Методическое письмо
о преподавании учебного предмета «Физическая культура»
в общеобразовательных организациях Мурманской области
в 2019/2020 учебном году

В 2019/2020 учебном году в общеобразовательных организациях Мурманской области реализуются:

− Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – 5–9 классы (далее – ФГОС ООО);

− Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования – 10–11 классы при введении ФГОС среднего общего образования в пилотном режиме (далее – ФГОС СОО);

− Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования – 10-11 классы (далее – ФК ГОС).

1. Нормативные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности по предмету

1.1. Документы и материалы федерального уровня

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Минобрнауки России от 17.12.10 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
7. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
8. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования».

9. Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

10. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

12. Приказ Минобрнауки РФ 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».

13. Методические указания Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.10.2009 № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

14. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

15. Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

16. Письмо Минобрнауки России от 07.09.2010 № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

17. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья».

18. Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки учащихся общеобразовательных организаций Российской Федерации»).

19. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 № 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

20. Письмо Минобрнауки России от 06.06.2012 № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

21. Письмо Минобрнауки России от 25.06.2012 № 19-186 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

22. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных организаций» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных организаций».

23. Письмо Минобрнауки России от 10.08.2011 № Д-1077/19 «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов».

24. Письмо Минздрава России от 05.10.2018 № 14-3/2095930 «Об оказании первой медицинской помощи».

25. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 22.03.2019 № 13-117 «О проведении Национального исследования качества образования по предмету "Физическая культура" в 6 и 10 классах».

26. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15 // Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: http://fgosreestr.ru/reestr.

27. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-3) //Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: http://fgosreestr.ru/reestr.

2. Особенности преподавания учебного предмета в условиях реализации Концепции предметной области «Физическая культура»

Новым инструментом обновления содержания образования призваны стать предметные концепции модернизации содержания и технологий преподавания отдельных предметных областей.

В декабре 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации утверждена Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

В Концепции учтены направления развития не только содержания и технологий урочной деятельности, но и внеурочной работы, системы дополнительного образования, программы воспитания и социализации учащихся.

Реализация Концепции должна обеспечить:

- высокий уровень физкультурного образования в процессе преподавания и изучения предмета «Физическая культура»;
- содержательную основу для дальнейшего совершенствования ФГОС и примерных основных образовательных программ общего образования в части физической подготовки и воспитания обучающихся, а также сохранения здоровья и пропаганды занятий физической культурой и спортом;
- обновление содержания образовательных программ по физической культуре на уровнях начального, основного и среднего общего образования;
- обновление научно-методического обеспечения и материально-технического оснащения предмета, внеурочной деятельности школьных спортивных клубов;
- повышение кадрового потенциала физкультурно-спортивной направленности;
- изменение общественного мнения о роли и значимости физической культуры в оздоровлении и воспитании молодежи.

Особенность преподавания учебного предмета в условиях подготовки к реализации Концепции предметной области «Физическая культура» заключается в обеспечении условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки учащихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; обеспечении условий для участия учащихся с ограниченными возможностями здоровья в различных формах конкурсных мероприятий; обеспечении в ходе реализации образовательных программ, включая внеурочную и соревновательную деятельность, сетевое взаимодействие с использованием ресурсов иных организаций (научных, медицинских, культурных, физкультурно-спортивных), а также организаций дополнительного образования.

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

В настоящее время проводится обсуждение проектов обновлённых

Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования. Главное направление обновления – конкретизация требований к предметным результатам по каждому учебному предмету. Новые требования сохраняют фундаментальный характер образования, укрепляют межпредметные связи.

Современные требования к структуре рабочих программ определены приказом Министерства образования и науки РФ № 1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897», в соответствии с которым в рабочей программе должны быть представлены следующие компоненты:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

При организации образовательной деятельности в условиях ФГОС ООО учитель физической культуры руководствуется примерной основной образовательной программой основного общего образования, включающей примерную программу по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15)), размещенную в федеральном реестре общеобразовательных программ (http://fgosreestr.ru/) и на УМК из федерального перечня.

Авторские программы учебных предметов, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС общего образования и с учетом примерных образовательных программ соответствующего уровня образования, могут рассматриваться как рабочие программы учебных предметов. Решение о возможности их использования в структуре основной образовательной программы принимается на уровне общеобразовательной организации (письмо Департамента государственной политики в сфере образования Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»).

При 5-дневной учебной неделе количество часов на физическую культуру составляет 2 часа, третий час может быть реализован образовательной организацией за счет часов из части, формируемой участниками образовательных отношений, и/или за счет посещения учащимися спортивных секций (Примерная основная образовательная программа основного общего образования, стр. 508).

Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся рекомендуется проводить не менее 3-х 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. (п. 10.20 в ред. изменений № 3, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).

Для увеличения двигательной активности учащихся рекомендуется в учебные планы включать предметы двигательно-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, может обеспечиваться за счет (п. 10.22 в ред. изменений № 3, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81):

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

При 6-дневной учебной неделе на изучение предмета «Физическая культура» отводится по 3 часа в неделю.

Проектирование рабочих программ при реализации ФГОС СОО

В образовательных организациях, являющихся пилотными по введению ФГОС СОО, при разработке программы по физической культуре ориентиром является «Примерная основная образовательная программа СОО» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)), размещенная в федеральном реестре общеобразовательных программ (http://fgosreestr.ru/).

В 10–11 классах учебный предмет «Физическая культура» является общим для включения во все учебные планы и изучается на базовом уровне на всех профилях по 3 часа в неделю.

Уровни предполагают различное содержание и различные планируемые предметные результаты. Таким образом, в программе представлены две группы результатов: «Выпускник научится - базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться - базовый уровень». Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает формирование умений и навыков:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», предполагают формирование умений и навыков:

– *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

– *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

4. Рекомендации по изучению наиболее сложных тем учебного предмета «Физическая культура»

В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

При преподавании предмета «Физическая культура» в 5–9 классах следует обратить внимание на отработку практических элементов в разделах:

«Гимнастика с основами акробатики» – опорный прыжок, акробатические комбинации (формирование понимания необходимости строго соблюдать технику безопасности);

«Легкая атлетика» – эстафеты, передача эстафеты; выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги);

«Футбол и мини-футбол» - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, удары по воротам слева, справа, обыгрыш сближающихся противников, финты.

«Баскетбол» - по теме «Техника передвижений, остановок и стоек» необходимо рекомендовать широко использовать на уроке упражнения, направленные на формирование техники стойки баскетболиста, перемещения приставными шагами в защитной стойке с разным положением рук, остановке прыжком, остановке двумя шагами, бег спиной вперёд, бег с изменением направления движения по сигналу учителя, имитационные упражнения для освобождения от опеки защитника.

По теме «Скоростное ведение мяча по прямой и с изменением направления движения» рекомендуется использовать подвижные игры и эстафеты с ведением мяча. При ведении обращать внимание на технику ведения мяча.

При обучении теме «Бросок мяча в движении на два шага» закреплять технику движений по частям, не доводя его до формирования навыка, и своевременно объединять части движения в единое целое. Акцентировать внимание на то, что мяч ловится под одноименную бросающей руке ногу, вынос руки с мячом для броска при выполнении махового движения одноимённой ноги, бросок выполняется с плавным направляющим движением кистью и полным выпрямлением руки, в завершающей фазе броска мяч сходит с кончиков пальцев с обратным вращением.

При изучении темы «Броски мяча со штрафной» особое внимание следует уделить исходному положению тела перед броском (нога, одноимённая бросающей руке, должна находиться на полстопы впереди разноимённой ноги, носки стоп должны смотреть на кольцо), плавное выполнение броска с последовательным разгибанием ног и руки, конечная фаза броска выполняется с плавным направляющим движением кистью и полным выпрямлением руки, в завершающей фазе мяч сходит с кончиков пальцев с обратным вращением и летит в кольцо по высокой траектории, что повышает процент попадания в кольцо.

При изучении темы «Технико-тактические взаимодействия в защите и нападении» целесообразно использовать нестандартные игры на развитие тактического мышления. Прохождение тактики «зонной» защиты начинать после полного усвоения личной защиты. Обучая тактическим взаимодействиям в нападении, использовать универсализацию игроков.

При изучении темы «Волейбол», при прохождении темы «Техника передвижений, остановок и стоек», рекомендуется широко использовать на уроке упражнения, направленные на формирование техники стойки волейболиста, передвижения нужно выполнять в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов.

При изучении темы «Правила и технические приемы игры» уделить внимание оптимальному моменту передачи назад, передачи двумя руками в прыжке.

При изучении темы «Технические элементы в волейболе» рассмотреть нижнюю прямую и боковую подачи, верхнюю прямую и боковую подачи, верхнюю прямую подачу в прыжке.

При прохождении темы «Совершенствование техники передвижения и остановок» рекомендуем уделить внимание основным официальным жестам судьи, а также разучивать нападающий удар мяча через сетку.

Целесообразно разобрать основные амплуа игроков в игре, а также расположение игроков и нумерацию позиций на площадке при прохождении темы «Совершенствование техники поворота и стоек».

При преподавании предмета «Физическая культура» в 10-11 классах при изучении всех тем следует обратить внимание на дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения упражнений. В игровых

видах спорта больше времени уделять соревновательному моменту среди классов.

«Плавание» можно вводить в образовательную деятельность при наличии соответствующих условий и материальной базы.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

5. Рекомендации по реализации межпредметного содержания в урочной и внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями общего образования.

На уроках физической культуры осуществляется взаимосвязь учебного материала с содержанием других предметов. Опираясь на ранее полученные учащимися знания, учитель физической культуры привлекает всех школьников к активной деятельности - как двигательной, так и познавательной (мыслительной). Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет и, с другой, вырабатывать устойчивую привычку к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Межпредметная связь даёт возможность качественно и эффективно, на более высоком уровне строить учебную деятельность по предмету «Физическая культура».

Межпредметные связи школьных общеобразовательных дисциплин, их взаимосвязь с программами по физической культуре целесообразно осуществлять на практических занятиях при изучении нового материала путём беседы, рассказа, объяснения, восстанавливая в памяти школьников ранее пройденное, изученное.

Примеры содержания учебного материала уроков физической культуры по основным разделам программы с чётко прослеженными межпредметными связями:

Программа по биологии предусматривает изучение органов кровообращения, органов дыхания, нервной системы, органов чувств. Большое значение придаётся режиму труда и отдыха. В связи с наличием таких сведений у учащихся предусматривается взаимосвязь физической культуры с предметом «Биология».

При изложении теоретических сведений на уроках физической культуры нужно использовать эти знания при сообщении материала об утренней гигиенической гимнастике, её значении, закаливании, водных процедурах, гигиене одежды во время занятий физическими упражнениями. Раскрывая вопросы питания, дыхания во время выполнения упражнений, рассказывая о двигательном режиме школьника, учителю следует основываться на пройденном учебном материале по биологии, связанном с изложением сведений о режиме труда и отдыха.

В программе по физической культуре раздел «Теоретические сведения»

излагается с учётом знаний учащихся по биологии по вопросам мышечной работы, органов дыхания, влиянии работы нервной системы на работоспособность и утомление. Следует объяснять, что выполнение физических упражнений в ходе умственной деятельности позволяет снять утомление, качественнее заниматься не только на уроках в школе, но и при самостоятельной работе дома. Здесь целесообразно особо выделять значение гимнастики до занятий, подвижных перемен, динамических пауз для повышения умственной работоспособности.

В старших классах взаимосвязи учебного материала уроков физической культуры значительно расширяются, углубляются с учётом имеющихся знаний, умения и навыков, приобретенного ими жизненного опыта на материалах биологии.

Примеры содержания обучения с учётом взаимосвязи программного материала по физической культуре и биологии.

I. Теоретические сведения по физической культуре.

1) Влияние физических упражнений на организм человека.

Анатомия.

Условия сохранения здоровья человека. Высшая нервная деятельность. Рефлексы (условные, безусловные), их образование, биологическое значение условных рефлексов. Гигиена физического и умственного труда. Режим труда и отдыха. Сон и его значение.

2) Гигиена питания и дыхательный режим школьников (на уроках физической культуры).

Анатомия.

Пищеварение. Пищевые продукты. Питательные вещества. Обмен веществ. Водно-солевой, белковый, жировой и углеводный обмен. Значение правильного питания. Витамины и их значение для организма.

3) Первая помощь при травмах. Способы контроля за нагрузкой во время выполнения длительных циклических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости.

Анатомия.

Опорно-двигательная система. Первая помощь при растяжении связок, вывихах и переломах костей. Кровообращение. Сердце и его работа. Движение крови по сосудам, пульс. Кровяное давление. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на сердце и сосуды, органы дыхания, нервную систему.

В целом следует опираться на основные требования к знаниям и умениям по биологии. Например: организм человека как единое целое; влияние физической нагрузки на функции опорно-двигательной системы, дыхания и нервной системы; правила гигиены дыхания, питания, кожи, зрения, слуха, умственного и физического труда; вредное влияние курения и спиртных напитков на деятельность организма.

2. Гимнастика.

Опорные прыжки. Анатомия. Влияние ритма и нагрузки на работу мышц.

Акробатика. Анатомия.

Соединение костей. Неподвижные, полуподвижные суставы (о гибкости-подвижности в суставах). Согласованность деятельности мышц сгибателей и разгибателей.

При сравнительном анализе программного учебного материала по физической культуре и математике можно отметить, что с отдельными математическими понятиями ученики знакомятся на уроках физической культуры раньше, чем на уроках математики. В частности, построение в шеренгу и колонну (по одной прямой) - знакомство с понятием прямой, колонна по два, по три связаны с первыми представлениями о параллельных прямых; перестроение в круг - с окружностью, расчёт по порядку - с порядковыми номерами, ходьба в обход зала (ходьба, не «срезая» углов) - с прямоугольником и т.д.

1. Гимнастика. Повороты. Висы и упоры. Математика. Градусная мера угла.

2. Лёгкая атлетика. Бег по прямой. Метание.

Математика.

а) Отрезок, прямая. Угол. Решение задач. Например, необходимо пробежать дистанцию 1000 метров. Круг по стадиону 250 метров. Сколько кругов необходимо пробежать?

б) На «отлично» пробег дистанции 4 минуты. С какой скоростью необходимо пробегать каждый круг?

Например, если ваш пульс за 10 секунд 12 ударов, то сколько ударов за минуту?

3. Спортивные игры.

Математика.

Окружность, круг, равенство фигур.

4. Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом».

Математика.

Асимметричные движения рук. Симметричные фигуры («рисунок» на снегу от торможения).

Виды физических упражнений целесообразно изучать, используя учебный материал физики, на основе имеющихся у детей (соответственно возрасту, классу) знаний, приобретенных ранее или непосредственно в процессе обучения. Следует отметить, что в учебниках по физике приведено достаточное количество примеров из жизни и практики, основанных на выполнении тех или иных физических упражнений, что значительно облегчает осуществление взаимосвязи названных дисциплин.

Примеры содержания обучения с учётом взаимосвязи программного материала по физической культуре и физике.

1. Гимнастика.

Висы и упоры. Подъём и перенос грузов. Лазание. Опорные прыжки.

Физика.

Масса тела. Сила тяжести. Вес. Взаимодействие тел. Инерция. Неравномерные движения. Скорость.

2. Лёгкая атлетика.

Стартовый разгон. Бег с равномерной скоростью. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега.

Физика.

Неравномерное движение. Скорость. Равномерное движение. Явление тяготения. Кинетическая энергия движущегося тела. Потенциальная энергия поднятого тела. Переход одного из этих видов энергии в другой.

3. Спортивные игры

Физика.

Неравномерные движения. Инерция. Работа и мощность. Сила трения.

4. Лыжная подготовка.

Физика.

Сила трения (при скольжении). Способы уменьшения силы трения. Действие силы зависит от действия поверхности, перпендикулярно которой она действует (пример: ширина лыж). Инерция. Скорость.

6. Рекомендации по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ

Внеурочная деятельность является обязательным компонентом содержания образовательных программ основного общего и среднего общего образования.

Организационным механизмом реализации внеурочной деятельности является план внеурочной деятельности как обязательный структурный компонент организационного раздела основной образовательной программы. Для реализации плана внеурочной деятельности педагогами самостоятельно разрабатываются программы курсов внеурочной деятельности.

При разработке программ курсов внеурочной деятельности необходимо учитывать требования к их структуре, определенные ФГОС общего образования, а именно, наличие в программе:

1) результатов освоения курса внеурочной деятельности;

2) содержания курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

3) тематического планирования.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках внеурочной деятельности в общеобразовательной организации должна быть направлена на создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся.

Внеурочная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ООО организуется по основным направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное и т.д.).

Содержание данных занятий должно формироваться с учетом пожеланий учащихся и их родителей (законных представителей) и осуществляться посредством различных форм организации, отличных от урочной системы обучения.

Для учащихся 5-9 классов такими формами могут быть школьные спортивные клубы и секции, юношеские организации, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, президентские состязания, внутришкольные соревнования по различным видам спорта, туристические походы и др.

При организации внеурочной деятельности учащихся могут использоваться возможности организаций дополнительного образования, культуры, спорта.

В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности специализированных лагерей, тематических лагерных смен, летних школ.

В каникулярное время (осенние, зимние, весенние каникулы) желательно предусмотреть реализацию задач активного отдыха, оздоровления учащихся, в том числе выезды на природу, туристические походы.

Направления и формы внеурочной деятельности осуществляются на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений в целях обеспечения их индивидуальных потребностей. Содержание образовательных программ по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления должно способствовать сохранению триединства:

- оздоровительное – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья учащихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости;

- спортивное – характеризуется углубленным освоением учащимися одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре (в т. ч. и национальных видов);

- общеразвивающее – ориентируется на расширенное и углубленное освоение учащимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ.

Порядок разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности, внесение изменений и их корректировка определяются локальным нормативным актом общеобразовательной организации.

Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендованы к использованию следующие программы:

1) «Программа для учащихся 8–11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики»;

2) «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла»;

3) «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;

4) «Программа по бадминтону для общеобразовательных школ. 5–11 классы»;

5) «Модульная программа по физической культуре для 1–11 классов общеобразовательных организаций «ФизкультУРА!»;

6) «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1–11 классов общеобразовательных организаций»;

7) «Программа интегрированного курса физического воспитания для учащихся общеобразовательных организаций на основе регби. 1–11 классы»;

8) «Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс»;

9) «Физическая культура. Гимнастика. 1–4 классы» под ред. И.А. Винер;

10) «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под ред. И.А. Винер;

11) «Программа урока физической культуры на основе вида спорта гольф»;

12) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5–9 классы)»;

13) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней (полной) школы (10–11 классы)»;

14) Программно-методический комплекс по физическому воспитанию учащихся на основе самбо.

При проектировании внеурочной деятельности рекомендуется использовать следующие пособия:

1. 1. Байбородова, Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах / Л.В. Байбородова. – М.: Просвещение, 2014. – 177 с.

2. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2012. – 77 с.

3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2014. – 95 с.

4. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 93 с.

5. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

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

7. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре.

Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

8. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

9. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5–6 класс [Текст] / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 67 с.

10. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7–8 класс [Текст] / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 64 с.

11. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс [Текст] / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 64 с.

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

На сайте АО Издательства «Просвещение» https://catalog.prosv.ru/category/1?filter%5B8%5D%5B%5D%3D=37&filter%5B16%5D%5B%5D%3D=3 представлены программы по внеурочной деятельности.

7. Рекомендации по реализации календаря памятных дат, календаря образовательных событий

Среди многообразия возможных форм проводимых мероприятий и уроков необходимо выбрать оптимальную, которая бы отвечала следующим принципам:

1. Соответствие выбранной формы теме проведения мероприятия.
2. Ресурсные возможности учителя и класса.
3. Интеллектуальные и психологические потребности классного коллектива.
4. Эффективная достижимость результатов при выборе данной формы.

Некоторые примеры форм мероприятий:

1. Мероприятия в форме соревнований и игр: конкурс, турнир, эстафета, дуэль, КВН, деловая игра, ролевая игра, кроссворд, викторина и т.д.
2. Специализированные мероприятия: акции, выставки, квесты, ярмарки, парады, игры по станциям и игры – «ассорти» (с заданиями без подготовки), брейн-ринги, конкурсы видеороликов, диспуты и др.

При планировании образовательной деятельности рекомендуется включать мероприятия, посвященные следующим мероприятиям:

1. Всероссийский день бега «Кросс нации» (сентябрь).

Всероссийский день бега «Кросс нации» – это самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географическому охвату. Основная цель – это пропаганда здорового образа жизни и привлечение к занятиям физической культурой россиян, и прежде всего молодежи, а также вовлечение всех жителей нашей большой и многонациональной страны в одно общее яркое событие.

2. Всероссийский день гимнастики **(**Последняя суббота октября).

Первые в России состязания по гимнастике прошли в 1885 году. День гимнастики учрежден в 1999 году. Каждый год к Всероссийскому дню гимнастики приурочивают различные мероприятия, в первую очередь – соревнования по гимнастике и показательные выступления спортсменов.

3. Всероссийский день хоккея (1 декабря).

4. Всемирный день футбола (10 декабря).

5. День зимних видов спорта в России (7 февраля).

6. Лыжня России (второе воскресенье февраля).

7. День рождения волейбола (9 февраля).

8. Международный день спорта на благо развития и мира (6 апреля).

9. Всемирный день настольного тенниса (Word Table Tennis Day) (6 апреля).

При подготовке к спортивным мероприятиям можно использовать сценарии из периодических методических изданий:

1. Левченко Л.В., Шашкова Н.А. Ярмарка народных игр// Физическая культура в школе. – 2018. – № 6. – С. 55–59.

2. Коренева М.А. Праздник «Юмор в спорте важен, не спорте!»// Физическая культура в школе. – 2018. – № 8. – С. 55–58.

3. Антуфьев Д.А., Антуфьева С.Л. Спортивно-познавательное мероприятие «Русские пословицы и поговорки»// Физическая культура в школе. – 2018. – № 7. – С. 52–56.

4. Губарева О.А. Спортивный праздник «Парад самых обаятельных и привлекательных»// Физическая культура в школе. – 2019. – № 1. – С. 57–59.

5. Левченко Л.В., Михеева Ю.В., Шашкова Н.А. Зимние забавы// Физическая культура в школе. – 2019. – № 1. – С. 59–61.

6. Аникеева Н.Н. Подвижные игры на коньках// Физическая культура в школе. – 2019. – № 1. – С. 61–63.

7. Муратова Л.В. День бегуна// Физическая культура в школе. – 2018. – № 5. – С. 52–53.

8. Добрикова С.А. Сюжетно-ролевая игра «Хочу стать Робинзоном»// Физическая культура в школе. – 2018. – № 2. – С. 60–62.

8. Рекомендации об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся в рамках внутренней системы оценки качества образования в общеобразовательной организации

При осуществлении оценочной деятельности в основной школе следует ориентироваться на планируемые результаты освоения предметной области «Физическая культура и ОБЖ», зафиксированные в п. 11.8 ФГОС ООО.

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания в Российской Федерации является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Письмом Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся

общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура» общеобразовательным организациям рекомендовано учитывать результаты по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса ГТО в ходе промежуточной аттестации с учетом групп здоровья:

− отметка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;

− отметка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;

− отметка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытания (теста) и нормативы выполнены на 55-69 %.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО является качественным показателем решения поставленной перед учащимися задачи в соответствии с ФГОС общего образования и может соответствовать оценке «отлично».

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонением в состоянии здоровья» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Тестовые испытания ГТО могут использоваться на этапах стартовой диагностики, входящего, текущего, тематического контроля. В Методических рекомендациях (по механизму учёта результатов выполнения нормативов Комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура») требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми учащимися не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Кроме того, представляется целесообразным использование результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО в перечень индивидуальных достижений выпускников.

Для осуществления текущего и тематического контроля рекомендуется выбирать наиболее информативные методы контроля (устный, тестовый, практический), приемлемые для определённых категорий учащихся. Для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе, в качестве контроля могут использоваться практические задания в виде упражнений и

двигательных действий, а учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной и подготовительной медицинским группам, могут выполнять тестовые задания теоретического характера.

В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся.

Для разработки оценочных материалов учителю физической культуры рекомендуется использовать контрольно-измерительные материалы НИКО (Национальные исследования качества образования https://www.eduniko.ru/), размещенные в разделе «Исследование качества образования по физической культуре (апрель 2019 г.)» представлены нормативные документы, методические рекомендации, результаты исследования и материалы.

9. Рекомендации по учету региональных особенностей Мурманской области при изучении предмета «Физическая культура»

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать региональные особенности Мурманской области.

Учет региональных особенностей обеспечивает реализацию следующих целей:

- достижение системного эффекта в обеспечении личностного и познавательного развития учащихся за счёт использования педагогического потенциала региональных особенностей содержания образования;

– формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Крайнего Севера;

– формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Мурманской области.

При реализации основных образовательных программ в соответствии с требованиями ФГОС общего образования основная образовательная программа общеобразовательной организации включает часть, формируемую участниками образовательных отношений, которая может включать вопросы, связанные с учетом региональных особенностей.

На материале предмета «Физическая культура» могут быть реализованы учебные проекты, отражающие региональные особенности Мурманской области по следующим направлениям:

– разработка туристического маршрута по Кольской земле;

– Мурманские спортсмены – участники ВОв;

– формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Крайнего Севера;

– формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Мурманской области;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным

гонкам»;

– состояние и перспективы развития национальных видов спорта в Мурманской области;

– техника и условия выполнения упражнений на соревнованиях по национальным видам спорта;

– метание аркана и прыжки через нарты;

– Саамские спортивные игры и др.

10. Рекомендации по использованию УМК в образовательной деятельности с учетом нового ФПУ

Учебно-методическое обеспечение преподавания физической культуры формируется на основе Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях на 2019/2020 учебный год, согласно приказу Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10.1. Основное общее образование

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника	Адрес страницы об учебнике на официальном сайте издателя (издательств)
1.2.8. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (предметная область)					
1.2.8.1. Физическая культура					
1.2.8.1.1.1	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура	5-7	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15724
1.2.8.1.1.2	Лях В.И.	Физическая культура	8-9	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15721
1.2.8.1.2.1	Матвеев А.П.	Физическая культура	5	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15743
1.2.8.1.2.2	Матвеев А.П.	Физическая культура	6-7	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15747

1.2.8.1.2.3	Матвеев А.П.	Физическая культура	8-9	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15755
1.2.8.1.3.1	Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров	«Физическая культура. 5-7 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений	5-7	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ"	https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaya-kultura-5-7klassy-uchebnik-428609/
1.2.8.1.3.2	Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров	«Физическая культура. 8-9 классы». Учебник для учащихся общеобразовательных организаций	8-9	ООО Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ"	https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaya-kultura-8-9klassy-uchebnik-576086/

Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации обязательной части основной образовательной программы

10.2. Среднее общее образование

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника	Адрес страницы об учебнике на официальном сайте издателя (издательств)
1.3.6. Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности (предметная область)					
1.3.6.1. Физическая культура (базовый уровень) (учебный предмет)					
1.3.6.1.1.1	Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Под ред. Виленского	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Русское слово	https://russkoe-slovo.ru/catalog/472/51219/
1.3.6.1.2.1	Лях В.И.	Физическая культура (базовый)	10-11	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/item/15727
1.3.6.1.3.1	Матвеев А.П.	Физическая культура (базовый)	10-11	АО Издательство «Просвещение»	https://catalog.prosv.ru/category/1?filter%5B8%5D%5B%5D%3D=37&filter%5B16%5D%5B%5D%3D=4
1.3.6.1.4.1	Матвеев А.П. Полехова Е.С.	Физическая культура (базовый)	10-11	Издательство ВЕНТАНА-ГРАФ	https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaya-kultura-10-11klassy-ucheb

					nik-427909/
1.3.6.1.5.1	Погодаев Г.И.	Физическая культура (базовый)	10-11	ДРОФА	https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-uchebnik-422843/

10.3. Учебные курсы, обеспечивающие образовательные потребности учащихся, курсы по выбору

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника	Адрес страницы об учебнике на официальном сайте издателя (издательств)
2.2.9. Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (предметная область)					
2.2.9.1.2.1	Чернышев П.А., Викерчук М.И., Глек И.В., Виноградов А.С./ Под ред. Глека И.В.	Шахматы. Начальный курс	5-6	ООО «Дрофа»	https://rosuchebnik.ru/product/shahmaty-nachalnyy-uroven-5-6-klassy-uchebnik/
2.2.9.1.2.2	Чернышев П.А., Викерчук М.И., Глек И.В., Виноградов А.С./ Под ред. Глека И.В.	Шахматы. Тактика	7-9	ООО «Дрофа»	https://rosuchebnik.ru/product/shahmaty-taktika-7-9-klassy-uchebnik/
2.3.1.1.2.1.	Чернышев П.А., Викерчук М.И., Глек И.В., Виноградов А.С./ Под ред. Глека И.В.	Шахматы. Стратегия. Базовый уровень	7-9	ООО «Дрофа»	https://rosuchebnik.ru/product/shahmaty-strategiya-10-11-klassy-uchebnik/

11. Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательной деятельности по предмету «Физическая культура»

http://minstm.gov.ru/ - Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации.

https://sport.gov-murman.ru/ - Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области.

http://fipi.ru - ФГБНУ федеральный институт педагогических измерений.

http://school-collection.edu.ru/ - Федеральный портал Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

http://www.researcher.ru - Интернет-портал «Исследовательская деятельность учащихся».

http://lseptember.ru/ - Сайт издательства «Первое сентября».

http://www.prosv.ru- Сайт издательства «Просвещение».

https://drofa-ventana.ru/- Сайт Корпорация «Российский учебник».

http://main-school.umk-garmoniya.ru/index.php - Сайт издательства «Ассоциация XXI век».

http://obrnadzor.gov.ru/ru/ – портал Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки: размещены документы по государственной итоговой аттестации.

http://www.rosolymp.ru/ – официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: задания прошлых лет для работы с одаренными детьми.

http://resh.edu.ru/about - «Российская электронная школа» (далее - РЭШ) – открытая образовательная среда. Учителя физической культуры могут использовать в работе следующие материалы РЭШ: конспекты уроков; видеоуроки по всем разделам программы; упражнения и задачи; тестовые материалы. Учащиеся могут использовать систему тестирования для самоконтроля степени усвоения материала.

http://eidos.ru/olymp/sports/ - Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады.

http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html - Физкультура в школе. Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных вузов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

http://fizkultura-na5.ru/ - Физкультура на 5. На сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережению и видам спорта, календарно-тематические планирования, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования.

http://firstedu.ru/zhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole/ - Журнал «Физическая культура в школе».

http://volley.ru - Всероссийская федерация волейбола.

https://rfs.ru/ - Российский футбольный союз.

https://russiabasket.ru/ - Российская федерация баскетбола.

http://ruslapta.ru/ - Федерация лапты России.

http://sportgymrus.ru/ - Федерация спортивной гимнастики России.

http://vfrg.ru/ - Всероссийская федерация художественной гимнастики России.

О.А. Телёбина, старший преподаватель
факультета общего образования
ГАУДПО МО «ИРО»