



**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

04.06.2020 № 57-2584

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении методических рекомендаций по учебному предмету «Физическая культура» на 2020/2021 учебный год

Руководителям муниципальных органов, осуществляющих управление в сфере образования,

Руководителям подведомственных общеобразовательных организаций

Руководителям общеобразовательных организаций

Уважаемые руководители!

Департамент общего образования Томской области направляет для использования в работе методические рекомендации «Обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СОО в 2020/2021 учебном году».

Приложение: на 7 л. в 1 экз.

Начальник департамента

И.Б.Грабцевич

Оксана Михайловна Замятина  
(382 2) 55 79 89

[zamyatina@tpu.ru](mailto:zamyatina@tpu.ru)

Владимир Сергеевич Бланк

(382 2) 90 20 65

[blank-vladimir@mail.ru](mailto:blank-vladimir@mail.ru)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС СОО в 2020/2021 УЧЕБНОМ ГОДУ»**

**Составитель:**

Бланк В.С., старший преподаватель  
кафедры НППМ и МСП ТОИПКРО

**1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя**

В условиях перехода на ФГОС СОО учителя физической культуры общеобразовательных организаций Томской области должны строить свою деятельность на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»;
- Постановления Правительства Российской Федерации 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);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации 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»;
- приказа 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;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Закона Томской области от 12 августа 2013 г. № 149-ОЗ «Об образовании в Томской области»;
- распоряжения Департамента общего образования Томской области от 09.04.2020 г. № 287-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Томской области на 2020-2024 годы».

## 2. Особенности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в 2020-2021 учебном году

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее - ФГОС СОО) учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Предметные результаты должны отражать, чему выпускник на базовом уровне научится и чему получит возможность научиться.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности.

### **3. Развитие универсальных учебных действий при получении среднего общего образования, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности**

Приоритетом современного образования в средней школе является развитие личности обучающихся, связанное с их взрослением на основе освоения и развития универсальных способов информационно-познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности. Это означает, что в соответствии с требованиями новых стандартов результаты общего образования должны быть выражены не только в предметном формате, но, прежде всего, возрастает значение усвоения универсальных умений и формирования субъектности как личностного качества обучающихся.

В соответствии с требованиями стандарта современный учитель должен быть подготовлен к таким видам деятельности как учебно-воспитательная, социально-педагогическая, культурно-просветительская, научно-методическая, организационно-управленческая, а также физкультурно-спортивная и рекреационно-оздоровительная. Педагог должен быть компетентным в данных видах деятельности и способствовать саморазвитию и самосовершенствованию учащихся.

С этой целью, согласно требованиям Федерального стандарта, у учащихся необходимо формировать универсальные учебные действия. Главной функцией универсальных учебных действий является обеспечение возможности обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, формулировать учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать результаты деятельности, создание условий для самореализации личности, а также обеспечение успешного усвоения знаний, умений, навыков и компетенций в определенной предметной области.

Формирование личностных универсальных учебных действий на уроках физической культуры осуществляется в процессе создания таких условий, в которых учащиеся оказываются в ситуации сравнения или оценки чего-либо. Например, уточнение критериев оценивания при выполнении технического действия, анализ уровня развития технических качеств, выделение причин, определяющих фактический уровень их развития. К группе личностных УУД, формируемых на уроках физической культуры, относятся:

- формирование представления о национальных видах спорта;
- формирование понимания необходимости соблюдения правил поведения во время занятий физической культурой;
- оценка собственного поведения, а также поведения одноклассников, с точки зрения соблюдения правил;
- оценка собственного поведения, а также поведения окружающих, в соответствии с принципом «фэйр плэй»;
- оценка собственного поведения и поведения одноклассников при проведении спортивных соревнований;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Познавательные универсальные учебные действия формируются на уроках физической культуры в процессе поиска и выделения необходимой информации. Кроме умения работать с информацией, школьники учатся строить осознанное и произвольное высказывание, проговаривая вслух свои действия. Также формированию познавательных универсальных учебных действий способствует рефлексия способов, условий и результатов учебной деятельности. Познавательные УУД, формируемые на уроках физической культуры:

- готовность самостоятельно определять для каждого физкультурного занятия личные задачи, личные результаты и личные ресурсы для их достижения;
- понимание влияния различных компонентов физической культуры на укрепление физического и психического здоровья человека;

- понимание влияния регулярных занятий физической культурой на развитие человека и повышение работоспособности.

Формированию познавательных универсальных учебных действий будут способствовать задания, связанные с получением, фиксацией и использованием информации.

Регулятивные универсальные учебные действия формируются с момента освоения простейших двигательных действий и продолжается до планирования и организации целостной системы физкультурной деятельности. Такие процессы, как планирование, целеполагание, прогнозирование, контроль, коррекция и оценка придают физкультурной деятельности личностный смысл. Регулятивные УУД, формируемые на уроках физической культуры:

- готовность самостоятельно применять доступные методы контроля личного самочувствия и физических нагрузок, а также приемов диагностики физического развития для оценки эффективности личных усилий для достижения желаемого результата;

- готовность самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной или корректирующей направленности;

- способность к волевому усилию.

Эффективными для развития регулятивных универсальных учебных действий могут быть задания, связанные с осознанием критериев оценки выполнения упражнений.

Коммуникативные УУД, формируемые на уроках физической культуры:

- умение распределять игровые роли между одноклассниками в команде;

- стремление поддерживать «командный дух» в различных ситуациях, возникающих на уроке и при проведении спортивных соревнований;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон. Формированию коммуникативных универсальных учебных действий будут способствовать различные подвижные и спортивные игры, а также соревнования, например, эстафеты с усложненными заданиями. После проведения состязаний, отмечается лучшая группа с позиции организации, взаимопонимания или сплоченности.



#### 4. Рекомендации по составлению рабочих программ

Разработка и утверждение рабочих программ по обязательным учебным предметам, элективным и факультативным курсам относится к компетенции образовательной организации (Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» должна обеспечивать достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Рекомендуется начать разработку программы с изучения основных документов ФГОС СОО.

Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

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

#### 5. Рекомендации по совершенствованию процесса преподавания предмета «Физическая культура»

##### 5.1. Рекомендуемое оборудование, информационно-технические ресурсы.

Перечень средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования можно найти в приказе Минобрнауки Российской Федерации от 30 марта 2016 г. № 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».

Электронные образовательные ресурсы:

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».  
<http://www.openclass.ru>

Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)

Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Федеральный портал Российское образование <http://www.edu.ru/>

Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Единое окно доступа к информационным ресурсам <http://window.edu.ru/>

##### 5.2. Рекомендуемые образовательные технологии

Во всех системах и учебно-методических комплектах на первом месте стоит не накопление у учащихся знаний, умений и навыков в узкой предметной области, а становление личности, ее «самостроительство» в процессе деятельности ребенка в предметном мире, причем, не только в индивидуальной, но и в совместной, коллективной деятельности. Для включения ребёнка в активную познавательную коллективную деятельность необходимо:

- 1) связывать изучаемый материал с повседневной жизнью и с интересами учащихся;
- 2) планировать урок с использованием всего многообразия форм и методов учебной работы, и, прежде всего, всех видов самостоятельной работы, диалогических и проектно-исследовательских методов;
- 3) привлекать для обсуждения прошлый опыт учащихся;

4) оценивать достижения учащихся не только отметкой, но и содержательной характеристикой.

Очевидно, что традиционный объяснительно-иллюстративный метод обучения недостаточен сегодня для реализации нового социального заказа общества: формирования у учащихся качеств толерантности, способности к самоопределению, самореализации. Поэтому современное обучение должно быть развивающим.

Учебники, по которым реализуются развивающие программы, составлены с опорой на деятельностную парадигму обучения. В них нет готовых ответов на сложные вопросы, зато есть интересные и увлекательные задания, выполняя которые ребята сами формулируют тему урока, ставят проблему, открывают новые знания, действуют творчески, а не по шаблону. При этом задача учителя – организовать исследовательскую деятельность учащихся так, чтобы они поэтапно дошли до решения ключевой проблемы урока (через создание проблемной ситуации), объяснили, как надо ее решать.

Принцип деятельности в процессе обучения по развивающей системе выделяет ученика как деятеля в образовательном процессе, а учителю отводится роль организатора и управленца этого процесса. Задача учителя – создавать для каждого ситуацию успеха, не оставляя места для скуки и страха ошибиться – того, что тормозит развитие. Реализация деятельностного подхода обучения опирается на следующие технологии:

- проектная технология;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии
- технология интегрированного обучения;
- групповые технологии;
- модульная технология и др.

Предпочтение, однако, отдается проектным технологиям, так как включает в себя всевозможные виды деятельности, и является самой развивающей технологией обучения.

Технология системно-деятельностного подхода состоит из следующих элементов: целеполагания, определенного содержания образования, учета конкретных условий, предпочтительных форм и методов обучения и выхода на результат. Технология системно-деятельностного подхода является механизмом качественного достижения новых результатов образования и включает в себя:

1. Мотивацию к учебной деятельности;
2. Актуализацию знаний;
3. Проблемное объяснение нового знания;
4. Первичное закрепление во внешней речи;
5. Самостоятельную работу с самопроверкой (внутренняя речь);
6. Включение нового знания в систему знаний и повторение;
7. Рефлексия.

Технология проблемного диалога стимулирует мотивацию учения, повышает познавательный интерес, формирует самостоятельность и формирует убеждения.

Проектная деятельность формирует накопление смыслов, оценок, отношений, поведенческих диспозиций.

Использование ИКТ-технологии формирует адекватную самооценку, осознанность учения и учебной мотивации, адекватное реагирование на трудности, критическое отношение к информации и избирательность её восприятия, уважение к информации о частной жизни и информационным результатам других людей, формируется основа правовой культуры в области использования информации.

В технологии ситуативного обучения формируется умение демонстрировать свою позицию, нравственную оценку ситуации, принятие чужого мнения, адекватную оценку других, навыки конструктивного взаимодействия.

### 5.3. Программно-методическое обеспечение по предмету

Согласно статье 8, части 1, пункта 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», к полномочию органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования относится организация обеспечения муниципальных образовательных организаций и образовательных организаций субъектов Российской Федерации учебниками в соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и учебными пособиями, допущенными к использованию при реализации указанных образовательных программ.

При этом выбор учебников и учебных пособий относится к компетенции образовательного учреждения в соответствии со статьей 18 части 4 и пункта 9, статье 28 части 3 Федерального закона.

Выбор учебников осуществляется с учетом информации об исключении и включении учебников в Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Наименование издателя(ей) учебника	Адрес страницы об учебнике на официальном сайте издателя (издательства)
Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я	Физическая культура (базовый уровень)	ООО "Русское слово-учебник"	<a href="http://rusское-slovo.ru/catalog/472/3311">http://rusское-slovo.ru/catalog/472/3311</a>
Лях В.И.	Физическая культура (базовый уровень)	АО "Издательство "Просвещение"	<a href="http://catalog.prosv.ru/item/25311">http://catalog.prosv.ru/item/25311</a>
Матвеев А.П.	Физическая культура (базовый уровень)	АО "Издательство "Просвещение"	<a href="http://catalog.prosv.ru/item/15757">http://catalog.prosv.ru/item/15757</a>
Матвеев А.П., Палехова Е.С.	Физическая культура (базовый уровень)	ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ"	<a href="http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-173">http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-173</a>
Погадаев Г.И.	Физическая культура (базовый уровень)	ООО "ДРОФА"	<a href="http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-174">http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-174</a>

### 6. Ссылки на использованные материалы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования <http://www.fgosreestr.ru>;
2. "Примерная основная образовательная программа среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з)
3. <https://base.garant.ru> – система Гарант;
4. <http://www.consultant.ru/> - система консультант;
5. <http://elar.uspu.ru> – электронная библиотека УрГПУ;
6. <http://web.snauka.ru> - Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации».