



**ДЕПАРТАМЕНТ
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Ленина пр., д. 111, г. Томск, 634069
тел/факс (3822) 512-530
E-mail: k48@obluo.tomsk.gov.ru
ИНН/КПП 7021022030/701701001
ОГРН 1037000082778

Руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования

Руководителям подведомственных общеобразовательных организаций

Руководителям общеобразовательных организаций

11.07.2018 № 57-2739

на № _____ от _____

О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2018/2019 учебном году в классах углубленного и профильного уровней

Департамент общего образования Томской области направляет для использования в работе рекомендации о преподавании в общеобразовательных организациях учебного предмета «Физическая культура» в 2018-2019 учебном году в классах углубленного и профильного уровней (приложение).

Приложение на 17 л. в 1 экз.

И.о. начальника Департамента

Е.В. Вторина

Евгений Валерьевич Степанов
8 (3822) 51 49 61 evs@edu.tomsk.gov.ru

Оксана Михайловна Замятина
8 (3822) 55 79 89 zamyatina@tpu.ru

Владимир Сергеевич Шерин
8 (3822) 90 20 40 vladimirsherin@yandex.ru

Методические рекомендации
о преподавании в общеобразовательных организациях учебного предмета
«Физическая культура» в 2018-2019 учебном году

Одной из приоритетных задач общего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Её успешное решение во многом зависит от качества организации изучения учебного предмета «Физическая культура» в каждой общеобразовательной организации.

1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2018 – 2019 учебном году на уровне начального, основного и среднего общего образования ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016). Редакция от 19.02.2018 (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.03.2018)

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017), с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 № 313-ФЗ, от 13.12.2010 № 358-ФЗ, 06.11.2011 № 301-ФЗ, от 03.12.2012 № 237-ФЗ, от 21.07.2014 № 211-ФЗ, от 05.10.2015 № 274-ФЗ).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644, ред. от 31.12.2015).

4. Приказ Минобрнауки России РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 12. 2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015г., № 35915).

5. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02. 02. 2016 № 40937).

6. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред. от 07.06.2017) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

7. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35847).

8. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35850).

9. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с внесенными изменениями (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2015 № 1529; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2016 № 38; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2016 № 1677, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 629).

10. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067).

11. Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания» (зарегистрировано в Минюсте России 07.04.2016 № 41705).

12. Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

13. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура»).

14. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

15. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

16. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

17. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 14.12.2015 № 40154).

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528).

20. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 № 1/5) <http://fgosreestr.ru/>.

21. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 № 08-2228 «О направлении методических рекомендаций по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации».

22. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

23. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

24. Письмо Департамента общего образования Томской области от 06.04.2018 г. № 57-1352 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2018-2019 учебный год, реализующих ФГОС основного общего образования».

25. Письмо Департамента общего образования Томской области от 11.04.2018 г. № 57-1423 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2018-2019 учебный год, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312».

Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в классах углубленного и профильного уровней

Физическое воспитание в школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

В 2018-2019 учебном году обучение в 1-4 классах будет осуществляться в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования (далее – ФГОС НОО), в 5-8 классах - в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования (далее – ФГОС ОО), в 9-11 классах - в соответствии с приказом

Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» и приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

В соответствии с Письмом Минобрнауки России от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных организаций всех видов и типов вводится обязательный третий час физической культуры (таблица 1).

Учебные предметы	Классы	Количество часов в неделю										
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Физическая культура		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Третий час физической культуры. Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных организаций продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными организациями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

В связи с тем, что учебный предмет «Физическая культура» введен в федеральный компонент базисного учебного плана, заменить его на другой предмет общеобразовательная организация не может.

При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры общеобразовательным организациям рекомендуется использовать спортивные площадки и залы организаций дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности (письмо Минобрнауки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г.).

Во избежание перегрузки обучающихся часы физической культуры могут быть реализованы не только в урочной, но и во внеурочной деятельности (п.10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10). Интеграция урочной и внеурочной деятельности позволяет реализовывать программы общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, которые не располагают необходимой материально-технической базой для проведения трех уроков в неделю (допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы), расположенные вблизи образовательной организации и оборудованные в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию мест занятий по физической культуре и спорту).

*Изучение учебного предмета «Физическая культура»
на предпрофильном уровне (9 класс)*

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по
физической культуре на предпрофильном уровне
*приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении
федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего,
основного общего и среднего (полного) общего образования»).*

Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции

ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Элективные курсы (предпрофильное обучение)

Для организации предпрофильной подготовки обучающихся по физической культуре в 9 классе необходимо предусмотреть введение элективных курсов. Оптимальное сочетание элективных курсов в учебном плане школы составляет содержание предпрофильной и профильной подготовки обучающихся.

Элективные курсы играют важную роль в системе предпрофильной подготовки. Элективные курсы связаны, прежде всего, с удовлетворением индивидуальных образовательных интересов, потребностей каждого обучающегося. Именно они, по существу, и являются важнейшим средством построения индивидуальных образовательных программ, так как в наибольшей степени связаны с выбором каждым обучающимся содержания образования в зависимости от его интересов, способностей.

Элективные курсы должны выполнять следующие основные функции:

- дополнять содержание того или иного профильного общеобразовательного учебного предмета (в качестве его «надстройки»);
- расширять содержание одного из базовых общеобразовательных учебных предметов, например, по смежным дисциплинам;
- удовлетворять познавательные интересы обучающихся вне рамок выбранного профиля;
- предоставлять возможность приобретать знания и умения, востребованные на современном рынке труда.

Базисным учебным планом в 9 классах в рамках предпрофильной подготовки могут быть введены элективные курсы (курсы по выбору). Примерный перечень тем элективных курсов предпрофильного обучения:

- «Атлетическая гимнастика»;
- «Фитнес»;
- «Современные оздоровительные системы спортивной направленности»;
- «Физическая культура как средство здорового образа жизни»;
- «Основы избранного вида спорта»;
- «Технико-тактические действия в избранном виде спорта».

Программа элективного курса должна включать: пояснительную записку, цели и задачи, содержание курса, методы и формы обучения, календарно-тематический план, ожидаемые результаты изучения курса, список литературы.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» на профильном уровне (10 - 11 класс)

Осуществление преподавания учебного предмета на базовом и углубленном уровне:

Базовый уровень должен быть обязательным для всех обучающихся в образовательных организациях и основан на решении практических задач по формированию устойчивых мотивов и потребности обучающихся в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

Углубленный уровень должен обеспечивать расширенную интеграцию базового и дополнительного образования в сфере физической культуры спорта, целенаправленное освоение избранного вида спорта, профессиональную ориентацию обучающихся, развитие способности к избранному виду деятельности, теоретических основ системы знаний психолого-педагогических, анатомо-физиологических и гигиенических требований физического воспитания и формирование более развитых исследовательских и проектных компетенций.

Базовый уровень изучения предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ на базовом уровне

Физическая культура и основы здорового образа жизни (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Прикладная физическая подготовка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Профильный уровень изучения предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры на профильном уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На уровне среднего общего образования в 2018-2019 учебном году обучение организуется в соответствии с приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах выделяется по 3 часа в неделю. Для реализации программы оборонно-спортивного профиля в 10 и 11 классах выделяется по 4 учебных часа в неделю (таблица 2).

Таблица 2

Учебный план оборонно-спортивного профиля (10-11 классы)

Учебные предметы	Число недельных учебных часов за два года обучения
I. Федеральный компонент	
Базовые учебные предметы	
Русский язык	2 (1/1)
Литература	6 (3/3)
Иностранный язык	6 (3/3)
Математика	8 (4/4)

История	4 (2/2)
Обществознание (включая экономику и право)	4 (2/2)
Естествознание	6 (3/3)
Профильные учебные предметы	
Физическая культура	8 (4/4)
Основы безопасности жизнедеятельности	4 (2/2)
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
По усмотрению субъекта Российской Федерации	4 (2/2)
Компонент образовательного учреждения	
Элективные учебные предметы, учебные практики, проекты, исследовательская деятельность	20 (10/10)

На профильном уровне среднего общего образования содержание предмета «Физическая культура» ориентирует обучающихся на более полную и качественную подготовку к соревновательной деятельности, поступлению в профессиональные образовательные организации, в которых требуется высокий уровень физической подготовленности.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ на профильном уровне

Основы физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием). Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц). Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).

Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки. Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с

элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости); плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.

Введение в профессиональную деятельность. Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление). Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и другим.

Углубленный курс «Физическая культура» является средством гармоничного физического развития личности, совершенствования двигательных качеств обучающихся, формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни в аспекте становления социально-активной и патриотичной личности.

Для реализации задач углубленного изучения физической культуры необходимо сформировать систему мероприятий, направленных на выявление талантливых детей. В числе мероприятий могут быть: физкультурно-оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия в блоке внеурочной деятельности; объединения обучающихся по интересам (секции, кружки, советы, клубы); конференции, фестивали, конкурсы различных уровней; предметная олимпиада по физической культуре. Формами реализации обучающимися своих способностей являются: участие в объединениях по интересам (занятия в секциях по видам спорта, школьных спортивных клубах и др.); совместная работа при подготовке научно-исследовательских и творческих проектов для участия в конференциях, фестивалях, конкурсах различных уровней; участие в социально-значимых мероприятиях (Всероссийские спортивные соревнования (игры) школьников «Президентские игры», «Президентские спортивные состязания», фестивали Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» и другие); участие в предметной олимпиаде по физической культуре; спортивная специализация в организациях дополнительного образования детей (занятия в детско-юношеских центрах, детско-юношеских спортивных школах).

Программа углубленного изучения физической культуры ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомио-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания. Усвоение основных положений теории физической культуры способствует прочности овладения специальными навыками, призвано помочь обучающимся рационально применять практические умения и навыки для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения разнообразных двигательных действий, содействует повышению уровня общей образованности и эрудиции учащихся.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, программа углубленного изучения в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Изучение предмета на профильном уровне может быть расширено за счет часов из части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные курсы, факультативы и пр.). Примерный перечень тем элективных курсов профильного обучения:

- «Основы теории и методики физического воспитания и спорта»;
- «Основы анатомии и физиологии человека»;
- «История физической культуры»
- «Физические качества и их развитие»;
- «Современные физкультурно-оздоровительные технологии»
- «Основы военной службы».

Программа элективного курса должна включать: пояснительную записку, цели и задачи, содержание курса, методы и формы обучения, календарно-тематический план, ожидаемые результаты изучения курса, список литературы.

Рекомендации по составлению рабочих программ для изучения учебного предмета «Физическая культура» на профильном уровне

Рабочая программа – документ образовательной организации, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания учебного предмета. Рабочие программы учебных предмета «Физическая культура» должны содержать:

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

Разработка рабочих программ по физической культуре осуществляется с учётом материально-технической базы образовательной организации.

Образовательные технологии при реализации учебного предмета «Физическая культура»

Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и внеклассных занятиях. Учитель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся. Возможно использование в преподавании активных и интерактивных образовательных технологий, и методов физического воспитания (учебного проектирования, учебного исследования, технологии обучения в сотрудничестве, игровых технологий, ориентированных на возрастные особенности разных групп, обучающихся).

В настоящее время характерной чертой современной концепции физического воспитания является смещение акцента в сторону повышения образовательной направленности, как определяющего условия успешного формирования физической культуры личности обучающегося (через знания к активности).

Современные образовательные технологии, рекомендуемые для применения на уроках физической культуры:

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в системе образования, выделяют

несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Они направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

По характеру действия различают следующие технологии:

- стимулирующие – позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- защитно-профилактические заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

- компенсаторно-нейтрализующие - это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.

Одним из главных требований к использованию здоровьесберегающих технологий является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники здоровья; выход на природу, экскурсии.

Игровые технологии позволяют сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия. Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Требования к отбору игр следующие:

- игра должна давать новые понятия;

- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;

- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала.

Проектная технология. В ходе модернизации образования, одной из основных задач в преподавании предмета «Физическая культура» становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Практика показывает, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов. Это позволяет решать сразу несколько задач: -развитие личностных компетентностей учащихся; -интегрированность процесса обучения.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучающегося, соотносясь с его личным интересом. Работая над проектом, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально. Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения

гипотез. Проектная технология всегда ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по изучению истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Проектная технология позволяет преобразовать урок из урока двигательной активности в урок образовательного направления.

Рекомендуемое оборудование для образовательного процесса по предмету
«Физическая культура»

Материально-техническая база реализации основной образовательной программы должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, которые должна обеспечивать возможность для организации урочной и внеурочной учебной деятельности, то есть требование к спортивным залам, бассейнам, игровому и спортивному оборудованию для физического развития, участия в спортивных соревнованиях и играх. А также планирования учебной деятельности, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, дискуссий, результатов двигательной активности).

Согласно приказу Минобрнауки № 336 от 30 марта 2016 года «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а так же норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания.

В таблице 3 представлен перечень рекомендуемого оборудования и инвентаря для организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

Таблица 3

Перечень оборудования

Часть 1. Оборудование	
1.	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном
2.	Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся
3.	Стеллажи для инвентаря
Спортивные игры	
1.	Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.
2.	Ворота для гандбола, минифутбола складные (Комплект из 2-х ворот с протекторами и сетками)
3.	Мяч баскетбольный № 7 тренировочный
4.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5.	Мяч баскетбольный № 5
6.	Мяч футбольный № 5 тренировочный
7.	Мяч футбольный № 5 для соревнований
8.	Мяч волейбольный тренировочный
9.	Мяч волейбольный для соревнований
10.	Мяч футбольный №4
11.	Насос для накачивания мячей

12.	Жилетка игровая
13.	Тележка для хранения мячей
14.	Сетка для хранения мячей
15.	Конус с втулкой, палкой и флажком

Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка

1.	Скамейка гимнастическая жесткая
2.	Мат гимнастический прямой
3.	Мостик гимнастический подпружиненный
4.	Бревно гимнастическое напольное 3 м
5.	Перекладина гимнастическая пристенная
6.	Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)
7.	Канат для лазания
8.	Шест для лазания
9.	Перекладина навесная универсальная
10.	Брусья навесные
11.	Доска наклонная навесная
12.	Тренажер навесной для пресса
13.	Тренажер навесной для спины
14.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)

Легкая атлетика

1.	Стойки для прыжков в высоту
2.	Планка для прыжков
3.	Мяч для метания
4.	Щит для метания в цель навесной
5.	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский

Подвижные игры и мероприятия

1.	Набор для подвижных игр (в сумке)
2.	Комплект для проведения мероприятий (в бауле)
3.	Комплект судейский (в сумке)
4.	Музыкальный центр

Часть 2. Кабинет учителя физкультуры

1.	Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО
2.	Стол компьютерный
3.	Многофункциональное устройство с цветной печатью
4.	Комплект видео программ по физической культуре
5.	Информационный стенд

Часть 3. Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь)

1.	Стеллажи для лыж
2.	Лыжный Комплект
3.	Клюшки хоккейные
4.	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
5.	Комплект для настольного тенниса
6.	Стойки для бадминтона
7.	Набор для бадминтона (в чехле)
8.	Конь гимнастический малый
9.	Тележка для перевозки матов
10.	Мат гимнастический складной

11.	Комплект поливалентных матов и модулей
12.	Определитель высоты прыжка
13.	Обруч гимнастический
14.	Медболы
15.	Степ платформы
16.	Снаряд для функционального тренинга
17.	Снаряд для подтягивания/отжимания
18.	Тумба прыжковая атлетическая
19.	Канат для перетягивания
20.	Граната для метания
21.	Пьедестал разборный
22.	Аптечка медицинская настенная
23.	Стеллажи для инвентаря
24.	Шкаф-локер для инвентаря
25.	Коврик дезинфекционный
Часть 4. Малый спортивный зал 12х24 м	
<i>Спортивные игры</i>	
1.6.72.	Стойки волейбольные универсальные пристенные (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой
1.6.73.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.6.74.	Лента для художественной гимнастики
<i>Дополнительное вариативное оборудование</i>	
1.6.75.	Зеркало травмобезопасное
1.6.76.	Тренажер беговая дорожка (электрическая)
1.6.77.	Тренажер эллипсоид магнитный

Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации учебного предмета «Физическая культура» для предпрофильной подготовки обучающихся (9 классы) и профильного обучения (10-11 классы)

Образовательная организация имеет право выбора учебников, включенных в перечень, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с внесенными изменениями).

Федеральный перечень учебников по предмету «Физическая культура», рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования представлен в таблице 4.

Образовательные организации имеют право завершить изучение предмета с использованием учебников, приобретенных до внесения изменений в федеральный перечень.

В соответствии с разделом IV п. 26 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования норма обеспеченности образовательной деятельности учебными изданиями определяется исходя из расчета: не менее одного учебника в печатной и (или) электронной форме, достаточного для освоения программы учебного предмета на каждого обучающегося по каждому учебному предмету,

входящему в обязательную часть учебного плана основной образовательной программы основного общего образования.

Выбор УМК должен быть обусловлен прежде всего наличием в нем возможностей для достижения ожидаемых результатов освоения обучающимся основной образовательной программы соответствующей ступени образования.

В Федеральный перечень включаются учебники, которые имеют электронное приложение, дополняющее их и представляющее собой структурированную совокупность электронных образовательных ресурсов, предназначенных для применения в образовательной деятельности совместно с данным учебником. При этом использование электронной формы учебника является правом, а не обязанностью участников образовательных отношений (письмо Минобрнауки России от 02.02.2015 г. № НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников»).

Таблица 4

Федеральный перечень учебников по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования

Наименование предмета	Издательство	Автор/авторский коллектив	Класс
Основное общее образование			
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»	Гурьев С.В. / Под ред. Виленского М.Я.	8-9
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Лях В.И.	8-9
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Матвеев А.П.	8-9
Физическая культура. 8 - 9 классы	Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА - ГРАФ»	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	8-9
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Дрофа»	Погадаев Г.И.	7-9
Среднее общее образование			
Физическая культура (базовый уровень)	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»	Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. / Под ред. Виленского М.Я.	10-11
Физическая культура (базовый уровень)	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Лях В.И.	10-11
Физическая культура. 10 - 11 классы: базовый уровень	Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА - ГРАФ»	Матвеев А.П., Палехова Е.С.	10-11

Физическая культура (базовый уровень)	Общество с ограниченной ответственностью «Дрофа»	Погадаев Г.И.	10-11
--	---	---------------	-------

**Рекомендуемые информационные ресурсы, обеспечивающие методическое
сопровождение образовательного процесса по предмету
«Физическая культура»**

- Сайт Министерства образования и науки РФ
<http://xn--80abucjiibhv9a.xn--plai/>
- Сайт Министерства спорта РФ
<https://www.minsport.gov.ru/>
- Учительский портал
<http://www.uchportal.ru/dir/13>
- Сайты для учителей физкультуры
<http://guseva-e-st.narod.ru/index/0-6>
- Физкультура в школе
<http://fizkulturavshkole.ru/>
- Журнал Физкультура в школе
http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9217
- Журнал Спорт в школе
<https://spo.1september.ru/>
- Сайт ВФСК ГТО
<http://www.gto.ru/>