу по учебному предмету «Физическая культура».

Педагоги за основу своих рабочих программ чаще всего берут содержание учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с примерными основными образовательными программами:

- начального общего образования (от 08.04.2015 № 1/15),
- основного общего образования (от 08.04.2015 № 1/15 в ред. от 04.02.2020 № 1/20),
- среднего общего образования (от 28.06.2016 № 2/16-з).

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются [4, 14]:

- система знаний о физической культуре,
- опыт двигательной (физкультурной) деятельности,
- умения физического совершенствования.

Пример содержания варианта рабочей программы, разработанной учителями физической культуры г. Ярославля для 10 класса, представлен в приложении 1.

Для работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья подготовлены региональные методические рекомендации «Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования» [1].

К тому же, педагоги имеют право взять за основу своих рабочих программ содержание примерных программ учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Эти программы размещены в реестре примерных основных общеобразовательных программ Министерства просвещения Российской Федерации.

Педагогами Ярославской области подготовлены предложения по совершенствованию системы реализации учебной программы «Физическая культура» в специальных медицинских группах для занятий физической культурой [9].

Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в общеобразовательных организациях Ярославской области является логическим продолжением достижения личностных, метапредметных и предметных результатов по «Физической культуре».

Внеурочная деятельность — неотъемлемая и обязательная часть основной общеобразовательной программы. Однако она обладает еще большей гибкостью по организации.

Пример содержания варианта рабочей программы курса внеурочной деятельности для 5 класса, разработанный учителем физической культуры г. Ярославля, представлен в приложении 2.

Полные варианты рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» и курсов внеурочной деятельности представлены на страницах:

- регионального методического объединения учителей физической культуры Ярославской области (<http://www.iro.yar.ru/index.php?id=2867>);
- регионального ресурсного центра «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» (<http://www.iro.yar.ru/index.php?id=3540>).

Помимо этого в Ярославской области организовано дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта.

Наиболее часто в центрах дополнительного образования общеобразовательных организаций реализуются дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта [3]. Пример содержания такой региональной программы, разработанный педагогом г. Рыбинска, представлен в приложении 3.

В Ярославской области требование к дополнительной общеразвивающей программе определяется пунктом 17 приказа Департамента образования ЯО от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп) (табл. 6).

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы,
реализуемой в Ярославской области**

Содержание	Описание
Разделы	титульный лист с грифом утверждения;
	пояснительная записка (цели и задачи образовательной программы, ее актуальность, значимость, категория обучающихся (возрастная группа и иные особенности), условия реализации образовательной программы);
	учебный план и календарный учебный график;
	содержание образовательной программы;
	ожидаемые результаты освоения образовательной программы по годам обучения или модулям;
	контрольно-измерительные материалы;
	список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами и обучающимися при реализации образовательной программы
Продолжительность реализации образовательной программы	от 16 до 864 часов
Продолжительность реализации части образовательной программы (года обучения, модуля)	от 16 до 216 часов
Число детей, одновременно находящихся в группе	от 7 до 30 человек
Ожидаемые результаты	соответствуют обозначенным образовательной программой целям и задачам ее реализации;
	не нацелены на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, и (или) основного, и (или) среднего общего образования, предусмотренных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами
Содержание и условия реализации	соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;
	предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации образовательной программы и достижения заявленных результатов ее освоения;
	сведения, указанные в уведомлении, подаваемом в соответствии с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, не должны противоречить приложенной к уведомлению образовательной программе

Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, разработанные в соответствии с постановлением Правительства области от 17.07.2018 № 527-п «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей», регулируют правоотношения участников системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей. За детьми закрепляется возможность оплаты выбираемых ими услуг по реализации дополнительных общеобразовательных программ в пределах, устанавливаемых программой персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждаемой правовым актом муниципального района (городского округа) Ярославской области.

Для прохождения процедуры добровольной сертификации поставщик образовательных услуг направляет оператору персонифицированного финансирования посредством информационной системы уведомление о прохождении процедуры добровольной сертификации установленной формы, содержащее следующие сведения:

- наименование образовательной программы (и наименования каждой образовательной услуги, оказываемой в ее рамках, в случае выделения отдельных частей образовательной программы);
- направленность образовательной программы;
- вид деятельности, который осваивается в рамках образовательной программы;
- место реализации образовательной программы (с указанием муниципального района (городского округа) и типа местности (сельская или городская));
- цели и задачи образовательной программы, а также ожидаемые результаты реализации образовательной программы (для каждой отдельной части образовательной программы);
- форма обучения и используемые образовательные технологии;
- аннотация к образовательной программе;
- возрастная категория обучающихся;
- категория(и) состояния здоровья обучающихся (включая указание на наличие ограниченных возможностей здоровья у обучающихся);
- период реализации образовательной программы (продолжительность реализации в месяцах всей программы и каждой отдельной ее части);
- продолжительность реализации образовательной программы в часах (всей программы и каждой отдельной части);
- сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу (для каждой отдельной части образовательной программы);
- число часов работы педагогического работника, предусмотренное на индивидуальное сопровождение детей, для каждой отдельной части образовательной программы (при наличии);
- число часов сопровождения группы дополнительным педагогическим работником одновременно с педагогическим работником, непосредственно

осуществляющим реализацию образовательной программы, для каждой отдельной части образовательной программы (при наличии);

- ожидаемое минимальное и максимальное число детей, обучающихся в одной группе, для каждой отдельной части образовательной программы;
- нормы оснащения детей средствами обучения при проведении обучения и планируемая интенсивность использования средств обучения при реализации образовательной программы;
- сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение;
- сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы (при наличии).

Обновление технологий занятий физическими упражнениями обучающихся Ярославской области связано с организацией деятельности школьных спортивных клубов. Именно они стали основной формой внеурочной деятельности согласно ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования.

В 2016-2018 годах был реализован региональный проект «Лига школьных спортивных клубов Ярославии», благодаря которому практически во всех общеобразовательных организациях созданы школьные спортивные клубы как структурные подразделения или общественные объединения, не являющиеся юридическими лицами [7, 11].

Деятельность этих школьных спортивных клубов осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

В дополнение к федеральным нормативно-правовым актам были разработаны «Методические рекомендации по созданию и управлению школьными спортивными клубами в Ярославской области» [2], разделы которых посвящены вопросам:

- правового положения школьного спортивного клуба,
- целям, задачам и функциям школьных спортивных клубов,
- органам управления,
- правам и обязанностям членов,
- документации и имуществу школьного спортивного клуба.

К тому же представлены типовые формы приказа о создании школьного спортивного клуба, положения о школьном спортивном клубе, положения о совете школьного спортивного клуба.

На региональном уровне деятельность школьных спортивных клубов курирует ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» по следующим направлениям:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни.

В целях реализации дополнительных общеобразовательных программ, организации внеурочной деятельности обучающихся и создания наиболее благоприятного режима для их обучения спортивные клубы осуществляют свою деятельность в течение всего учебного года в соответствии с расписанием занятий спортивных клубов.

Формы организации работы, методы и средства выбираются спортивным клубом в соответствии со спецификой основных направлений его деятельности, а также с учетом возраста обучающихся и состояния их здоровья.

Основными формами работы спортивных клубов являются занятия в секциях, группах и командах, комплектуемых с учетом пола, возраста, уровня физической и спортивно-технической подготовки обучающихся, а также состояния их здоровья.

Занятия в спортивном клубе осуществляются на условиях, определяемых локальными нормативными актами образовательных организаций.

Региональные команды Ярославской области ежегодно участвуют во Всероссийских спортивных играх школьных спортивных клубов, а также Всероссийских спортивных соревнованиях (играх) школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры». Вопросы наиболее эффективного выступления системы участия в физкультурных и спортивных мероприятиях решаются на ежегодных региональных слетах учителей физической культуры [4].

Реализация всех образовательных программ по физической культуре в общеобразовательных организациях Ярославской области предусматривает подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Непосредственная сдача самих нормативов осуществляется на добровольной основе при сопровождении регионального оператора (Некоммерческое Партнерство СК «Буревестник - Верхняя Волга»).

Порядок допуска обучающихся, желающих заниматься физической культурой и выполнить нормативы ГТО, определяется приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 г. № 134н. К тому же на региональном уровне он уточнен приказом Департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.01.2017 № 63 «Об организации медицинских осмотров и мероприятий по допуску населения Ярославской области к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

2.2. Обновление учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения

Обновление учебно-методического обеспечения связано, прежде всего, с самостоятельным выбором образовательными организациями Ярославской

области учебников по учебному предмету «Физическая культура», согласно статье 28 федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Единственным требованием является наличие этих учебников в перечне, утвержденном приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 08.05.2019 г.).

Дополнительным учебно-методическим компонентом стали рекомендации по оценке результатов освоения учебного предмета «Физическая культура», основанные на опыте работы педагогов Ярославской области, который был скрупулезно обобщен методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры [4, 14].

Система критериев оценки результатов способствует поддержанию единства региональной системы образования, обеспечению преемственности в системе непрерывного образования. Ее основными функциями являются ориентация образовательной деятельности на достижение метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, а также обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательной деятельностью (приложение 4). Личностные результаты обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС начального, основного и среднего общего образования не подлежат оценке. Их оценка осуществляется в ходе внешних мониторинговых исследований.

Оценка результатов ведётся каждым учителем в ходе процедур текущей, тематической, промежуточной и итоговой оценки, а также администрацией образовательной организации в ходе внутришкольного мониторинга.

Особенности оценки по предмету «Физическая культура» фиксируются в приложении к образовательной программе, которое утверждается педагогическим советом образовательной организации и доводится до сведения обучающихся и их родителей (или лиц, их заменяющих). Описание включает:

- список планируемых результатов (итоговых и промежуточных) с указанием этапов их формирования (по каждому разделу/теме) и способов оценки (например, текущая/тематическая; устный опрос / письменная контрольная работа / лабораторная работа и т.п.);
- требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию (при необходимости — с учетом степени значимости отметок за отдельные оценочные процедуры), а также критерии оценки;
- описание итоговых работ (являющихся одним из оснований для промежуточной и итоговой аттестации), включая нормы оценки и демонстрационные версии итоговых работ;
- график контрольных мероприятий.

Для определения уровней физической подготовленности предлагается воспользоваться методическими рекомендациями по учёту результатов выполнения нормативов комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля

и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (письмо Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. № 08-1447). В письме отмечается, что в соответствии с ФГОС предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО). Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки является качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС. Это может соответствовать оценке «отлично» (приложение 5).

Оценка уровня физической подготовленности учащихся, сориентированная на нормативы комплекса ГТО, является исключительно примерной, так как, согласно статье 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательная организация самостоятельно решает вопросы:

- осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установление их форм, периодичности и порядка проведения,
- индивидуального учета результатов освоения обучающимися образовательных программ.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «Об особенностях медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»).

Обновление материально-технического обеспечения занятий физической культурой в общеобразовательных организациях Ярославской области проходит с учетом санитарно-эпидемиологических требований и норм к условиям и организации обучения в образовательных организациях (СанПиН 2.4.2.2821-10).

При обновлении спортивного инвентаря и оборудования администрация и педагоги руководствуются:

- приказом Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;
- распоряжением Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов,

обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

В 2018 году был реализован крупномасштабный региональный проект модернизации материально-технического оснащения всех общеобразовательных организаций по направлению «Развитие физической культуры и спорта в общеобразовательной организации».

Дальнейшее использование спортивного инвентаря и оборудования и эксплуатация объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры осуществляются по возможности в соответствии со стандартами, разработанными Техническим комитетом № 444 по стандартизации «Спортивные и туристские изделия, оборудование, инвентарь, физкультурные и спортивные услуги» (приложение б).

Таким образом, в Ярославской области выполняется положение статьи 28 федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», когда образовательные организации осуществляют материально-техническое обеспечение реализации рабочих программ по физической культуре.

2.3. Развитие информационных ресурсов

Реализация основных общеобразовательных программ в современных условиях предусматривает для обучающихся и педагогических работников необходимость развития образовательных информационных ресурсов на федеральном и региональном уровне (табл. 7).

Таблица 7

Перечень информационных ресурсов для учителей физической культуры

Название (URL)	Содержание
<i>Федеральный уровень</i>	
ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (http://фцомофв.рф/activities/)	Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности Методическое сопровождение Конференции, совещания Спортивно-массовое направление Семинары, мастер-классы Школьные спортивные клубы Совет по физвоспитанию
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (https://www.gto.ru)	Нормативы и описание способов их выполнения История «ГТО» Нормативно-правовые акты Медиагалерея Послы ГТО Чат «вопрос-ответ»
Федеральный проект «Спорт - норма жизни» (https://norma.sport)	Проект является частью более масштабного проекта «Демография». Счастливые и здоровые люди – основа

	<p>процветания любой страны, поэтому одна из государственных задач состоит в том, чтобы помочь реализовать свои желания и устремления, найти тот вид физической активности, который наиболее подходит человеку</p>
<p>Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc)</p>	<p>Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма 336861 библиографических записей</p>
<p>«РУСАДА. За честный и здоровый спорт!» (https://rusada.ru/education/)</p>	<p>Раздел «Образование»</p>
<p>Технический комитет по стандартизации «Спортивные и туристские изделия, оборудование, инвентарь, физкультурные и спортивные услуги» (http://tk444.su/standarty/)</p>	<p>Перечень стандартов, закрепленных за Техническим комитетом № 444</p>
<p>НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России (https://niigd.ru/okazanie-medicinskoj-pomoshhi-v-obrazovatelnyx-organizaciyax.html)</p>	<p>Федеральные рекомендации оказания ПМСП несовершеннолетним обучающимся в образовательных организациях Инструментарий оказания ПМСП Нормативно-правовая база оказания ПМСП несовершеннолетним в образовательных организациях Руководства и методические пособия</p>
<i>Региональный уровень</i>	
<p>Издания ГАУ ДПО ЯО ИРО - разработки кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (http://www.iro.yar.ru/index.php?id=3700)</p>	<p>Серия «Физическая культура и спорт»</p>
<p>Региональное методическое объединение учителей физической культуры Ярославской области (http://www.iro.yar.ru/index.php?id=2867)</p>	<p>Варианты рабочих программ Информационные материалы, координирующие процесс развития учебного предмета (урочную и внеурочную деятельность) и его результаты</p>
<p>Региональный ресурсный центр «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» (http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366)</p>	<p>Каталог нормативно-правовой документации Банк электронных ресурсов Методические материалы Анализ практик работы Мониторинг Информационные материалы с региональных мероприятий</p>

В Ярославской области наличие информационных ресурсов рассматривается как фактор успешной организации учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся [5]. Это позволяет им осуществлять самостоятель-

ное углубленное изучение отдельных тем и разделов по физической культуре, школьному спорту.

В перспективах планируется создание регионального ресурса медиаматериалов, которые могут быть использованы в ходе реализации учебного предмета «Физическая культура». Начало этому было положено, когда учителя летом 2020 года приняли участие в записи утренних зарядок для жителей Ярославской области (медиагалерея Некоммерческого Партнерства СК «Буревестник — Верхняя Волга»).

2.4. Повышение кадрового потенциала

Для учителей физической культуры в Ярославской области бесплатно реализуются *программы повышения квалификации* в соответствии с Положением о порядке предоставления услуг по дополнительному профессиональному образованию и другим видам повышения уровня профессиональной компетентности (утв. приказом ректора ГОАУ ЯО ИРО от 07.03.2014 № 01-03/23).

Примером такой программы является ППК «Реализация Концепции преподавания учебного предмета “Физическая культура”» (табл. 8).

Таблица 8

Аннотация ППК «Реализация Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»»

Срок реализации	2020-2022 гг.	
Авторы	Щербак А.П., канд. пед. наук, доцент, заведующий КФКиБЖ Филимонова А.В., ассистент КФКиБЖ	
Структурное подразделение	Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности	
Направленность программы на уровень образования, вид профессиональной деятельности	Общее образование	
Целевая группа	Учителя физической культуры	
Форма обучения	Очная	
Кол-во часов	всего	36
	очно	36 (при снятии карантина)
	заочно	36 (в случае продления карантина)
	с ДОТ	-
	в сетевой форме	-
Планируемые результаты	Трудовые действия: <ul style="list-style-type: none"> • Реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы. • Реализация современных форм и методов воспитательной работы. • Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей 	

	<p>социального поведения.</p> <p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий. • Вовлекать обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. • Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку. <p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приоритетные направления развития образовательной системы РФ, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в РФ, трудового законодательства. • Научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки. • Педагогические закономерности организации образовательного процесса
Уровень освоения	<ul style="list-style-type: none"> • 36
Ключевые элементы содержания	<ul style="list-style-type: none"> • Нормативные основания деятельности • Модернизация содержания образования
Требования к первичной компетентности обучающихся	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы; • знать основы методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; • владеть общепользовательской и общепедагогической ИКТ-компетентностями
Требования к наличию учебных материалов	Нет
Форма итоговой аттестации	Зачет в форме круглого стола «Анализ предложений по корректировке преподавания учебного предмета «Физическая культура»» с учетом использования изученных материалов
Текст аннотации	Актуальность программы определяется принятием Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура». Данная Концепция предполагает актуализацию трудовых действий, умений и знаний учителей физической культуры в соответствии с обобщенной трудовой функцией «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования», прописанной в профессиональном стандарте педагога
Основные разделы	1. Нормативно-правовые основы модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура»

	2. Значение физической культуры и роль учебного предмета в современной системе образования 3. Основные направления реализации Концепции
--	--

Другим примером дополнительного профессионального образования педагогических работников физкультурно-спортивного направления с учетом использования модульной системы и электронного обучения является программа повышения квалификации «Актуальные вопросы развития региональной системы образования».

Программа направлена на обеспечение высокого качества образования в соответствии с меняющимися запросами населения и перспективными задачами развития экономики региона. Она является одним из способов реализации персонифицированной модели дополнительного профессионального образования в регионе, обеспечения индивидуальных маршрутов повышения квалификации работников. Программа реализуется в зачетно-накопительной системе согласно положению о реализации программ дополнительного профессионального образования в ИРО.

Структура программы включает в себя три блока (табл. 9).

Таблица 9

Структура ПК «Актуальные вопросы развития региональной системы образования»

Блок программы	Содержательные вопросы	Промежуточная аттестация
1. Инвариантный модуль (обязателен для всех)	Региональная система образования на современном этапе: - основные нормативные документы; - результаты, проблемы и перспективы развития; - региональные приоритеты в обеспечении доступности и качества образования; - результаты работы региональных инновационных площадок, ресурсных центров	Письменная работа в виде эссе
2. Инвариантные модули (можно выбрать один или несколько из предложенных)	Актуальные направления развития системы в рамках уровня образования или определенной тематики (например, физкультурно-спортивной)	Тестирование
3. Вариативные модули (можно выбрать один или несколько из предложенных)	Эффективные практики реализации актуальных направлений развития в рамках уровня образования или определенной тематики (представлены перечнями мероприятий)	В рамках отдельных мероприятий (семинаров, мастер-классов и проч.)
Итоговая аттестация		Зачет

Условиями получения документа установленного образца (документа о повышении квалификации) являются:

- наличие промежуточной аттестации по первому и второму блокам-модулям,
- наличие итоговой аттестации,
- общее количество часов по индивидуальному плану — от 24 до 72.

Правовым требованием к *профессиональной переподготовке* работников, не имеющих высшего профессионального или среднего профессионального образования по направлениям подготовки «Образование и педагогика» и(или) в области физической культуры и спорта, являются нормативные акты:

1) требования к квалификации по приказу Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел “Квалификационные характеристики должностей работников образования”»:

- учителя и преподавателя — дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении,
- руководителя физического воспитания, инструктора по физической культуре, тренера-преподавателя (включая старшего) — дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта;

2) требования к образованию и обучению по приказу Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (ред. от 05.08.2016) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»: учителя и преподавателя — дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении;

3) требования к квалификации по приказу Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел “Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта”»: всех должностей специалистов — дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

По результатам мониторинга на окончание 2019-2020 учебного года 6 % педагогов Ярославской области рекомендовано пройти курс профессиональной переподготовки, так как они не имеют профессионального образования в области физической культуры и спорта или по направлению подготовки «Педагогическое образование» по профилю «Физическая культура». Такую услугу оказывает кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО ИРО. Производится постоянный набор в группы обучающихся по ППП «Физическая культура и спорт» (360 часов). Целевая группа: учитель физической культуры, руководитель физического воспитания, инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель, тренер, работники фитнес-центров. Только за последние три года профессиональную переподготовку прошли более 200 педагогов.

По окончании курса выдаётся диплом государственного образца (с вкладом) о профессиональной переподготовке с правом ведения нового вида деятельности.

Преимущества профессиональной переподготовки:

- не сдается ЕГЭ,
- отсутствие общеобразовательных предметов,
- максимальная приближенность к практике,
- высококвалифицированные преподаватели-практики,
- краткосрочность получения диплома (в отличие от варианта получения второго высшего образования),
- после зачисления в группу обучающимся выдается по запросу справка для предоставления руководителю образовательной или физкультурно-спортивной организации.

Для наиболее эффективного развития кадрового потенциала системы начального общего, основного общего и среднего общего образования Ярославской области, совершенствования профессионального и методического мастерства учителей физической культуры образовательных организаций с 2017 года функционирует региональное методическое объединение учителей физической культуры [4].

2.5. Формирование у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и реализации навыков здорового образа жизни

Для формирования у обучающихся Ярославской области мотивации к регулярным занятиям физической культурой и реализации навыков здорового образа жизни обеспечивается:

- индивидуализация обучения, профессиональная ориентация, выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры, прежде всего, через деятельность школьных спортивных клубов [12, 13];
- участие обучающихся в Олимпиаде по физической культуре и различных конкурсных мероприятиях, организуемых на федеральном и региональном уровне;
- сетевое взаимодействие с использованием ресурсов организаций дополнительного образования в ходе реализации образовательных программ, включая внеурочную и соревновательную деятельность [6, 7, 8];
- возможность использования информационных ресурсов (табл. 10).

**Перечень информационных ресурсов для формирования
у обучающихся мотивации к регулярным занятиям
физической культурой и реализации навыков здорового образа жизни**

Название (URL)	Содержание
<i>Федеральный уровень</i>	
Всероссийский образовательный портал молодежного движения за ЗОЖ (https://za-zoj.ru)	Организационное и программно-методическое сопровождение комплексной системы мероприятий по реализации образовательной политики в системе общего и среднего профессионального образования, обеспечивающей условия по формированию у детей и обучающейся молодежи устойчивых навыков и компетенций здорового образа жизни
Федеральный проект «Спорт - норма жизни» (https://norma.sport)	Проект является частью более масштабного проекта «Демография». Счастливые и здоровые люди – основа процветания любой страны, поэтому одна из государственных задач состоит в том, чтобы помочь реализовать свои желания и устремления, найти тот вид физической активности, который наиболее подходит человеку
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (https://www.gto.ru)	Нормативы и описание способов их выполнения История «ГТО» Нормативно-правовые акты Медиагалерея Послы ГТО Чат «вопрос-ответ»
Стройная Россия (http://стройнаяроссия.рф)	Составными элементами Программы являются образовательные мероприятия для врачей и пациентов по формированию ответственного отношения к здоровью, в том числе правильной культуре питания. Основная же роль отводится социальной информационной кампании для населения «Стройная Россия» с лозунгом «вес в норме – страна в форме». Кампания направлена на актуализацию проблемы избыточного веса и ожирения как фактора риска развития многих неинфекционных заболеваний
Россия без табачного дыма (http://www.smokefreerussia.ru)	На официальном ресурсе представлены материалы по следующим блокам: нормативно-правовые акты; материалы и информационные бюллетени; отечественный и мировой опыт
Takzdorovo.ru – официальный ресурс программы «Здоровая Россия» (http://www.takzdorovo.ru)	На официальном ресурсе Министерства здравоохранения Российской Федерации представлены материалы по следующим блокам:

	<p>«привычки» (алкоголь, курение, наркотики);</p> <p>«питание» (здоровое питание, диеты, витамины, мифы о питании, рецепты, таблица калорийности продуктов, таблица расхода калорий, режимы питания);</p> <p>«движение» (с чего начать, вместо спортзала, упражнения);</p> <p>«дети» (грудные младенцы, дошкольники и младшие классы, подростки, репродуктивное здоровье);</p> <p>«профилактика» (образ жизни, сердечно-сосудистые заболевания, душевный комфорт, заболевания);</p> <p>«для справки» (центры здоровья, наркологические диспансеры, упражнения);</p> <p>«сервисы» (дневник движения, дневник питания, планируем меню, график веса, мои рецепты, мои продукты, онлайн-конференции, калькуляторы, тесты, опросы);</p> <p>«скачать» (Ты сильнее! Минздрав утверждает, макеты футболок, плакаты, дневник здоровья, баннеры, детские плакаты, информационные листовки, брошюры, видео)</p>
<i>Региональный уровень</i>	
<p>Спортивный клуб «Буревестник - Верхняя Волга» (http://sportclub.yar.ru)</p>	<p>Спорт в Ярославской области Медиагалерея регионального опыта</p>
<p>Инфекционная клиническая больница (Центр СПИД) (http://www.spid-yar.ru/index.php/profilaktika)</p>	<p>В разделе «Профилактика» можно получить информацию: Научно-просветительская деятельность Видеоролики СМИ Система образования</p>
<p>Областной центр медицинской профилактики (http://яроцмп.рф)</p>	<p>В разделе «Профилактика» можно получить информацию: Профилактическая работа (мероприятия, издательская деятельность) Для специалистов (методические материалы, нормативные документы, диспансеризация, школы здоровья, самиздат, телефон доверия, НМО, мониторинг ЗОЖ) Для населения (Минздрав информирует, ЗОЖ, профилактика, помощи ближнему, Ваш ребенок, проверь здоровье, вопросы и ответы, новости общественного здоровья) Полезные ссылки Видеоархив</p>
<p>Ярославская областная клиниче-</p>	<p>В разделе «Профилактика» можно получить</p>

<p>ская наркологическая больница (https://yaoknb.ru/profilaktika/)</p>	<p>информацию: Профилактические программы в образовательных учреждениях Телефон доверия Критерии отбора в группы риска по употреблению психоактивных веществ Действия при подозрении на употребление несовершеннолетними ПАВ Курительные смеси В помощь родственникам</p>
<p>Управление по молодежной политике мэрии г. Ярославля (https://yarmp.ru/events)</p>	<p>На сайте можно получить информацию по мероприятиям: Я в движении Я волонтирую Я патриот Моя инициатива и др.</p>

Таким образом, реализация образовательных программ по физической культуре и школьному спорту в Ярославской области, согласно статье 84 федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», предполагает:

- физическое воспитание личности,
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- физическое совершенствование,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Литература

1. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования: методические рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 129 с.
2. Методические рекомендации по созданию и управлению школьными спортивными клубами в Ярославской области. — Ярославль: АНО ЦРМС «Марафон Плюс», 2016. — 41 с.
3. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта : методические рекомендации / сост. А. П. Щербак. — Электрон. текстовые дан. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 37 с.
4. Щербак, А. П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС : методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 96 с.
5. Щербак, А. П. Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» : методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 64 с.
6. Щербак, А. П. Система организации школьного спорта / А. П. Щербак // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2018. — С. 21-30.
7. Щербак, А. П. Школьный спортивный клуб: форма модернизации внеурочной деятельности по физической культуре / А. П. Щербак // Образовательная панорама. — 2017. — № 2(8). — С. 49-53.
8. Щербак, А. П. Вопросы выстраивания системы организации школьных физкультурных и спортивных мероприятий на региональном уровне / А. П. Щербак, А. Н. Беляев // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы конференции «Чтения Ушинского» факультета физической культуры ЯГПУ. — Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2019. — С. 47-56.
9. Щербак, А. П. Нормативные установки организации занятий физической культурой в общеобразовательных организациях с учетом распределения обучающихся по медицинским группам / А. П. Щербак, А. Н. Беляев // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы конференции «Чтения Ушинского» факультета физической культуры ЯГПУ. — Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2019. — С. 57-68.
10. Щербак, А. П. Перспективность деятельности школьных спортивных клубов в реализации внеурочной деятельности / А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая // Реализация стандартов второго поколения в школе: проблемы и перспективы: сборник научных статей седьмой всероссийской интернет-конференции, посвященной 35-летию юбилею кафедры педагогики и психологии начального обучения ЯГПУ им. К. Д. Ушинского [октябрь-декабрь 2017 г.] / под научн. ред. Е. В. Карповой. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. — с.445-453.

11. Щербак, А. П. Проект «Лига школьных спортивных клубов Ярославии» успешно завершился: что дальше? / А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая // Образовательная панорама. — 2019. — № 1(11). — С. 66-70.

12. Щербак, А. П. Эффективность занятий легкой атлетикой в школьном спортивном клубе с обучающимися 11-15 лет / А. П. Щербак, В. Н. Зверев // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2018. — С. 30-39.

13. Щербак, А. П. Организация занятий боксом в школьном спортивном клубе с обучающимися 15-16 лет / А. П. Щербак, С. Н. Соловьев // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2018. — С.21-30.

14. Щербак, А. П. Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»: методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляева. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 78 с.

Приложения

Приложение 1

Вариант тематического планирования содержания рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (10 класс)

Разработчики:

Т. Н. Филиппова, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

МОУ СШ № 55, г. Ярославль,

методист МОУ «ГЦРО», г. Ярославль;

О. Г. Трофимова,

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры теории физической культуры

ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

Соответствует ФГОС среднего общего образования

(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от: 29.12. 2014 г., 31.12. 2015 г., 29.06.2017 г.)

№	Ча-сы	Тема урока	Планируемые результаты обучающихся
I четверть - 27 часов			
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Современные оздоровительные системы физического воспитания, оздоровительные мероприятия - 1 час			
1	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и массажа, банные процедуры	Приобретают знания и умения по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма
Физическое совершенствование			
Легкая атлетика - 15 часов			
2	1	Правила Т/Б на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт и	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и

		<p>стартовый разгон. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с выбеганием до 15 м. Бег по сигналу и стартовое ускорение до 20 м при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперёд. Развитие скоростно-силовых способностей: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками)</p>	<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>
3	1	<p>Медленный бег 3 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники «низкого старта» и стартового разгона (2×100 м). Тест - бег 30 м (У). Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин)</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>
4	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тест – бег 100 м (У). Медленный бег 5-7 мин</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>

5	1	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многопрыжков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
6	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Тест – бег 200 м. (У). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (бег 5-7 мин)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
7	1	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Бег в равномерном темпе 500-700 м. Учить технике метания спортивного снаряда (мяч, граната) с 6-8 шагов разбега. Инструктаж по технике безопасности при метании спортивного снаряда	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в

			процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения
8	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тест – бег 500 м. (У). Развитие скоростно-силовых качеств: выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30 м (скачки на правой, левой ноге, шаг-скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Медленный бег 3 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
9	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тест - бег 1000 м (У). Понятие о ритме упражнения. Упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование техники метания спортивного снаряда	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения

10	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств
11	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий. Тест - бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Подвижная игра с элементами футбола	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
12	1	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов).	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим

		Упражнения на развитие скорости. Медленный бег 3 мин	физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
13	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с одного шага, толчком одной, махом другой. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, с 7-8 шагов разбега (активное отталкивание «под себя» толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой бедром вверх-вперёд). Подвижная игра с элементами футбола.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
14	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Совершенствование техники метания спортивного снаряда (500 г - дев., 700 г - юн.). Развитие выносливости – забеги в режиме умеренной интенсивности на дистанции 1500 м с общим стартом	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
15	1	ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Метание гранаты (500 г - дев., 700 г - юн.) (У). Развитие общей выносливости — медленный бег 10 мин	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют

			ют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
16	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4×200 м. Развитие общей выносливости - медленный бег 10 мин. Терминология, применяемая в легкой атлетике	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Оздоровительные системы физического воспитания -1 час			
17	1	Оздоровительные системы физического воспитания. Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	Приобретают новые знания о современных оздоровительных системах. Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека
Физическое совершенствование			
Волейбол - 5 часов			
18	1	Правила Т/Б на уроках по волейболу. ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности

		встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»	
19	1	ОРУ. Волейбол. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
20	1	ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей, отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей, направленных в сетку ударом. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
21	1	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнёром. Двусторонняя учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
22	1	ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного парт-	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники иг-

		нёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У)	ровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
Футбол-4 часа			
23	1	Правила Т/Б на уроках по футболу. ОРУ. Футбол. Тактика игры. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3×2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
24	1	ОРУ. Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3×1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
25	1	ОРУ. Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с ша-	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моде-

		гом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств	лируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
26	1	ОРУ. Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
Прикладная физическая подготовка - 1 час			
27	1	ОРУ. Прикладная физическая подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности
II четверть - 21 час			
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, особенности соревновательной деятельности - 1 час			
28	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики	Приобретают знания и умения особенностей соревновательной деятельности в массовых видах

		их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	спорта и порядке подготовки к ней. Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики -18 часов			
29	1	Правила Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Висы. Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
30	1	ОРУ под музыкальное сопровождение. Строевые упражнения. Висы. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Упражнение на б. перекладине (юн.). Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.). Страховка и помощь во время занятий. Самостраховка	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
31	1	ОРУ - аэробика. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Подтягивание в висе (юн.), подтягивание из виса лежа (дев.) (У). Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении

32	1	ОРУ – ритмическая гимнастика. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (юн.). Подъем переворотом махом (дев.). Акробатическая комбинация. Упр. в равновесии (бревно) (дев.). Лазание по канату в два приема (юн.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Самостраховка	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
33	1	ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Отжимания от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
34	1	ОРУ с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Тест - отжимания от пола (У)	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
35	1	ОРУ в парах. Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (юн.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (дев.). Упражнения на брюшной пресс. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация. Эстафеты с элементами акробатики	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
36	1	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.), лазание по канату без помощи ног (юн.). Упражнения на развитие	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок

		гибкости. Тест - упражнение на брюшной пресс (У)	умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
37	1	ОРУ в партере. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в два приема, без помощи ног. Прыжки через скакалку (дев.). Упражнение на большой перекладине (юн.). Упражнения для развития координационных способностей. Эстафеты с элементами акробатики.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.
38	1	ОРУ с гантелями. Акробатическая комбинация. Упражнение в равновесии (бревно) (дев.). Лазанье по канату на руках (без помощи ног) (юн.). Прыжки через скакалку (дев.). Полоса препятствий	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
39	1	ОРУ под музыкальное сопровождение. Круговая тренировка (акробатические, силовые, скоростно-силовые упражнения). Лазанье по канату без помощи рук (юн.) (У), прыжки через скакалку (дев.) (У). Упражнения для расслабления мышц спины после нагрузки	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
40	1	ОРУ в колоннах и шеренгах. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юн.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (дев.). Комбинация из акробатических элементов. Упражнения на гибкость	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
41	1	ОРУ со скакалкой. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической пе-	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваи-

		рекладине (юн.). Зачетные комбинации. (У). Упражнения для мышц брюшного пресса	вают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
42	1	ОРУ в парах. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) и гимнастической перекладине (юн.). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (дев.). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (юн.). Зачетные комбинации (У). Упражнения для развития координации	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению
43	1	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди, с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.). Упражнения на гибкость	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
44	1	ОРУ - аэробика. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (юн.). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (дев.). Упражнения на развитие силовых способностей, прыжки через скакалку (дев.). Поднимание прямых ног в висе до перекладины (юн.), до прямого угла (дев.) (У)	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении

45	1	ОРУ – круговая тренировка в парах. Ритмическая гимнастика: композиция из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, ритмом, темпом (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости (юн.).	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
46	1	ОРУ в парах. Аэробика: композиция из дыхательных упражнений (дев.). Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощениями (юн.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость. Тест на гибкость – наклон вперед из положения, стоя на скамейке (У).	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Современные фитнес-программы - 1 час			
47	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений: бодипамп, бодибаланс, бодискульп, щэбем, кросс-фит и др.	Приобретают знания и умения по выполнению основных фитнес-программ, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. Демонстрируют знания и умения по использованию основных фитнес-программ по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии-1 час			
48	1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	Приобретают знания и умения по индивидуальной подготовке корректирующей направленности. Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений
III четверть - 30 часов			
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню ГТО - 1 час			
49	1	Формы организации занятий физической культурой, особенности их	Приобретают знания о формах проведения занятий и умений по

		планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	их планированию, контролю и регулированию нагрузок. Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок.
Физическое совершенствование			
Лыжные гонки - 21 час			
50	1	Правила Т/Б на уроках по лыжным гонкам. ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту. ОРУ на снегу в парах. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин	Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
51	1	ОРУ. Развитие общей выносливости. Совершенствование способов передвижения спусков и подъемов. Свободное передвижение на лыжах 15-20 мин. Первая помощь при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия	Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
52	1	ОРУ. Совершенствование способов передвижения, спусков и подъемов. Техника одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. Равномерное передвижение на лыжах 20 мин с использованием ранее изученных лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

			процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
53	1	ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Развитие быстроты 3×250 м. Прохождение дистанции 1 км (У)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
54	1	ОРУ. Техника одновременных ходов. Повороты изученными способами. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе 20 мин. Игра «Вызов номеров на лыжах»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
55	1	ОРУ. Переходы с хода на ход. Техника одновременных ходов. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 1 км. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

			совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
56	1	ОРУ. Техника одновременных ходов (У). Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
57	1	ОРУ. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты на спуске изученными способами (У). Упражнения на технику одновременных ходов. Эстафеты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха

58	1	ОРУ. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Техника торможения на спуске. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
59	1	ОРУ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3 км)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
60	1	ОРУ. Элементы тактики в лыжных гонках. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км (У)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

			Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
61	1	ОРУ. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Эстафеты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
62	1	ОРУ. Техника одновременных коньковых ходов. Торможения. Прохождение дистанции 1 км с максимальной скоростью (У). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
63	1	ОРУ. Техника попеременных коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Развитие общей выносливости	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

			<p>лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p>
64	1	<p>ОРУ. Чередование ранее изученных ходов. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением). Прохождение дистанции в свободном темпе 2 км</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p>
65	1	<p>ОРУ. Преодоление контруклонов. Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км (дев.), 5 км (юн.) (У)</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p>

66	1	ОРУ. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10×100 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Совершенствование коньковых ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
67	1	ОРУ. Совершенствование спусков и подъемов. Ускорения 5×200 м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Лыжные эстафеты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
68	1	ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300 м. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

			Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
69	1	ОРУ. Соревнования на дистанции 3 км (У). Правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства лыжных гонок	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
70	1	ОРУ. Прохождение дистанции 4×200 м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
Плавание-2 часа			
71	1	Правила Т/Б. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения по совершенствованию	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при

		ванию техники плавания и развитию двигательных способностей, силы	занятиях плаванием. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей
72	1	Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль на занятиях плаванием	Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивные единоборства - 3 часа			
73	1	Правила Т/Б на уроках по спортивным единоборствам. ОРУ в парах. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Сила и ловкость». Правила соревнований по одному из видов единоборств (юн.). Круговая тренировка с элементами акробатики. Развитие координационных способностей с помощью круговой тренировки (дев.)	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами
74	1	ОРУ в партере. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба всадников». Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств (юн.). Упражнения со скакалкой (дев.)	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами
75	1	ОРУ. Силовые упражнения в парах. Приемы борьбы стоя и лежа. Единоборства в парах. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Гигиен-	Описывают правила и технику спортивных единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаим-

		на борца (юн.). Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на брюшной пресс (дев.)	моделируют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивных единоборств, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных спортивных единоборств, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе изучения. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными единоборствами
Баскетбол - 3 часа			
76	1	Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками из-за головы в прыжке. Позиционные нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
77	1	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2×2). Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
78	1	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
IV четверть - 24 часа			
Физическая культура и здоровый образ жизни			
Современное состояние физической культуры и спорта в России, основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья - 1 час			
79	1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Феде-	Обосновывают роль и значение спорта в России, его положительное влияние на связь между наро-

		рации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	дами. Разъясняют статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводят примеры их использования в личной жизни
Физическое совершенствование			
Баскетбол - 5 часов			
80	1	Правила Т/Б на уроках баскетбола. ОРУ. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
81	1	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×2, 4×3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
82	1	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей. Тест - штрафной бросок (У)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
83	1	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
84	1	ОРУ. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаи-	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодей-

		<p>модействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У)</p>	<p>ствуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности</p>
Футбол - 5 часов			
85	1	<p>Правила Т/Б на уроках футбола. ОРУ. Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 с атакой ворот. Игра 3×3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе</p>
86	1	<p>ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У)</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе</p>
87	1	<p>ОРУ. Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе</p>

			лируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
88	1	ОРУ. Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
89	1	ОРУ. Техника обманных движений, финты. Финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Учебная игра. Тест по ОФП - челночный бег 3×10 м (У)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
Прикладная физическая подготовка - 1 час			
90	1	ОРУ. Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимо-

		Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминутки, физкультпаузы)	сти от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности
Легкая атлетика - 12 часов			
91	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Техника движения рук в беге. Бег с ускорением от 40-60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Тест - бег 30 м. (У)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
92	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, бег 100 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
93	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника бега по	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и

		прямой дистанции с максимальной скоростью. Тест - бег 100 м (У)	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
94	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта, стартового разгона. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Тест – бег 200 м (У). Подвижная игра с элементами футбола	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
95	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Техника финиширования. Пробегание отрезков 400-600 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности

96	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – бег 500 м (У). Спортивная этика. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
97	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10-12 мин. Подвижная игра с элементами футбола	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
98	1	ОРУ. Беговые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на длинные дистанции. Тест - бег 1000 м (У). Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в

			процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
99	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Равномерный бег 12-15 мин. Прыжки в длину с разбега. Техника метания спортивного снаряда. Подвижная игра с элементами баскетбола	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
100	1	ОРУ. Кроссовая подготовка. Метание спортивного снаряда. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) (У). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
101	1	ОРУ. Метание спортивного снаряда (У). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра с	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки

		элементами легкой атлетики	в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
102	1	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Развитие потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности

**Вариант содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению (5 класс)**

Разработчик:

*А. Н. Беляев, учитель физической
культуры высшей квалификационной
категории МОУ СШ № 48, г. Ярославль*

*Соответствует ФГОС основного общего образования
(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897,
с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)*

Содержание курса «Начальная туристическая подготовка»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Месяцы								
			сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май
1	Начала туризма и краеведения	30	4	4	4	4	3	4	3	3	1
1.1	Вводное занятие	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Ориентирование на местности	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-
1.3	Экипировка туриста	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-
1.4	Безопасность юного туриста	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
1.5	Быт юного туриста	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
1.6	Краеведение	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-
1.7	Туристские узлы и их назначение	6	-	3	1	1	-	1	-	-	-
1.8	Преодоление препятствий	6	-	-	1	2	1	1	-	1	-
1.9	Спортивные игры	8	1	-	1	1	2	2	1	-	-
1.10	Природоохранные акции	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
2	<i>Походы выходного дня*</i>	<i>18</i>	-	<i>6</i>	-	-	-	<i>6</i>	-	<i>6</i>	-
3	Подготовка к однодневному походу	4	-	-	-	-	-	-	-	1	3
4	<i>Однодневный поход</i>	<i>16</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	<i>16</i>
	Итого	68	4	10	4	4	3	10	3	10	20

* Курсивом отмечены непосредственные туристические походы, проводимые вне территории общеобразовательной организации

Раздел 1. «Начало туризма и краеведения»

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Понятие «туризм», его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности.

Практика. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальнях мешках, переправа через «болото» по «кочкам».

Тема 1.2. Ориентирование на местности.

Теория. Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.

Практика. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

Тема 1.3. Экипировка туриста.

Теория. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, карабинами, спусковыми устройствами, туристическими веревками, касками, газовыми горелками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.

Практика. Проверка и ремонт туристического снаряжения. Подготовка его к походу.

Тема 1.4. Безопасность юного туриста.

Теория. Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

Тема 1.5. Быт юного туриста.

Теория. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения.

Практика. Укладка рюкзаков разного типа.

Тема 1.6. Краеведение.

Теория. Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в новое время, в годы Великой Отечественной войны и т. п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края.

1.7. Туристские узлы и их назначение.

Теория. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, восьмёрка, стремя, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн.

Практика. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

Тема 1.8. Преодоление препятствий.

Теория. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и га-

тям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков.

Практика. Отработка навыков преодоления препятствий на импровизированной специальной туристической полосе в спортивном зале.

Тема 1.9. Спортивные игры.

Практика. Футбол, пионербол, волейбол.

Тема 1.10. Природоохранные акции.

Практика. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора на территории лагеря; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек для птиц; огораживание муравейников.

Раздел 2. Походы выходного дня.

Практика. Пешая экскурсия группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью, установке палаток. Туристические соревнования: отработка изученных туристских умений и навыков.

Раздел 3. Подготовка и организация похода выходного дня.

Теория. Подготовка к походу: техника безопасности, правила гигиены, сбор группового и личного снаряжения, цели и маршрут похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, покупку продуктов, медицинской аптечки, проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, костровых, палаток, и инструктаж по заготовке дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к походу.

Раздел 4. Однодневный поход.

Практика. Предварительный сбор школьников, собирающихся в путешествие, и их родителей: информирование о целях и условиях совершения многодневного похода. Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения многодневного похода. Подготовка к многодневному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут похода.

Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода.

Распределение обязанностей на период подготовки многодневного похода. Определение системы смены должностей на период совершения похода.

Сборы и проверка готовности участников к первому походу.

Совершение пешего многодневного похода группы по заранее намеченному маршруту.

Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

Итоговый групповой анализ состоявшегося похода.

Вариант содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»

Автор-составитель:

С. Н. Соловьев, учитель физической культуры,
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 20 имени П. И. Батова», г. Рыбинск

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Количество		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	6	-	6
2	Общая и специальная физическая подготовка	2	12	14
3	Техническая и тактическая подготовка	4	41	45
4	Аттестация	-	3	3
	Итого:	12	56	68

Содержание образовательной программы

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. «Знание истории развития бокса»

Теория: История появления бокса. Развитие бокса за рубежом. Развитие бокса в России. Бокс как вид спорта. Техника безопасности в спортивном зале.

Тема 1.2. «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм»

Теория: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха юных боксёров. Закаливание организма обучающихся. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 1.3. «Основы здорового образа жизни»

Теория: Режим дня, основы закаливания организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Тема 1.4. «Основы здорового питания»

Теория: Углеводы, белки, жиры. Витамины. Энергоемкость продуктов.

Раздел 2 «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»

Теория: Общая характеристика тренировочного процесса. Средства, организация и методы спортивной тренировки.

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, лов-

кости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечнососудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, участие в походах, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Тема 2.2. «Специальная физическая подготовка»

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости и координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Раздел 3 «Техническая и тактическая подготовка»

Тема 3.1. «Техническая подготовка»

Теория: Основы техники бокса, ее классификация и терминология.

Практика: Основные положения боксера. Обучение стойке, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координации движений при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Тема 3.2. «Тактическая подготовка»

Теория: Значение тактики в бою на ринге.

Практика: Наступательные и оборонительные действия. Ведение боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Контрольно-измерительные материалы аттестации

Умения и навыки учащегося проверяются во время условных и вольных боев. Знания и умения проверяются на каждом занятии. Итоги по технической и общефизической подготовке подводятся три раза в год (октябрь, январь, май), когда учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	Критерии оценки
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе

		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	невыполнение данного технического действия
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову, правой в живот	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	невыполнение данного технического действия
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание»	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, руки опущены
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	невыполнение данного технического действия
4	Три прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом
		2	с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	невыполнение данного технического действия
5	Три прямых удара левой-левой-правой из	5	выполнение без ошибок
		4	с незначительной ошибкой, не приводящей к

	боевой стойки		искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе
		3	с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой
		2	с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
		1	невыполнение данного технического действия

Контрольные упражнения по общефизической подготовке

№ п/п	Тесты	Возраст	Балл					
			высокий		выше среднего		средний	
			мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
1	Бег на 30 м	11-12	4.9	5.0	5.4	5.5	6.0	6.3
		13-14	4.7	4.9	5.1	5.4	5.8	6.1
		15-16	4.4	4.8	4.8	5.3	5.2	6.0
		17	4.3	4.8	4.7	5.3	5.1	6.1
2	Бег на 1000 м	11-12	4.35	5.15	4.55	5.30	5.15	6.00
		13-14	4.10	5.00	4.25	5.15	4.55	5.30
		15-16	4.00	4.40	4.10	4.55	4.30	5.10
		17	3.50	4.30	4.05	4.45	4.20	5.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	11-12	23	13	19	10	15	8
		13-14	28	14	24	12	17	10
		15-16	37	15	27	14	20	13
		17	40	16	30	15	22	14
4	Подтягивание из виса (мал.), из виса лежа (дев.)	11-12	6	16	5	11	3	7
		13-14	8	18	5	13	4	9
		15-16	11	19	9	14	7	10
		17	12	20	10	15	8	11
5	Челночный бег 3×10 м	11-12	8.3	8.8	8.6	9.1	9.3	10.0
		13-14	8.0	8.6	8.3	9.0	9.0	9.9
		15-16	7.3	8.4	7.7	8.7	8.2	9.7
		17	7.2	8.4	7.5	8.7	8.1	9.6
6	Прыжок в длину с места (см)	11-12	174	160	150	140	135	130
		13-14	196	173	165	160	145	142
		15-16	216	180	190	167	165	155
		17	225	180	200	173	170	160

Критерии оценивания метапредметных и предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»

В соответствии с примерными программами общего образования в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются:

- система знаний о физической культуре;
- опыт двигательной (физкультурной) деятельности;
- умения физического совершенствования.

Критерии оценивания (качественные и количественные) этих результатов определяют оценку учащегося.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физического совершенствования, включенными в обязательный минимум содержания образования (ФГОС).

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

1. Физическая культура как область знаний

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, корректность применения к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 1

Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2» [*]
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал

^{*} Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 2

Система оценивания способов физкультурной деятельности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий

3. Физическое совершенствование

Техника владения двигательными умениями и навыками

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 3

Система оценивания владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется уверенно, слитно, свободно	Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Физическое упражнение не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка – невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка – искажение основы техники двигательного действия.

Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата

**Пример оценки уровня физической подготовленности
учащихся 2 класса (8 лет)**

Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу I ступени «ГТО»
	мальчики			девочки			
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
Бег на 30 м (с)	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,5	бронза
Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,5	10,7	10,6	10,8	11,0	бронза
Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	бронза
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронза
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2	бронза
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	4	4	3	2	бронза
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	0	-1	+3	+2	+1	бронза
Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	105	95	85	бронза
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	1	-	1	-	-	бронза
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	21	18	15	18	15	12	бронза
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	11.15	12.15	11.00	12.00	13.00	бронза
Бег 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	-
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	300	250	200	250	200	150	-

**Перечень стандартов, закрепленных за Техническим комитетом № 444
по стандартизации «Спортивные и туристские изделия, оборудование,
инвентарь, физкультурные и спортивные услуги»**

Обозначение	Название на русском языке
ГОСТ Р 52024-2003	Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования
ГОСТ Р 52025-2003	Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей
ГОСТ Р ИСО 5905-95	Оборудование гимнастическое. Маты для прыжков
ГОСТ Р ИСО 6959-95	Ботинки для спортивно-беговых лыж с тремя отверстиями для штырей. Размеры, поверхности соприкосновения и конструкция
ГОСТ Р 51970-2002	Палки лыжные прогулочные и гоночные спортивные. Технические условия
ГОСТ Р 55529-2013	Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытаний
ГОСТ Р 55664-2013	Оборудование для спортивных игр. Ворота футбольные. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 55665-2013	Оборудование для спортивных игр. Ворота для мини-футбола и гандбола. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 55666-2013	Оборудование для спортивных игр. Ворота хоккейные. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 55667-2013	Маты спортивные. Часть 1. Маты гимнастические. Требования безопасности
ГОСТ Р 55668-2013	Маты спортивные. Часть 2. Маты для приземления при прыжках с шестом и прыжках в высоту. Требования безопасности
ГОСТ Р 55673-2013	Оборудование гимнастическое. Брусья асимметричные. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 55674-2013	Оборудование гимнастическое. Брусья комбинированные асимметричные и параллельные брусья. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 55675-2013	Оборудование гимнастическое. Перекладины. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 55676-2013	Оборудование гимнастическое. Устройства гимнастические для опорных прыжков. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 55677-2013	Оборудование детских спортивных площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования
ГОСТ Р 55678-2013	Оборудование детских спортивных площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний спортивно-развивающего оборудования
ГОСТ Р 55679-2013	Оборудование детских спортивных площадок. Безопасность при эксплуатации

ГОСТ Р 55789-2013	Спортивное оборудование и инвентарь. Термины и определения
ГОСТ Р 56199-2014	Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций
ГОСТ Р 56433-2015	Оборудование для спортивных игр. Оборудование волейбольное. Функциональные требования, требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56434-2015	Оборудование для спортивных игр. Оборудование баскетбольное. Функциональные требования, требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56435-2015	Оборудование гимнастическое. Шведские стенки, решетчатые лестницы, каркасные конструкции для лазания. Требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56436-2015	Оборудование гимнастическое. Кольца. Функциональные требования, требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56437-2015	Оборудование гимнастическое. Батуты. Функциональные требования, требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56438-2015	Оборудование гимнастическое. Бревна. Функциональные требования, требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56439-2015	Комплекты каркасно-тентовых укрытий для спортивных площадок. Общие требования
ГОСТ Р 56440-2015	Оборудование спортивное универсальное свободного доступа. Требования и методы испытания с учетом безопасности
ГОСТ Р 56441-2015	Тренажеры стационарные. Беговые дорожки. Дополнительные специальные требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56442-2015	Тренажеры стационарные. Велотренажеры с фиксированным колесом или без муфты свободного хода. Дополнительные специальные требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56443-2015	Тренажеры стационарные. Шаговые тренажеры, тренажеры, имитирующие ходьбу вверх по лестнице и скалолазание. Дополнительные специальные требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56444-2015	Тренажеры стационарные. Тренажеры, имитирующие греблю. Дополнительные специальные требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56445-2015	Тренажеры стационарные. Общие требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56446-2015	Оборудование гимнастическое. Общие требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56896-2016	Оборудование гимнастическое. Кони и козлы. Функциональные требования, требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56897-2016	Оборудование для спортивных игр. Оборудование для бадминтона. Функциональные требования, требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56898-2016	Оборудование для спортивных игр. Оборудование для тенниса. Функциональные требования, требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56899-2016	Оборудование для спортивных игр. Столы для настольного тенниса. Функциональные требования, требования безопасности и

	методы испытаний
ГОСТ Р 56900-2016	Тренажеры стационарные. Тренажеры для развития силы. Дополнительные специальные требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56901-2016	Тренажеры стационарные. Тренажеры ножные. Дополнительные специальные требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56902-2016	Тренажеры стационарные. Тренажеры эллиптические. Дополнительные специальные требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 56903-2016	Тренажеры стационарные. Оборудование для силовых тренировок. Дополнительные требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 57096-2016	Оценка соответствия. Руководящие указания по проведению сертификации ворот для футбола, гандбола, мини-футбола и хоккея на траве
ГОСТ Р 57167-2016	Коньки. Требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 57169-2016	Оборудование спортивное на роликах. Коньки роликовые. Требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 57170-2016	Оборудование спортивное на роликах. Скейтборды. Требования безопасности и методы испытаний
ПНСТ 96-2016	Борта хоккейные из композиционных материалов. Технические требования и методы испытаний
ПНСТ 98-2016	Оборудование для спортивных игр. Стойки волейбольные из композиционных материалов. Технические требования и методы испытаний
ПНСТ 99-2016	Оборудование для спортивных игр. Ворота для мини-футбола и гандбола из композиционных материалов. Технические требования и методы испытаний
ПНСТ 100-2016	Оборудование для спортивных игр. Ворота хоккейные из композиционных материалов. Технические требования и методы испытаний
ПНСТ 101-2016	Столы для настольного тенниса. Столешницы из композиционных материалов. Технические требования и методы испытаний
ПНСТ 102-2016	Оборудование для спортивных игр. Ворота футбольные из композиционных материалов. Технические требования и методы испытаний
ГОСТ Р 57534-2017	Лыжи беговые. Винты для лыжных креплений. Методы испытаний
ГОСТ Р 57535-2017	Лыжи беговые. Винты для лыжных креплений. Требования
ГОСТ Р 57536-2017	Лыжи беговые. Зона установки креплений. Требования к винтам для испытаний
ГОСТ Р 57538-2017	Тренажеры стационарные уличные. Общие требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 57539-2017	Оборудование гимнастическое. Канаты гимнастические. Размеры, требования безопасности и методы испытаний

ГОСТ Р 57540-2017	Оборудование гимнастическое. Столы гимнастические. Функциональные требования и требования безопасности, методы испытаний
ГОСТ Р 57542-2017	Скамьи гимнастические. Размеры, технические требования, методы испытаний
ГОСТ Р 57663-2017	Оборудование для спортивных игр. Ворота для игры в хоккей с шайбой. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р ИСО 10256-2017	Инвентарь для защиты головы и лица при игре в хоккей на льду. Требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 58157-2018	Поля футбольные с натуральным травяным покрытием. Требования к обслуживанию и эксплуатации
ГОСТ Р 58309-2018	Тренажеры стационарные. Скамьи для пресса. Требования безопасности и методы испытаний
ГОСТ Р 58310-2018	Тренажеры стационарные. Тренажеры, имитирующие бег на лыжах. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 58312-2018	Барьеры легкоатлетические. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 58315-2018	Планки для прыжков с шестом и прыжков в высоту. Требования и методы испытаний с учетом безопасности
ГОСТ Р 58319-2018	Гири спортивные. Требования и методы испытаний с учетом безопасности

Учебное издание

Физическая культура и спорт

Александр Павлович Щербак

**Реализация «Концепции преподавания
учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях
Ярославской области**

Методические рекомендации

Редактор О. А. Шихранова

Компьютерная верстка О. Л. Чистяковой

Подписано в печать 15.10.2020.

Формат 60x90/16. Объем 5 п.л., 4,1 уч.-изд.л.

Тираж 50 экз. Заказ 44

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru