



**ДЕПАРТАМЕНТ  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Ленина пр., д. 111, г. Томск, 634069  
тел/факс (382 2) 512-530  
E-mail: k48@edu.tomsk.gov.ru  
ИНН/КПП 7021022030/701701001, ОГРН 1037000082778

28.06.2012 № 57-3193

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении методических рекомендаций  
«Функциональная грамотность в контексте  
обновленных ФГОС ООО по физической  
культуре»

Руководителям муниципальных  
органов, осуществляющих  
управление в сфере образования

Руководителям подведомственных  
общеобразовательных организаций

Уважаемые руководители!

Департамент общего образования Томской области направляет для использования в работе методические рекомендации «Функциональная грамотность в контексте обновленных ФГОС ООО по физической культуре» (приложение к настоящему письму).

Приложение на 25 л. в 1 экз.

Начальник департамента

И.Б.Грабцевич

Евгений Валерьевич Степанов  
(3822) 51 49 61  
[evs@edu.tomsk.gov.ru](mailto:evs@edu.tomsk.gov.ru)  
Динара Сергеевна Васильева  
8 (3822) 90 20 65  
[vasilevads1787@gmail.com](mailto:vasilevads1787@gmail.com)

## **Методические рекомендации «Функциональная грамотность в контексте обновленных ФГОС ООО по физической культуре»**

**Составитель:**

*Васильева Д.С., старший преподаватель центра непрерывного повышения  
профессионального мастерства педагогических работников ТОИПКРО*

### **Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя**

Для обеспечения качественного обновления и совершенствования преподавания учебного предмета «Физическая культура» в условиях перехода на обновленные ФГОС ООО общеобразовательным организациям Томской области рекомендуется строить учебный процесс в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Паспорт национального проекта «Образование», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 1/22 от 18.03.2022) - <http://fgosreestr.ru>
7. Примерная программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2/20 от 02.06.2020).
8. Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 27.09.2021 г. № 3/21).
9. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 24.12. 2018 г. № ПК-1вн).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 года № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2022 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"».

13. Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 09.04.2020 № 287-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Томской области на 2020-2024 годы».

### **Направления совершенствования обновленного ФГОС ООО по физической культуре**

Учебный предмет «Физическая культура» в образовательных организациях сохраняет исторически сложившееся предназначение в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях методического обеспечения реализации обновленных ФГОС ООО разработаны примерные рабочие программы по предметам. Примерные рабочие программы прошли экспертизу ведущих научных и образовательных организаций и одобрены решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. Учителя физической культуры могут использовать данные программы в своей работе, что позволит облегчить педагогам подготовку к занятиям и значительно упростит выбор методов обучения, т.к. в них для каждого урока уже подробно прописаны основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Структура учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с примерной рабочей программой

Инвариантные модули	Базовые виды спорта	Раздел 1. Знания о физической культуре
		Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

(Обязательные разделы/модули)		Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность
		Раздел 4. Спортивно - оздоровительная деятельность
		4.1. Модуль «Гимнастика»
		4.2. Модуль «Легкая атлетика»
		4.3. Модуль «Зимние виды спорта» (на примере лыжной подготовки <sup>1</sup> )
		4.4. Модуль «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол, футбол)
Вариативные модули	Примерные модульные программы по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения РФ	Модуль «Спорт» (30 ч.) (Базовая/Специальная физическая подготовка)

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки<sup>2</sup>), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации (с перечнем модульных программ по физической культуре, по отдельным видам спорта можно ознакомиться на сайте <https://fgosreestr.ru/>, доступ по ссылке: <https://fgosreestr.ru/ooop?sub=30>). Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

<sup>1</sup> С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе, составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объема (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

### **Особенности преподавания физической культуры в соответствии с ФГОС ООО**

ФГОС устанавливает общие требования к результатам освоения обучающимися программы основного общего образования по физической культуре, в том числе предметным, включающим:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например, извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В Примерной рабочей программе основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов образовательных классов конкретизированы и систематизированы результаты обучения, в том числе по годам обучения в отношении предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- 1) готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2) готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

3) готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

4) готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

5) готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время проведения совместных занятий физической культурой и спортом;

6) стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

7) готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

8) осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

9) осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

10) способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

11) готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

12) готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

13) освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

14) повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

15) формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Универсальные познавательные действия:***

1) проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2) осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

3) анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

4) характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

5) устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

6) устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

7) устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

8) устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

9) устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

1) выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

2) вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

3) описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения. Выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

4) наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

5) изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

1) составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

2) составлять и выполнять акробатические и гимнастические упражнения, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

3) активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

4) разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

5) организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Предметные результаты:**

##### **5 класс:**

1) выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

2) проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

3) составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

4) осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

5) выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

6) выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

7) выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

8) передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;

9) выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

10) демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

11) передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

12) демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

13) тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

##### **6 класс:**

1) характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов игр;

2) измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

3) контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

4) готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

5) отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

6) составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

7) выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

8) выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

9) выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

10) выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

11) выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

12) тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### **7 класс:**

1) проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

2) объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

3) объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

4) составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

5) выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

6) составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

7) выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

8) выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;

9) выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

10) выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

11) демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

12) тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **8 класс:**

1) проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

2) анализировать понятие «всесторонне и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

3) проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

4) составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

5) выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

6) выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

7) выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

8) выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

9) выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

10) соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

11) выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

12) выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

13) демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

14) тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### **9 класс:**

1) отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

2) понимать пользу туристских походов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивака;

3) объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

4) использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

5) измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

6) определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

7) составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

8) составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом «прогнувшись» (юноши);

9) составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

10) составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

11) совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

12) совершенствовать технику перехода лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

13) соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

14) выполнять повороты кувырком, маятником;

15) выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

16) совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

17) тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в примерной программе воспитания.

В примерной рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций методически оформлены конкретизированные требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также раскрывается реализация этих требований через конкретное предметное содержание.

### **Рекомендации по составлению рабочих программ по физической культуре**

Рабочие программы по учебному предмету «Физическая культура» должны обеспечивать достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования и разрабатываться на основе требований ФГОС ООО к результатам освоения программы основного общего образования.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» рабочие программы по учебным предметам разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно. Программы разрабатываются в соответствии с требованиями ФГОС и с учетом примерных программ (Статья 12 Закона Российской Федерации «Об образовании» п.5, п.7).

Рабочая программа – документ образовательной организации, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания учебного предмета, курса, а также требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы в соответствии с ФГОС соответствующего уровня образования. Примерные рабочие программы соответствуют требованиям ФГОС ООО и обеспечивают:

- Равный доступ к качественному образованию;
- Единые требования к условиям организации образовательного процесса;
- Единые подходы к оценке образовательных результатов.

#### **Структура примерной рабочей программы.**

**1. Пояснительная записка, включающая цели изучения учебного предмета, общую характеристику предмета, место предмета в учебном плане.**

#### **2. Планируемые результаты освоения рабочей программы:**

– Личностные и метапредметные результаты (раскрываются на основе обновленного ФГОС ООО с учетом специфики учебного предмета).

– Предметные результаты, которые систематизированы по годам обучения. – Планируемые предметные результаты формулируются в деятельностной форме, больше не приводятся в блоках «выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться».

#### **3. Содержание учебных предметов по годам обучения.**

#### **4. Тематическое планирование:**

- примерные темы;
- количество академических часов, отводимое на их изучение;
- информация о возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные

библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании) (п. 32.1 ФГОС ООО);

- основное программное содержание;
- основные виды деятельности обучающихся.

Количество часов для изучения предмета, отдельных тем, количество контрольных и проверочных работ определяется в рабочей программе предмета и может отличаться от указанного в примерной рабочей программе, в рамках одного года можно переставлять темы, можно внутри темы сортировать содержание.

Для быстрого создания рабочих программ по учебным предметам на сайте «Единое содержание общего образования» (<https://edsoo.ru/constructor/>) разработан и апробирован удобный бесплатный онлайн-сервис «Конструктор рабочих программ». Сервис интуитивно понятный и простой в использовании. Для использования конструктора необходимо зарегистрировать учетную запись в системе. На сайте расположена [Видеоинструкция по работе с Конструктором рабочих программ](#). Процесс разработки рабочей программы на сайте <https://edsoo.ru/constructor/> включает в себя следующие этапы:

1. Регистрация на сайте
2. Выбор учебного предмета
3. Заполнение титульного листа
4. Заполнение полей раздела «Тематическое планирование»
5. Заполнение полей раздела «Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса»
6. Заполнение полей раздела «Материально-техническое обеспечение образовательного процесса»
7. Сохранение, редактирование, печать документа

Для корректной работы в конструкторе необходимо зарегистрироваться на сайте. Регистрация на сайте представляет собой заполнение информации об учителе и образовательной организации, в которой он работает: e-mail, пароль, ФИО, регион, район, образовательная организация, согласие на обработку персональных данных.

В личном кабинете будут сохраняться и отображаться черновики и готовые рабочие программы, которые учитель составит на основе конструктора рабочих программ. Каждой рабочей программе присваивается уникальный номер (ID), который свидетельствует о том, что программа сделана в соответствии с требованиями, предъявляемыми ФГОС и примерными рабочими программами.

Начинать работу в конструкторе следует с выбора предмета и класса. Например, «Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса основного общего образования». На этапе заполнения титульного листа необходимо указать название образовательной организации, выбрать варианты блока «Согласование» (по согласованию с администрацией школы), указать учебный год, должность учителя (ФИО заполняется автоматически), населенный пункт и год создания рабочей программы.

Тематическое планирование представлено в виде таблицы, где сразу загружены разделы и темы под конкретный класс, в соответствии с часами, которые рекомендуют авторы примерной рабочей программы, с указанием резервного времени и общего количества часов.

Дату изучения темы необходимо выбрать из выпадающего календаря с возможностью выбора периода. В случае совпадения конструктор выдает подсказку для исключения технических ошибок.

Раздел «Виды деятельности» учитель заполняет из выпадающего списка.

Раздел «Электронные образовательные ресурсы» заполняется самостоятельно.

Раздел «Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса» включает в себя обязательные учебные материалы для ученика – это все учебники, которые на данный момент включены в федеральный перечень.

«Методические материалы для учителя» и «Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет» – это поля для свободного ввода, которые учитель заполняет самостоятельно.

Раздел «Материально-техническое обеспечение образовательного процесса» предполагает свободное заполнение учителем двух разделов: «Учебное оборудование» и «Оборудование для проведения лабораторных, практических работ, демонстраций».

После создания рабочей программы (заполнения всех ячеек), педагог может создать pdf и doc файл или сохранить на сервере. После чего появляется окно «Завершение рабочей программы».

Справа отображаются ссылки: «Черновики РП» и «Завершенные РП», по которым можно продолжить редактирование. Когда рабочая программа полностью готова, учителю необходимо выбрать раздел «Завершенные программы», после чего рабочую программу можно скачать в pdf формате, распечатать или создать новую рабочую программу на основе данной.

Конструктор полностью соответствует требованиям обновленных ФГОС ООО.

### **Навыки XXI века**

Сегодня мир сильно отличается от того, что было столетия назад. Раньше жизнь была более предопределена. Принадлежность к определенному сословию позволяла определить будущий род деятельности человека или даже спутника жизни.

В современном мире можно выбрать самому, чем заниматься: можно работать в одном городе, а учиться – в другом. Кроме того, с ростом научно-технического прогресса выросла и продолжает расти потребность в новых знаниях и навыках, которые позволяют человеку легко ориентироваться и адаптироваться к условиям окружающей среды.

В XXI веке человеку для того, чтобы быть успешным необходимо обладать такими умениями и качествами, как: умение работать с информацией, социальная ответственность, коммуникативные умения, направленность на саморазвитие, критическое и креативное мышление, умение ставить и решать проблемы, творчество и любознательность.

Перед системой образования стоит серьезная задача – воспитать и обогатить сегодняшних школьников теми знаниями, которые помогут стать успешными. Поэтому и возникает необходимость в формировании компетенций XXI века. Новые методы обучения, преподавания, сами предметные знания и общие навыки, о которых еще недавно говорили, как о желательных, сегодня требуют немедленного внедрения.

В настоящее время перед нашим обществом и школой стоит цель – воспитание новой личности, свободной, способной к активной, творческой деятельности. Современный выпускник должен уметь использовать приобретенные в школе и в течение всей жизни знания, умения и навыки для решения максимального диапазона жизненных задач во всех сферах человеческой деятельности, то есть быть функционально грамотным.

Функциональная грамотность представляет собой интегральное качество личности, которое включает в себя математическую, читательскую, естественнонаучную, финансовую грамотность, а также глобальные компетенции и креативные качества личности.

### **Функциональная грамотность в предмете физическая культура**

Что такое «функциональная грамотность»? Одно из наиболее распространенных определений функциональной грамотности дал советский и российский лингвист и психолог Алексей Алексеевич Леонтьев: «Функциональная грамотность – это способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений».

Такое определение очень созвучно тому, которое используется в Программе международного сравнительного исследования PISA – исследования функциональной грамотности 15-летних школьников. Основной вопрос данного исследования: Обладают ли

обучающиеся 15-летнего возраста навыками и умениями, необходимыми им для полноценного функционирования в обществе?

Функциональная грамотность – это уровень знаний, умений и навыков, обеспечивающий нормальное функционирование личности в системе социальных отношений, который считается минимально необходимым для осуществления жизнедеятельности личности в конкретной культурной среде.

Просто академических знаний, умений решать типовые учебные задачи недостаточно, важно применять эти знания на практике. Работа над этой проблемой ведется на всех уровнях образования, в первую очередь, в общеобразовательных организациях, объединяющих усилия различных учителей-предметников, специалистов, методистов, работающих над межпредметной и метапредметной задачей формирования функциональной грамотности. Чтобы достичь высокого уровня результатов, необходимо на каждом уроке, независимо от предмета систематически и целенаправленно организовывать учебную деятельность школьников в рамках трех основных мыслительных процессов:

- читательская грамотность;
- естественно-научная грамотность;
- математическая грамотность.

И к этим основным направлениям в области функциональной грамотности постоянно происходит наращивание. Сейчас добавились:

- финансовая грамотность;
- глобальные компетенции;
- креативное развитие личности.

#### Составляющие функциональной грамотности

1. Читательская грамотность	Способность человека понимать и использовать письменные тексты, размышлять о них и заниматься чтением, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни.
2. Естественнонаучная грамотность	Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественно-научными идеями.
3. Математическая грамотность	Способность формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах: применять математические рассуждения; использовать математические понятия и инструменты.
4. Финансовая грамотность	Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
5. Креативное мышление	Способность продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, и/или нового знания, и/или эффективного выражения воображения.
6. Глобальные компетенции	Сочетание знаний, умений, взглядов, отношений и ценностей, успешно применяемых при личном или виртуальном взаимодействии с людьми, которые принадлежат к другой культурной среде, и при участии отдельных лиц в решении глобальных проблем.

При этом необходимо понимать, что уметь читать и быть читательски грамотным человеком – это разные понятия. В математической грамотности важно умение вычлнить проблему, формулировать, применять имеющиеся математические знания, оценивать результаты с позиции математики и реальной проблемы. В естественно-научной

грамотности – давать научное объяснение, применять методы естественно-научного исследования, интерпретировать данные и делать выводы.

Учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательных организациях со свойственной ему практикоориентированностью, казалось бы, не имеет никакого отношения к функциональной грамотности, но это не так.

Функциональную грамотность необходимо формировать на каждом учебном предмете, и физическая культура не является исключением. При организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» необходимо ориентироваться на планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования, которые представляют собой совокупность универсальных учебных действий. Формирование УУД является основой развития функциональной грамотности.

**Взаимосвязь планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» с компонентами функциональной грамотности**

<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования</b>	<b>Компоненты функциональной грамотности</b>
<i>Личностные результаты:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</li> <li>- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</li> </ul>	Читательская грамотность
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.</li> </ul>	Естественнонаучная грамотность
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;</li> <li>- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	Глобальные компетенции
<i>Метапредметные результаты:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;</li> <li>- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;</li> <li>- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;</li> </ul>	Читательская грамотность

<ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;</li> <li>- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;</li> <li>- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;</li> <li>- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.</li> </ul>	<p>Естественнонаучная грамотность</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;</li> <li>- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом.</li> </ul>	<p>Математическая грамотность</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;</li> <li>- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах.</li> </ul>	<p>Креативное мышление</p>
<p>активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.</li> </ul>	<p>Глобальные компетенции</p>
<p><i>Предметные результаты:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;</li> <li>- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;</li> </ul>	<p>Читательская грамотность</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;</li> <li>- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;</li> <li>- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</li> </ul>	Естественнонаучная грамотность
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;</li> <li>- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;</li> <li>- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);</li> <li>- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой.</li> </ul>	Математическая грамотность
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;</li> <li>- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;</li> <li>- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;</li> <li>- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках,</li> </ul>	Креативное мышление

спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств.	
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Глобальные компетенции

Таким образом, функциональная грамотность ученика – это цель и результат современного образования. Формирование функциональной грамотности – обязательное условие работы учителя.

На каждом уроке для развития функциональной грамотности, необходимо включать задания междисциплинарного характера с жизненными ситуациями. Предлагая учащимся задания на функциональную грамотность, можно их дополнить вопросами, направленными на развитие креативного мышления. Учащимся необходимо предлагать не только задания, требующие академических знаний, но и задания, которые требуют поиска новых знаний, эффективного выражения решения, развивающего креативное мышление, направленные на развитие воображения учащихся. Решение заданий такого плана будет постепенно стимулировать школьников, вырабатывать привычку, которая важна во всех сферах человеческой деятельности.

Кроме того, задания на формирование функциональной грамотности педагог может разрабатывать самостоятельно, ориентируясь на возрастные особенности учащихся, предметную и тематическую направленность. Для успешного создания, внедрения и применения заданий, способствующих формированию функциональной грамотности учащихся, педагогу необходимо мастерски владеть современными педагогическими технологиями, которые, в свою очередь, позволят достигнуть желаемого результата в повышении уровня функциональной грамотности обучающихся.

### **Технологии формирования функциональной грамотности**

Педагогическая технология представляет собой систематизированный подход к созданию методов обучения и воспитания, их применения в образовательном процессе с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Рассмотрим некоторые технологии в контексте их применимости на уроках физической культуры с целью формирования функциональной грамотности обучающихся.

*Проектная технология* знакома всем учителям физической культуры и активно ими применяется в образовательном процессе. Проектная деятельность в учебном предмете «Физическая культура» способствует формированию метапредметных, предметных и личностных результатов обучения. Именно поэтому, согласно ФГОС, в структуре программы образовательных организаций должна присутствовать обязательная составляющая – программа проектной деятельности обучающихся.

Проектная деятельность – это форма учебно-познавательной активности школьников, заключающаяся в мотивированном достижении сознательно поставленной цели по созданию творческого проекта, обеспечивающая единство и преемственность различных сторон процесса обучения и являющаяся средством развития личности. Работая над проектом по учебному предмету «Физическая культура», обучающиеся учатся находить и выбирать нужную информацию и оформлять ее разнообразными способами, сотрудничать с партнерами по проекту; накапливают опыт толерантности, получают жизненный опыт взаимодействия с окружающим миром; осваивают навыки публичного выступления, что относится к ключевым компетенциям. Условием технологии проектной

деятельности является наличие выработанных представлений о конечном результате деятельности, этапов проектирования и реализации проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Так применение технологии проектного обучения в рамках учебного предмета «Физическая культура» позволит сформировать читательскую, естественнонаучную, математическую, финансовую грамотность, креативное мышление, в зависимости от темы проекта.

Более подробно проектная технология, ее применение на уроках физической культуры описаны в [Методических рекомендациях «Проектная деятельность в учебном предмете «Физическая культура»: от исследования до продукта»](#).

*Технология критического мышления* – технология обучения, которая ставит задачу научить критически мыслить – обсуждать, оценивать, выявлять и решать проблемы. Может рассматриваться как разновидность *проблемного обучения*.

Целевыми ориентирами данной методики являются:

- активизация индивидуальных умственных процессов обучающихся;
- формирование исследовательских навыков, включающих в себя умение ориентироваться в источниках информации, «отсеивать» второстепенную информацию, критически оценивать новые знания, делать выводы и обобщения;
- стимулирование самостоятельной поисковой творческой деятельности, запуск механизмов самообразования и самоорганизации.

В основе технологии развития критического мышления (ТРКМ) лежит механизм, который авторы назвали базовой моделью. Одно из основных положений технологии – следование трем фазам (стадиям):

1. Вызов.
2. Осмысление содержания.
3. Рефлексия.

**Первая фаза – вызов.** На этапе вызова из памяти актуализируются имеющиеся знания и представления об изучаемом, формируется личный интерес, определяются цели рассмотрения той или иной темы. Ситуацию вызова может создать педагог умело заданным вопросом, демонстрацией неожиданных свойств предмета, рассказом об увиденном, созданием ситуации «разрыва» в способе решения учебной задачи.

Эта стадия позволяет: актуализировать и обобщить имеющиеся у ученика знания по данной теме или проблеме; вызвать устойчивый интерес к изучаемой теме, мотивировать ученика к учебной деятельности; сформулировать вопросы, на которые хотелось бы получить ответы; побудить ученика к активной работе на уроке и дома. Ее присутствие на каждом уроке обязательно.

**Вторая фаза – осмысление (реализация смысла).** На стадии осмысления обучающийся вступает в контакт с новой информацией, а также происходит ее систематизация. Ребенок получает возможность задуматься о природе изучаемого объекта, учится формулировать вопросы по мере соотнесения старой и новой информации. Происходит формирование собственной позиции. Очень важно, что на этом этапе с помощью ряда приемов уже можно самостоятельно отслеживать процесс понимания материала.

Педагог на данном этапе может быть непосредственным источником новой информации. В этом случае его задача состоит в ее ясном и привлекательном изложении. Эта стадия позволяет ученику: получить новую информацию; осмыслить ее; соотнести с уже имеющимися знаниями; искать ответы на вопросы, поставленные в первой фазе.

**Третья фаза – рефлексия (размышление).** Этап размышления (рефлексии) характеризуется тем, что обучающиеся закрепляют новые знания и активно перестраивают собственные первичные представления для того, чтобы включить в них новые понятия. Таким образом, происходит «присвоение» нового знания и формирование на его основе собственного аргументированного представления об изучаемом. Анализ собственных мыслительных операций составляет сердцевину данной стадии.

Деятельность педагога заключается в том, чтобы вернуть учащихся к первоначальным предложениям, внести изменения, дополнения, дать творческие, исследовательские или практические задания на основе изученной информации.

Деятельность учащихся направлена на то, чтобы соотнести «новую» информацию со «старой», используя знания, полученные на стадии осмысления. На данном этапе эффективными будут следующие приемы:

- заполнение кластеров, таблиц, установление причинно-следственных связей между блоками информации;
- возврат к ключевым словам, верным и неверным утверждениям;
- ответы на поставленные вопросы;
- организация устных и письменных круглых столов;
- организация различных видов дискуссий;
- написание творческих работ (синквейн, эссе).

Рассмотрим цели и функции каждой из стадий модели на примере урока в 8 классе по физической культуре. Тема урока: *Легкая атлетика. Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции.*

Цель урока: организация индивидуальной и групповой деятельности учащихся на уроках физической культуры.

Формируемые УУД (по ФГОС):

- **личностные результаты:** осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- **метапредметные результаты:** выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования; эффективно запоминать и систематизировать информацию;

- **предметные результаты:** владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности.

*Формируемые компоненты функциональной грамотности:* критическое мышление, читательская грамотность.

Стадии	Цели	Функции
Вызов (подготовительный этап)	Актуализация опыта и предыдущих знаний обучаемых. Активизация деятельности учащихся. Формирование мотивации на учебную деятельность. Постановка обучаемыми индивидуальных целей в учебной деятельности. <i>Что известно?</i> <i>Что хочу узнать?</i>	<i>Мотивационная</i> - побуждает к работе с новой информацией, пробуждение интереса к теме. <i>Информационная</i> - вызов «на поверхность» имеющихся знаний по теме. <i>Целеполагания</i> - озвучивая свои вопросы (запросы) к изучаемому, систематизируя знания на стадии вызова, ученик выбирает направления изучения темы, ставит собственные цели. <i>Коммуникационная</i> - бесконфликтный обмен мнениями.
	Не назвав темы урока, предлагаем учащимся вспомнить все, что они знают о беге и в конце разминки кратко рассказать. После чего сообщается тема и цель урока.	
Осмысление или реализация смысла (восприятие нового)	Получение учащимися нового знания. Формирование понимания и систематизация знаний, соотнесение известного с новым.	<i>Мотивационная</i> - побуждает к работе с новой информацией, пробуждение интереса к теме. <i>Информационная</i> - получение новой информации по теме.

	Освоение способа работы с информацией. Поддержка целей, поставленных на стадии Вызова. <i>Какова цель? Что делать?</i>	<i>Систематизирующая</i> – классификация полученной информации по категориям знания. <i>Коммуникационная</i> – бесконфликтный обмен мнениями.
	Изучение новой темы. Рассказ о технике и фазовых частях бега. Демонстрация техники старта и бега на короткие дистанции.	
Рефлексия (присвоение информации)	Суммирование и систематизация новой информации, ее оценки, ответы на поставленные ранее вопросы. Присвоение нового знания. Создание целостного представления о предмете. Расширение проблемного поля, постановка новых целей в учебной деятельности. Работа по оценке и самооценке развития обучаемых в предмете. <i>Достигнута ли поставленная цель? Что дальше?</i>	<i>Мотивационная</i> – побуждение к дальнейшему расширению информационного поля. <i>Информационная</i> – приобретение нового знания <i>Коммуникационная</i> – обмен мнениями о новой информации <i>Оценочная</i> – соотнесение новой информации и имеющихся знаний, выработка собственной позиции, оценка процесса
	Задать вопросы учащимся: Что вам известно по данной теме? Что нового узнали? Задается домашнее задание: Прыжки через скакалку за 1 мин. юноши – 110 раз; девушки – 120 раз.	

Базовая модель «Вызов – осмысление – рефлексия» задает структуру занятия, разработанного по технологии развития критического мышления (ТРКМ). Также ТРКМ может быть использована и в рамках внеурочной деятельности по физической культуре.

Применение технологии критического мышления на уроках физической культуры позволит повысить уровень читательской грамотности обучающихся, а также уровень развития критического мышления.

*Кейсовая технология (метод) обучения* – это обучение действием. Суть кейс-технологии состоит в том, что усвоение знаний и формирование умений есть результат активной самостоятельной деятельности учащихся по разрешению противоречий, в результате чего и происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями, развитие мыслительных способностей.

Кейс-технологии объединяют в себе одновременно и ролевые игры, и метод проектов, и ситуативный анализ. Кейс-технологии противопоставлены таким видам работы, как повторение за учителем, ответы на вопросы преподавателя, пересказ текста и т.п. Кейсы отличаются от обычных образовательных задач (задачи имеют, как правило, одно решение и один правильный путь, приводящий к этому решению, кейсы имеют несколько решений и множество альтернативных путей, приводящих к нему).

В кейс-технологии производится анализ реальной ситуации (каких-то вводных данных), описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы.

Кейс-технологии – это анализ конкретной ситуации, который заставляет поднять пласт полученных знаний и применить их на практике.

Данные технологии помогают повысить интерес учащихся к изучаемому предмету, развивают критическое мышление, глобальные компетенции, повышает уровень читательской, естественнонаучной, математической грамотности.

В качестве примера рассмотрим урок физической культуры в 7 классе. Тема: *Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции.*

Цели: выполнить специальные упражнения на лыжах; повторить попеременный душажный ход, технику выполнения поворота переступанием; провести игру и эстафеты на лыжах.

Формируемые УУД (по ФГОС):

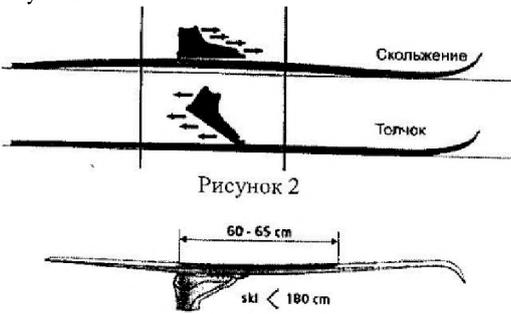
– **личностные результаты:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

– **метапредметные результаты:** самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев); формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

– **предметные результаты:** владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности.

*Формируемые компоненты функциональной грамотности:* критическое мышление, естественнонаучная грамотность, читательская грамотность.

Этап урока	Содержание	Методические указания
Вводная часть	<b>Построение в одну шеренгу</b> у школы с лыжами в руках, повторение техники безопасности на уроках лыжной подготовки и передвижение к месту занятий — Лыжи на плечо! Вперед марш! — Пробуем, опираясь на обе палки, прокатиться вперед, затем возвращаемся ступающим шагом спиной вперед (30-60 с).	На месте ученики пристегивают крепления, раскатывают лыжи.
	<b>Скользкий шаг с палками</b> — Проходим один-два разминочных круга скользящим шагом.	Класс поворачивается в колонну.
Основная часть	<b>Поворот переступанием на месте</b> Рассчитываются на первый-второй, вторые (или первые) выезжают вперед на 3-4 м. Повторяют технику поворота переступанием. Объяснение: тяжесть тела переносим на одну ногу, например, на левую, правую ногу приподнимаем и носок лыжи отводим вправо, пятка при этом остается рядом с пяткой левой лыжи, ставим правую ногу, отталкиваемся левой и ставим ее параллельно. Таким образом, можно повернуться на 360° сначала в левую сторону, затем в правую. Надо следить за постановкой палок: сначала переставляем правую лыжную палку, потом поворачиваем лыжу. (Упражнение выполняется не менее 1 мин.)	Данный способ можно использовать и в движении, когда нужно быстро повернуться направо или налево. (Чтобы научиться поворачиваться в движении, можно применить такой способ: ученики встают в одну колонну и следуют за направляющим внутри учебного круга). По команде учителя «Направо» или «Налево» направляющий должен выполнить нужный поворот, а за ним — и остальные ученики, далее колонна следует прямо, пока не услышат команду, а учитель управляет такой своеобразной «змейкой», не давая выехать на лыжню. Перед выполнением предупреждают учеников о соблюдении увеличенной дистанции (не менее 2 м), чтобы у каждого была возможность притормозить, если у впереди идущего не получится поворот и тот остановится. Упражнение выполняется 3-5 мин, в зависимости от качества выполнения. (Если на дистанции есть удобное место для отработки поворота

	<p>переступанием, то можно использовать его.)</p> <p>Выстраиваются в колонну на лыжне.</p> <p><b>Попеременный двухшажный ход</b> Повторяем технику двухшажного хода.</p> <p><b>Кейс-задача «Лыжи»</b> Денис и Андрей увлекаются беговыми лыжами, но Андрей обычно опережает Дениса на дистанции. Денис объясняет это тем, что он крупнее и тяжелее Андрея, и поэтому лыжи под ним скользят по лыжне хуже, чем лыжи под Андреем.</p> <p><b>Задание 1.</b> Согласны ли вы с тем, что лыжи под Денисом должны скользить хуже, чем лыжи под Андреем, при условии, что сами лыжи у ребят совершенно одинаковые? Выберите «Да» или «Нет». Объясните свой выбор. Всё-таки ребята решили проверить, кто из них на своих лыжах скользит лучше. Для этого они выбрали два способа.</p> <p><b>Способ 1:</b> Они встают перед одной чертой на две соседние одинаковые лыжни и изо всех сил один раз толкаются палками. Кто дальше проедет в результате этого толчка, у того и лыжи скользят лучше.</p> <p><b>Способ 2:</b> Они просят своего друга Ваню некоторое время тянуть их по очереди по лыжне на крепкой стропе, на каких буксируют автомобили. Кого Ване будет тянуть труднее, под тем лыжи скользят хуже.</p> <p><b>Задание 2.</b> Какой из способов более надёжно покажет, кто из ребят на своих лыжах скользит лучше? Выберите «Способ 1» или «Способ 2».</p>	<p>Работаем практически, как при ходьбе: шаг правой ногой — отталкиваемся левой рукой, шаг левой — отталкиваемся правой рукой. Один цикл хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. (Ученики идут по кругу, стараясь отработать технику попеременного двухшажного хода. Упражнение выполняется не менее 10 мин. В случае возникновения проблем у некоторых учеников учитель с ними отдельно выполняет действия постепенно и медленно, чтобы все элементы были хорошо видны и четко выполнялись. Во время выполнения ученики могут обгонять друг друга, но по внешнему кругу.)</p> <p>Учащимся предлагается выполнить задание не только теоретически, но и с практической отработкой способа 1 и способа 2. Проанализировать ситуацию, сделать эксперимент, сделать вывод, высказать своё мнение.</p> <p>При выполнении задания учащихся можно разделить на группы.</p> <p>Если позволяет время можно выполнить задание 3:</p> <p>Каждый, кто катался на лыжах, знает, что у лыж иногда бывает отдача. Когда лыжник, делая очередной шаг на лыжне, отталкивается ногой, то лыжа, вместо того чтобы скользить вперед, проскальзывает назад, мешая лыжнику быстро бежать. Это и есть отдача. Для того чтобы уменьшить или даже совсем устранить отдачу, используют так называемую лыжную мазь держания. Ее наносят на лыжу в области максимального прогиба, как показано на рисунке.</p>  <p>Рисунок 2</p> <p>Рисунок</p> <p><b>Задание 3.</b> Каково должно быть действие мази держания? Выберите один ответ. А. Уменьшение трения между лыжей и снегом во время свободного скольжения</p>
--	---	---

	Объясните свой выбор.	<p>лыжника по лыжне.</p> <p>Б. Увеличение трения между лыжей и снегом во время свободного скольжения лыжника по лыжне.</p> <p>В. Уменьшение трения между лыжей и снегом во время отталкивания от лыжни.</p> <p>Г. Увеличение трения между лыжей и снегом во время отталкивания от лыжни.</p> <p>Оценка выполнения кейс-задачи производится по критериям*</p>
	Линейные эстафеты	с этапом до 50-70 метров с применением изученных лыжных ходов.
Заключительная часть	<p>Дети заканчивают кататься за несколько минут до конца урока (время зависит от расположения лыжной трассы от здания школы). Учащиеся снимают, собирают лыжи, очищают их от снега, строятся за учителем в колонну по одному и двигаются в здание школы, неся палки и лыжи концами вверх.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подведение итогов урока</li> <li>2. Оценивание работы учащихся: желателен похвалить учеников за успехи, отметить наиболее распространенные ошибки и указать пути их решения.</li> <li>3. Домашнее задание: Прочитать текст параграфа «Лыжная подготовка. Поворот переступанием» на с. 141,142 учебника «Физическая культура» в 5-6-7 классах М.Я. Виленского</li> </ol>

\*Критерии оценивания кейс-задачи:

### Задание 1.

<b>1 балл</b>	<p>Выбрано «Да» и дано объяснение, в котором говорится о зависимости силы трения от веса лыжника.</p> <p>Принимается также зависимость от массы, силы тяжести.</p>
<b>0 баллов</b>	<p>Выбрано «Да» и нет объяснения или объяснение неправильное.</p> <p>Выбрано «Нет».</p> <p>Ответ отсутствует.</p>

### Задание 2.

<b>2 балла</b>	<p>Выбран «Способ 2» и дано объяснение, в котором говорится, что если Ване тянуть труднее, то значит, сила трения, которая ему препятствует, в этом случае больше.</p> <p>Например, «Чем труднее тянуть, тем больше трение. Значит, скольжение хуже».</p>
<b>1 балл</b>	<p>Выбран «Способ 2» и дано объяснение, в котором говорится о непригодности «Способа 1».</p> <p>Например, «В способе 1 мальчики могут толкаться с разной силой».</p> <p>«Денис может толкаться сильнее, чем Андрей, ведь он крупнее».</p>
<b>0 баллов</b>	<p>Выбран «Способ 2» и нет объяснения или объяснение неправильное.</p> <p>Выбран «Способ 1».</p> <p>Ответ отсутствует.</p>

### Задание 3.

<b>1 балл</b>	Выбран ответ Г и никакие другие.
<b>0 баллов</b>	<p>Другие ответы.</p> <p>Ответ отсутствует.</p>

Кроме того, на уроках физической культуры можно применять и такие технологии, как технологии дифференцированного, развивающего или активного обучения. Выбор технологии обучения остается за педагогом. Главное, чтобы учитель знал, какими ресурсами можно воспользоваться для внедрения современных педагогических технологий в образовательный процесс по физической культуре.

## **Ресурсы заданий по функциональной грамотности по физической культуре**

В качестве ресурсов, позволяющих использовать различные примеры заданий по предмету физическая культура для формирования функциональной грамотности, можно использовать:

1. Задания по формированию функциональной грамотности на уроках физической культуры в 1-9 классах. Материалы сайта: <http://www.bezmousosh4.minobr63.ru/wordpress/функциональная-грамотность/>

2. Развитие функциональной грамотности обучающихся основной школы: методическое пособие для педагогов / Под общей редакцией Л.Ю. Панариной, И.В. Сорокиной, О.А. Смагиной, Е.А. Зайцевой. – Самара: СИПКРО, 2019. – с. 147

3. Федеральный институт оценки качества образования (ФИОКО). Международные сопоставительные исследования, примеры заданий: <https://fioco.ru/примеры-задач-pisa>

4. Формирование функциональной грамотности школьников в контексте преподавания учебных предметов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. С. Бегашева, Н. И. Васильева, Е. Г. Коликова и др. – Электрон. текстовые дан. – Челябинск : ЧИППКРО, 2021. Доступ по ссылке: <https://ipk74.ru/upload/iblock/173/1731e0b49d9a71dd4dfae637381be7d.pdf>

5. Цифровой сервис для формирования и развития функциональной грамотности учеников 3-9 классов от издательства «Просвещение»: <https://media.prosv.ru/fg/>

6. Электронный банк заданий по формированию функциональной грамотности. Сетевой комплекс информационного взаимодействия субъектов Российской Федерации в проекте «Мониторинг формирования функциональной грамотности учащихся» (ИНСТРАО): <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

7. Электронный банк заданий по функциональной грамотности: <https://fg.reshe.edu.ru/> (Пошаговая инструкция, как получить доступ к электронному банку заданий представлена в руководстве пользователя. Ознакомиться с руководством пользователя можно по ссылке: <https://resh.edu.ru/instruction>)