**Методическое письмо**

**о преподавании учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**в 2021-2022 учебном году**

*Составитель:*

*Щербак Александр Павлович,*

*канд. пед. наук, доцент,*

*заведующий кафедрой*

*физической культуры*

*и безопасности жизнедеятельности*

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

**Нормативные документы**

* [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации)
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)
«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 13.03.2021 г.)
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)
«Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
* [Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71274142/) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-05.12.2019-N-R-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](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**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](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма)

* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) 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](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»

**Использование электронных ресурсов в организации образовательной деятельности по учебному предмету**

В соответствии с «Санитарными правилами СП 2.4.3648-20», при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

Примеры электронных ресурсов, которые могут использоваться для преподавания учебного предмета «Физическая культура»:

1) федерального уровня:

* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду
и обороне» [сайт]. – Режим доступа: [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/%20);
* Движение [Электронный ресурс] // Ты сильнее. Минздрав предупреждает! [сайт]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>;
* Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография» [сайт]. – Режим доступа: <https://norma.sport/about/>;
* ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания [сайт]. – Режим доступа: <http://фцомофв.рф/>;
* Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: <http://pculture.ru/oru/>.

2) регионального уровня:

* Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» [Электронный ресурс] // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» [сайт]. – Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>;
* Медиагалерея [Электронный ресурс] // Некоммерческого Партнерства
СК «Буревестник - Верхняя Волга» [сайт]. – Режим доступа: <http://sportclub.yar.ru/health-and-sport/>.

# Разработка рабочей программы

В соответствии со [статьей 28](https://base.garant.ru/70291362/53070549816cbd8f006da724de818c2e/) 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*".**

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:

* [Примерная рабочая программа по физической культуре](https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-rabochaya-programma-po-fizicheskoj-kulture/)
* [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](https://fgosreestr.ru/registry/plavanie-1-11/)
* [Примерная рабочая программа Учебного предмета «физическая культура» (модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования](https://fgosreestr.ru/registry/futbol-1-11/)
* [Примерная образовательная программа по модулю «Футбол для всех» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования](https://fgosreestr.ru/registry/futbol-dlya-vseh-10-11/)
* [Примерная образовательная программа по модулю «Футбол для всех» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования](https://fgosreestr.ru/registry/futbol-dlya-vseh-5-9/)
* [Примерная образовательная программа по модулю «Футбол для всех» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования](https://fgosreestr.ru/registry/futbol-dlya-vseh-1-4/)
* [Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Хоккей») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования](https://fgosreestr.ru/registry/fizicheskaya-kultura-hokkey/)
* [Примерная программа учебного модуля «Шахматы в школе» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования](https://fgosreestr.ru/registry/shahmaty-v-shkole-5-9/)
* [Образовательный модуль «Тэг-регби» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования](https://fgosreestr.ru/registry/obrazovatelnyy-modul-teg-regbi/)
* [Примерная образовательная программа по учебному предмету "Физическая культура". Модуль "Дзюдо"](https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-obrazovatelnaya-programma-po-uchebnomu-predmetu-fizicheskaya-kultura-modul-dzyudo/)
* [Примерная образовательная программа по физической культуре.
Модуль «Гандбол](https://fgosreestr.ru/registry/primernaya-obrazovatelnaya-programma-po-fizicheskoj-kulture_modul-gandbol/)»

*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](http://inf.iro.yar.ru/?p=748)**)** (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)](http://inf.iro.yar.ru/?p=751) (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 курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (5 класс)](http://inf.iro.yar.ru/?p=753) (А. Н. Беляев, учитель МОУ СШ № 48 г. Ярославль).

С разъяснениями по реализации рабочих программ для обучающихся, 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.

# Рабочие программы по учебным предметам «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура», коррекционно-развивающим курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования

Содержание рабочих программ учебных предметов «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура» икоррекционно-развивающих курсов
с использованием средств адаптивной физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяется:

* [ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья](https://base.garant.ru/70862366/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/) (приказ от 19.12.2014 г. № 1598) – для всех категорий детей с ОВЗ и вариантов программ;
* [ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (приказ от 19.12.2014 г. № 1599)](https://base.garant.ru/70860670/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000);
* [ФГОС основного общего образования](https://base.garant.ru/55170507/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000) (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;
* [ФГОС среднего общего образования](http://ivo.garant.ru/#/document/70188902/paragraph/2034:0) (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.

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»](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/AFK_NOO.pdf)
(сост.: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 124 с.).

**Работа с одаренными детьми**

Для подготовки к олимпиадам обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» можно воспользоваться рекомендациями:

* [Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2019/2019-kfkibzh-proect-deyat-FKiOBZH.pdf): методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 64 с.
* [Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_-ocenki-FK.pdf): методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляев. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 78 с.
* [Основы теории и методики физической культуры: задания к практическим и самостоятельным работам](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2017_Chrebak_osnovy_TMFK.pdf): практикум / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 48 с.
* История адаптивной физической культуры и спорта: учеб. пособие / сост. А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. — 56 с.

Для организации деятельности школьного спортивного клуба 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)
* [Методические рекомендации по созданию и управлению школьными спортивными клубами в Ярославской области](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/csz/2017/liga-shsc/Met-rek-sozd-upr-shsk.pdf). – Ярославль: АНО ЦРМС
«МарафонПлюс», 2016. – 41 с.
* 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.
* [Реализация «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Ярославской области](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2020-Scherbak_Realizaciya_koncepcii_Yz_o.pdf): методические рекомендации/ А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 80 с.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н, основанием для допуска обучающихся (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Для допуска обучающихся (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске
к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска обучающихся (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

При направлении коллективной заявки от образовательных организаций (реализующих образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования) в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе и (или) при наличии у обучающегося первой или второй группы здоровья медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не требуется.

Медицинское заключение о допуске по медицинским показаниям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физической культурой и спортом и (или) к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО оформляется врачом по спортивной медицине на основании наличия у лица установленной группы инвалидности и (или) ограничения здоровья.

**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 составляются 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.