

Методическое письмо
о преподавании учебного предмета «Физическая культура»
в общеобразовательных организациях Ярославской области
в 2022-2023 учебном году

Составитель:

*Щербак Александр Павлович,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры общего образования
ГАУ ДПО ЯО
«Институт развития образования»*

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на всех уровнях общего образования (таблица).

Таблица

Объем учебной нагрузки по учебному предмету «Физическая культура»

Примерный учебный план	Объем нагрузки
<i>Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол 1/22 от 18.03.2022)</i>	Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 класс — 99 ч (три часа в неделю). Из них, в соответствии с примерным учебным планом 2 часа в неделю проводится в форме уроков. Третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.
<i>Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол от 08.04.2015 № 1/15 в ред. от 28.10.2015)</i>	В соответствии с примерным учебным планом в 2-4 классах в объеме 3 часов в неделю (по всем вариантам учебного плана).
<i>Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол 1/22 от 18.03.2022)</i>	Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 5 классе составляет 102 часа (три часа в неделю в каждом классе). Из них, в соответствии с примерным учебным планом 2 часа в неделю проводится в форме уроков. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

<i>Примерная основная образовательная программа основного общего образования (от 08.04.2015 № 1/15 в ред. от 04.02.2020 № 1/20)</i>	В соответствии с примерным учебным планом в 6-9 классах в объеме двух или трех часов в неделю (в зависимости от варианта учебного плана)
<i>Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (от 28.06.2016 № 2/16-з)</i>	В соответствии с примерным учебным планом в 10-11 выделяется на два года 210 часов

Нормативные документы

- [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](#) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);
- [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 3894-р](#) «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](#) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 г.);
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](#) «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
- [Приказ Минпросвещения России от 23.08.2021 № 590](#) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий, предусмотренных подпунктом "г" пункта 5 приложения N 3 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования" и подпунктом "б" пункта 8 приложения N 27 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования", критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;
- [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](#) «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и

результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"»).

– [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](#) «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28](#) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма);

– [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](#) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»

– [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](#) Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»

Разработка рабочей программы

В соответствии со [статьей 28](#) федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «к компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности относится: *разработка и утверждение образовательных программ образовательной организации*».

Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» во 2-4, 6-11 классах

Рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» и курсов внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению должны содержать:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» определяется ФГОС и соответствующей ему примерной основной образовательной программой на каждом уровне образования. К тому же, для разработки рабочей программы могут использоваться примерные рабочие программы по учебному

предмету «Физическая культура», одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию и размещенные в «Реестре примерных основных общеобразовательных программ» Министерства просвещения РФ (<https://fgosreestr.ru>):

- Примерная рабочая программа по физической культуре (2016);
- Примерная образовательная программа по физической культуре. Модуль «Гандбол» (2017);
- Примерная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура». Модуль «Дзюдо» (2018);
- Образовательный модуль «Тэг-регби» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования (2020);
- Примерная рабочая программа Учебного предмета «физическая культура» (модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (2020);
- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию (2020);
- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Хоккей») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (2020);
- Примерная программа учебного модуля «Шахматы в школе» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования (2020);
- Примерная образовательная программа по модулю «Футбол для всех» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования (2020);
- Примерная образовательная программа по модулю «Футбол для всех» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования (2020);
- Примерная образовательная программа по модулю «Футбол для всех» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования (2020);
- Примерная программа учебного модуля «Гимнастика» учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций,

реализующих образовательные программы начального общего образования (2021).

Варианты региональных рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» с примерами календарно-тематического планирования размещены в информационно-образовательных ресурсах ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»:

– [Вариант рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования \(5-9 классы\)](#) (разработчики:

Т.Н. Филиппова, учитель МОУ СШ № 55 г. Ярославль, методист МОУ «ГЦРО» г. Ярославль; О.Г. Трофимова, канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры ЯГПУ им. К.Д. Ушинского);

– [Вариант рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования \(10-11 классы\)](#) (разработчики: Т.Н. Филиппова, учитель МОУ СШ № 55 г. Ярославль, методист МОУ «ГЦРО» г. Ярославль; О.Г. Трофимова, канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры ЯГПУ им. К.Д. Ушинского).

Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в 1 и 5 классах

Рабочие программы учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей должны включать:

– содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля;

– планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля;

– тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» определяется обновленными ФГОС начального общего и основного общего образования (утв. 31.05.2021) и соответствующих им примерных основных образовательных программ. Непосредственная разработка рабочей программы осуществляется в [«Конструкторе рабочих программ»](#) на портале [«Единое содержание общего образования»](#). Разработанная в Конструкторе программа будет иметь уникальный федеральный ID-номер и соответствовать примерным рабочим

программам начального общего и основного общего образования «Физическая культура», одобренных в 2021 году федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию и размещенных в «Реестре примерных основных общеобразовательных программ» Министерства просвещения РФ.

Варианты рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура», разработанных в Конструкторе размещены в информационно-образовательных ресурсах ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»:

– [Вариант рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса начального общего образования](#) (разработчик: Кибко С. А., методист МОУ «ГЦРО», учитель физической культуры МОУ средняя школа № 99 г. Ярославль);

– [Вариант рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5 класса основного общего образования](#) (разработчик: Кибко С. А., методист МОУ «ГЦРО», учитель физической культуры МОУ средняя школа № 99 г. Ярославль).

В помощь учителям подготовлены методические рекомендации [«Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в «Конструкторе рабочих программ» на портале «Единое содержание общего образования»»](#) (автор Кибко С.А., методист МОУ «ГЦРО», учитель физической культуры МОУ средняя школа № 99 г. Ярославль

С разъяснениями по реализации *рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-11 классов, отнесенных к специальной медицинской группе для занятий физической культурой*, можно познакомиться в письме департамента образования Ярославской области от 08.06.2021 № ИХ.24-4291/21.

Разработка рабочих программ по учебным предметам «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Содержание рабочих программ учебных предметов «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура» и коррекционно-развивающих курсов

с использованием средств адаптивной физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяется:

– 1-4 класс – [ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья](#) (приказ от 19.12.2014 г. № 1598) – для всех категорий детей с ОВЗ и вариантов программ;

– 1-9 класс – [ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью](#) (приказ от 19.12.2014 г. № 1599);

– 5 класс – [ФГОС основного общего образования](#) (приказ от 31.05.2021 № 287) – для всех обучающихся с ОВЗ;

– 6-9 класс – [ФГОС основного общего образования](#) (приказ от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 11.12.2020 г.) – для слепых и слабовидящих обучающихся, для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

– 10-11 класс – [ФГОС среднего общего образования](#) (приказ от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 11.12.2020 г.) – для слепых и слабовидящих обучающихся, для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

К тому же, для разработки рабочей программы могут использоваться примерные адаптированные основные образовательные программы, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию и размещенные в «Реестре примерных основных общеобразовательных программ» Министерства просвещения РФ (<https://fgosreestr.ru>).

Для обеспечения реализации рабочих программ в ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» подготовлены методические рекомендации [«Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования»](#) (сост.: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 124 с.).

Для эффективной реализации рабочих программ и курсов внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» можно воспользоваться рекомендациями:

– Деятельность школьного спортивного клуба в общеобразовательной организации / Л. Е. Смирнова [Электронный ресурс] / Информационно-образовательные ресурсы ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования». – Режим доступа: <http://inf.iro.yar.ru/?p=756> (31.05.2021)

– Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС: методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 96 с.

– [Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению](#): сборник материалов / А. П. Щербак, С. В. Кочегарова, Е. Л. Булыгина, А. И. Мухина. — Электрон. текстовые дан. (942 Kb). — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022.

– [Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»](#): методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 64 с.

– [Основы теории и методики физической культуры: задания к практическим и самостоятельным работам](#): практикум / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 48 с.

- [Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»](#): методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляев. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 78 с.
- [Правовые основы физической культуры и спорта](#): учебно-методическое пособие / А. П. Щербак. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2022. — 103 с.
- [Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта](#) : методические рекомендации / сост. А. П. Щербак. — Электрон. текстовые дан. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 37 с.
- [Реализация «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Ярославской области](#): методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 80 с.

Санитарно-эпидемиологические требования к организации физического воспитания

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности, оказания услуг

по воспитанию и обучению, спортивной подготовке.

Требования к открытым спортивным сооружениям

На собственной территории образовательной организации выделяется физкультурно-спортивная зона.

Спортивные и игровые площадки должны иметь полимерное или натуральное покрытие. Полимерные покрытия должны иметь документы об оценке (подтверждения) соответствия.

Физкультурные мероприятия на сырых площадках и (или) на площадках, имеющих дефекты, не проводятся.

Беговые дорожки и спортивные площадки должны быть спланированы с учетом необходимости отвода поверхностных вод за пределы их границ.

Для проведения занятий по физической культуре, спортивных соревнований допускается использование спортивных сооружений и площадок, расположенных за пределами собственной территории и оборудованных в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

Требования к закрытым спортивным сооружениям

В подвальных этажах и помещениях цокольного этажа не допускается размещение закрытых спортивных сооружений, кроме тира.

При размещении в общеобразовательных организациях спортивного зала выше 1 этажа, проводят шумоизоляционные мероприятия, обеспечивающие нормируемые уровни шума в смежных помещениях.

При спортивных залах оборудуются снарядные, раздевальные для мальчиков и девочек, туалеты, душевые. Площадь туалетов при спортивном зале должна составлять не менее 8,0 м², душевых – 12,0 м².

Для обеспечения передвижения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по спортивным сооружениям должны проводиться мероприятия по созданию доступной среды для инвалидов.

Допускается использование трансформируемого пространства для многофункционального назначения (актовый зал, обеденный зал, рекреации, библиотека, спортивный зал, учебные классы, аудитории) в соответствии с задачами образовательного процесса, при условии их оборудования согласно Правилам.

Требования к предотвращению возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний проводятся

- распределение детей в соответствии с заключением о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой;

- документирование и контроль за организацией процесса физического воспитания и проведением мероприятий по физической культуре (в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья), за состоянием и содержанием мест занятий физической культурой;

- назначение мероприятий по закаливанию, которые организуются с согласия родителей (законных представителей) и проводятся с учетом состояния здоровья детей (молодежи);

- работа по формированию здорового образа жизни и реализация технологий сбережения здоровья;

- контроль за соблюдением правил личной гигиены;

- проведение лабораторного контроля качества воды в ванне плавательного бассейна с одновременным отбором смывов с объектов внешней среды

на паразитологические показатели;

- ежедневная влажная уборка помещений с применением моющих средств;

- ежедневное протирание спортивного инвентаря и матов в спортивном зале с использованием мыльно-содового раствора;

- ежедневное очищение ковровых покрытий с использованием пылесоса, а также их влажная обработка не реже одного раза в месяц;

- проветривание спортивного зала после каждого занятия в течение не менее 10 минут.

Требования к проведению физкультурных и спортивных мероприятий

Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Образовательной организацией обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

Требования к выполнению рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»

При реализации образовательных программ должны соблюдаться следующие санитарно-эпидемиологические требования:

1. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, должны быть организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований и иные формы.

2. В классном журнале оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносят сведения о его антропометрических данных, группе здоровья, медицинской группе для занятий физической культурой, номере необходимой учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

Для выполнения рабочих программ учебного предмета «Физическая культура», мероприятий программы воспитательной работы и курсов по выбору соответствующей направленности допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы, бассейны), расположенные за пределами собственной территории общеобразовательной организации, оборудованные в соответствии

с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию мест, предназначенных для занятий спортом и физической культурой.