



**ДЕПАРТАМЕНТ  
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

20.04.2023 № 54-3669

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении методических рекомендаций  
«Особенности реализации учебного предмета  
«Физическая культура» в соответствии с  
обновленным ФГОС СОО»

Руководителям муниципальных  
органов, осуществляющих  
управление в сфере образования

Руководителям подведомственных  
общеобразовательных организаций

Уважаемые руководители!

Департамент общего образования Томской области направляет для использования в работе методические рекомендации «Особенности реализации учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с обновленным ФГОС СОО» (приложение к настоящему письму).

Приложение на 13 л. в 1 экз.

И.о.начальника Департамента

И.Б. Штауб

Оксана Михайловна Замятина  
8 (38 22) 90 79 89  
[toipkro@toipkro.ru](mailto:toipkro@toipkro.ru)  
Динара Сергеевна Васильева  
8 (3822) 90 20 65  
[vasilevads1787@gmail.com](mailto:vasilevads1787@gmail.com)

## **Методические рекомендации «Особенности реализации учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с обновленным ФГОС СОО»**

**Составитель:**

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

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

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Паспорт национального проекта «Образование», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12.2018).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «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 и установления предельного срока использования исключенных учебников».
8. Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов образовательных организаций (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 7/22 от 29.09.2022 г).
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 17.11.2022 № 03-1889 «О направлении информации» (вместе с «Информационно-разъяснительным письмом об основных изменениях, внесенных в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, и организации работы по его введению»).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2022 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

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

12. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 24.12.2018 г. № ПК-1 вн).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020 - 2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».

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

### **Направления совершенствования обновленного ФГОС СОО по предмету «Физическая культура»**

В своей социально-ценностной ориентации учебный предмет «Физическая культура» сохраняет исторически сложившееся предназначение в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» на базе среднего общего образования обеспечивает преемственность с содержанием учебного предмета на уровне основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

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

В целях методического обеспечения реализации обновленного ФГОС СОО разработана рабочая программа по физической культуре. Рабочие программы прошли экспертизу ведущих научных и образовательных организаций и одобрены решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования. Учителям физической культуры необходимо использовать данную программы в своей работе, что позволит облегчить педагогам подготовку к занятиям и значительно упростит выбор методов обучения, т.к. в рабочей программе для каждого урока уже подробно прописаны основные виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий).

Для усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Содержание рабочей программы структурируется в соответствии с базовыми компонентами двигательной деятельности, которые выступают основными разделами учебного предмета.

**Структура учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего  
общего образования в соответствии с рабочей программой**

ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ (обязательные разделы/модули)	10 класс	11 класс
	<b>Знания о физической культуре</b>	
	8 часов Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	10 часов Здоровый образ жизни современного человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	
	10 часов Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	8 часов Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
	<b>Физическое совершенствование</b>	
	54 часа Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».	
	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.	
	Модуль «Плавательная подготовка» <sup>1</sup> .	Модуль «Атлетические единоборства».
ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ	10 класс	11 класс
	32 часа Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки<sup>2</sup>), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей

<sup>1</sup> В свою очередь модуль «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы образовательной организации. Данный модуль может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей, либо видом спорта из Перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

<sup>2</sup> С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках вариативного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

### **Особенности преподавания предмета «Физическая культура» в соответствии с обновленным ФГОС СОО**

ФГОС СОО устанавливает общие требования к результатам освоения обучающимися программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень), в том числе предметным результатам освоения базового курса физической культуры, включающим:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса «Адаптированная физическая культура» определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

В Рабочей программе среднего общего образования по физической культуре для 10 - 11 классов образовательных организаций конкретизированы и систематизированы планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования, в том числе по годам обучения в отношении предметных результатов обучения.

#### **Личностные результаты. В части гражданского воспитания должны отражать:**

1) сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

2) осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

3) принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

4) готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- 5) готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- 6) умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- 7) готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2) ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- 3) идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- 1) осознание духовных ценностей российского народа;
- 2) сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- 3) способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- 5) ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

- 1) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- 2) способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- 3) убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- 4) готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

**В части физического воспитания должны отражать:**

- 1) сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- 2) потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 3) активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**В части трудового воспитания должны отражать:**

- 1) готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- 2) готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- 3) интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- 4) готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

- 1) сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- 2) планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- 3) активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- 4) расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

- 1) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- 2) совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- 3) осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты. Овладение универсальными познавательными действиями:**

*Базовые логические действия:*

- 1) самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- 2) устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- 3) определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- 4) выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- 5) разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- 6) вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- 7) координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- 8) развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

*Базовые исследовательские действия:*

- 1) владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 2) овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- 3) формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- 4) ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 5) выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- 6) анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- 7) давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- 8) осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- 9) уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- 10) уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- 11) выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

*Работа с информацией:*

- 1) владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- 2) создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- 3) оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- 4) использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 5) владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

*Общение:*

- 1) осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- 2) распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- 3) владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- 4) развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

*Совместная деятельность:*

- 1) понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- 2) выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- 3) принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- 4) оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- 5) предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- 6) осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

*Самоорганизация:*

- 1) самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 2) самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- 3) давать оценку новым ситуациям;
- 4) расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- 5) делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;



- 6) оценивать приобретённый опыт;
- 7) способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

*Самоконтроль:*

- 1) давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- 2) владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- 3) уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- 4) принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

*Принятие себя и других:*

- 1) принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- 2) принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- 3) признавать своё право и право других на ошибки;
- 4) развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты**

**10 класс. По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

- 1) характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- 2) ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- 3) положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

- 1) проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- 2) контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- 3) планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

- 1) выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- 2) выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- 3) выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- 4) демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

5) демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**11 класс. По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

1) характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

2) положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

3) выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

1) планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

2) организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

3) проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

1) выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

2) выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

3) демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

4) демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

5) выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

### **Рекомендации по составлению рабочих программ по предмету «Физическая культура»**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» должна обеспечивать достижение планируемых результатов освоения федеральной образовательной программы среднего общего образования и разрабатываться на основе требований ФГОС СОО.

Рабочую программу по физической культуре необходимо создавать в «Конструкторе рабочих программ», который размещен на сайте «Единое содержание общего образования» (<https://edsoo.ru/constructor/>). Конструктор рабочих программ был обновлен в соответствии с ФООП в части шаблонов учебных программ непосредственного применения, в том числе по предмету «Физическая культура».

Для создания программы в конструкторе необходимо зарегистрировать новую учетную запись в системе (обновленная версия конструктора рабочих программ требует новой регистрации (логины и пароли от предыдущей версии не работают). В новой версии

конструктора рабочих программ необходимо заново зарегистрироваться, следуя понятным подсказкам системы:

1. Перейти по ссылке: <https://edsoo.ru/constructor/>;
2. Нажать кнопку «Конструктор рабочих программ»;
3. Нажать кнопку «Зарегистрироваться»;
4. Заполнить форму регистрации;
5. Поставить галочку в графе «Согласие на обработку персональных данных»;
6. Нажать кнопку «Зарегистрироваться» (на указанный вами адрес электронной почты придет письмо с темой «Подтверждение регистрации на портале edsoo.ru» с адреса [noreply@edsoo.ru](mailto:noreply@edsoo.ru));

7. Перейти в почтовый ящик. Открыть письмо и перейти по ссылке для завершения регистрации. Регистрация на сайте представляет собой заполнение информации об учителе и образовательной организации, в которой он работает: адрес электронной почты, пароль, ФИО, регион, район, образовательная организация, согласие на обработку персональных данных.

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

Для того, чтобы войти в новую версию конструктора рабочих программ, нужно выполнить следующие действия:

1. Перейти по ссылке: <https://edsoo.ru/constructor/>;
2. Нажать кнопку «Конструктор рабочих программ»;
3. Нажать кнопку «Войти»;
4. Ввести свой логин и пароль, указанные при регистрации;
5. Нажать кнопку «Вход».

Начинать работу в конструкторе следует с выбора предмета и класса. Например, «Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов среднего общего образования». На этапе заполнения титульного листа необходимо указать название образовательной организации, выбрать варианты блока «Согласование» (по согласованию с администрацией школы), указать учебный год, населенный пункт и год создания рабочей программы. Для создания рабочей программы необходимо:

1. Выбрать пункт «Рабочие программы» в меню слева;
2. Нажать кнопку «Создать»;
3. Заполнить открывшуюся форму создания программы;
4. Используя оглавление рабочей программы в левой части экрана, последовательно заполнить все разделы рабочей программы;
5. Сохранить изменения;
6. Нажать кнопку «Предпросмотр программы» для того, чтобы ознакомиться с созданной вами программой и убедиться в корректности внесенных данных.

Разделы рабочей программы «Пояснительная записка», «Содержание», «Планируемые результаты» генерируются автоматически.

Тематическое планирование представлено в виде таблицы, где сразу загружены разделы и темы под конкретный класс, в соответствии с часами, которые указаны в рабочей программе, с указанием резервного времени и общего количества часов. Конструктор дает возможность менять/перемещать темы внутри раздела местами. Кроме того, нажав на кнопку «Настройки таблицы» в виде шестерёнки, в всплывающем окне можно удалить или добавить столбцы.

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

При создании программы в поурочном планировании есть возможность редактировать темы, отведённые под резервное время: изменять название темы, количество часов, перемещать темы относительно друг друга, удалять и добавлять столбцы.

В обновленном конструкторе рабочих программ во все рабочие программы в разделы «Тематическое планирование» и «Поурочное планирование» уже интегрированы Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, которые педагог может использовать при изучении конкретной темы по предмету. Учителю не требуется дополнительно искать цифровые ресурсы соответствующие теме урока, т.к. в конструктор интегрирован [Каталог цифрового образовательного контента](#).

Раздел «Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса» включает в себя обязательные учебные материалы для учителя и для ученика – это все учебники, которые на данный момент включены в федеральный перечень. «Методические материалы для учителя» и «Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет» – это поля для свободного ввода, которые учитель заполняет самостоятельно.

Когда педагог завершил заполнение рабочей программы (заполнили все обязательные поля и разделы программы) программу необходимо «Опубликовать» – нажмите кнопку «Опубликовать». После этого статус данной программы изменится на «Завершена» (вы всегда можете вернуться к редактированию такой программы).

Для опубликованной (завершенной) рабочей программы в режиме редактирования педагогу будут доступны следующие возможности:

1. Кнопка «Снять с публикации». Педагог может снять рабочую программу с публикации, нажав эту кнопку.

2. Кнопка «Сгенерировать docx». Обязательное действие, которое предшествует скачиванию файла с рабочей программой в редактируемом формате.

3. Кнопка «Скачать docx». Нажмите кнопку «Скачать docx», чтобы скачать рабочую программу в файл формате docx. Важно! Скачать можно только ранее сгенерированный файл. Если не генерировали файл docx или вносили в рабочую программу изменения, то необходимо сгенерировать docx, нажав кнопку (2) «Сгенерировать docx».

4. Кнопка «Предпросмотр программы». Нажав кнопку «Предпросмотр программы» педагог сможет посмотреть, как будет выглядеть программы в word или при печати.

Рабочая программа по предмету включая тематическое и поурочное планирование составляется на основе конструктора рабочих программ с опорой на Инструкцию ([печатная инструкция](#)) и [Видеоинструкция по работе с Конструктором рабочих программ](#).

Составной частью рабочей программы по физической культуре является тематическое планирование. В нем для каждого класса зафиксированы следующие позиции: общее количество часов; рекомендуемое количество часов для организации повторения в начале и в конце учебного года; рекомендуемое количество часов для организации и проведения итогового контроля (контрольные и проверочные работы, практические работы, тестовые работы и другие формы контроля); тематические блоки, темы; основное содержание; основные виды деятельности обучающихся. Наиболее важной для учителя физической культуры является рубрика «Основные виды деятельности обучающихся». Именно на основе этой рубрики учитель формулирует учебные задачи и подбирает дидактический материал для урока.

### **Проблемные вопросы реализации ФГОС ООО по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с обновлённым ФГОС СОО физическая культура является обязательным предметом на уровне среднего общего образования и изучается только на базовом уровне. Общій объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 3 часа в неделю в каждом классе. На вариативные модули отводится из общего объёма 1 час в неделю в каждом классе.

Вариативные модули рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями

системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности<sup>3</sup>.

Министерство просвещения Российской Федерации по итогам инвентаризации ранее выпущенных документов разъяснительного характера, а также в связи с обновлением федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286, от 31 мая 2021 г. № 287 и от 12 августа 2022 г. № 732, направило письмо заместителя министра Министерства просвещения Российской Федерации Васильевой Т.В. от 21.12.2022 г. № ТВ-2859/03 «Об отмене методических рекомендаций о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений Российской Федерации (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19)».

Во исполнение Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» разработаны федеральные основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, определяющие единые для Российской Федерации базовые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы.

В Федеральной образовательной программе среднего общего образования (ФОП СОО) предусмотрен ряд федеральных учебных планов, при этом в рамках 5-дневной учебной недели на урок «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, а при 6-дневной учебной неделе – 3 часа в неделю, что соответствует санитарным правилам и нормам СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Таблица 2

### Учебная нагрузка по физической культуре согласно ФОП СОО

Пример учебного плана	Учебный предмет «Физическая культура» (базовый уровень)			
	5-ти дневная неделя	6-ти дневная неделя	5-ти дневная неделя	6-ти дневная неделя
	10 класс	11 класс	10 класс	11 класс
Технологического (инженерного) профиля (с углубленным изучением математики и физики) (вариант 1)	2	2	2	2
Технологического (информационно-технологического) профиля (с углубленным изучением математики и информатики) (вариант 2)	2	2	2	2
Естественно-научного профиля	2	2	2	2
Гуманитарного профиля (вариант 1)	2	2	2	2
Гуманитарного профиля (вариант 2)	2	2	2	2
Гуманитарного профиля (вариант 3)	2	2	2	2

<sup>3</sup> Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

Гуманитарного профиля (вариант 4)	2	2	2	2
Гуманитарного профиля (вариант 5)	2	2	2	2
Гуманитарного профиля (вариант 6)	2	2	2	2
Социально-экономического профиля (вариант 1)	2	2	2	2
Социально-экономического профиля (вариант 2)	2	2	2	2
Социально-экономического профиля (вариант 3 с углубленным изучением обществознания и географии)	2	2	2	2
Универсального профиля	3	3	3	3
Технологического (инженерного) профиля (с углубленным изучением математики и физики) с изучением родных языков	2	2	2	2
Технологического (информационно-технологического) профиля (с углубленным изучением математики и информатики) с изучением родных языков	2	2	2	2
Естественно-научного профиля с изучением родных языков	2	2	2	2
Социально-экономического профиля с изучением родных языков	2	2	2	2
Гуманитарного профиля с изучением родных языков	2	2	2	2
Универсального профиля с изучением родных языков	2	2	2	2

Принимая во внимание, что Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р) к приоритетным направлениям развития сферы физической культуры и спорта отнесено обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования, а также в целях реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р) Минпросвещения России координирует мероприятия по развитию детско-юношеского спорта в общеобразовательных организациях и в связи с этим при реализации вариантов федерального учебного плана, **где количество часов на физическую культуру составляет 2 часа, третий час необходимо реализовывать образовательной организацией за счет часов внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта.**