



**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

на № 10.08.2014 № 2865/01-08  
от \_\_\_\_\_

О преподавании в общеобразовательных организациях учебного предмета «Физическая культура» в 2017/2018 учебном году

Департамент общего образования Томской области направляет для использования в работе рекомендации о преподавании в общеобразовательных организациях учебного предмета «Физическая культура» в 2017/2018 учебном году (приложение).

Приложение на 12 л. в 1 экз.

Начальник Департамента

И.Б. Грабцевич

Оксана Михайловна Замятина

8 (3822) 55 79 89

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

Елена Владимировна Кошельская

8 (3822) 90 20 40

[elena-koshelskaya@yandex.ru](mailto:elena-koshelskaya@yandex.ru)

Методические рекомендации  
о преподавании в общеобразовательных организациях учебного предмета  
«Физическая культура» в 2017/2018 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.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2017 – 2018 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 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017).

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 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано Минюстом России 22.12.2009 № 17785, в ред. от 31.12.2015 № 1576).

4. 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 N 19644, ред. от 31.12.2015).

5. Приказ Министерства образования и науки 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).

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 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).

7. 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".

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 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).

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 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).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 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).

11. Приказ 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» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067).

12. 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).

13. 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).

14. 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).

15. 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).

16. 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/>.

17. 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».

18. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

19. Письмо Департамента общего образования Томской области от 18.04.2017 №1360/01-08 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций

Томской области на 2017-2018 учебный год, реализующих ФГОС основного общего образования».

20. Письмо Департамента общего образования Томской области от 18.04.2017 № 1358/01-08 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2017-2018 учебный год, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 09.03.2004 № 1312».

### **Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году**

В 2017-2018 учебном году обучение в 1-4 классах будет осуществляться в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования (далее – ФГОС НОО), в 5-7 классах - в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования (далее – ФГОС ОО), в 8-11 классах - 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».

**Начальное общее образование.** Основными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах выделяется по 3 часа в неделю в каждой параллели (таблица 1).

Таблица 1

Распределение времени на изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Учебные предметы	Классы	Количество часов в неделю			
		I	II	III	IV
Физическая культура		3	3	3	3

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 в начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры в случае занятий на лыжах или в бассейне.

**Основное общее образование.** Основными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования (5-7 класс) являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений

отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования (8-9 класс) являются:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах выделяется по 3 часа в неделю в каждой параллели (таблицы 2, 3).

Таблица 2

Распределение времени на изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования (5-7 классы)

Учебные предметы	Классы	Количество часов в неделю		
		V	VI	VII
Физическая культура		3	3	3

Таблица 3

Распределение времени на изучение учебного предмета «Физическая культура»  
на уровне основного общего образования (8-9 классы)

Учебные предметы	Классы	Количество часов в неделю	
		VIII	IX
Физическая культура		3	3

**Среднее общее образование.** Основными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования (10-11 класс) являются:

- 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.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах выделяется по 3 часа в неделю в каждой параллели (таблица 4).

Таблица 4

Распределение времени на изучение учебного предмета «Физическая культура»  
на уровне среднего общего образования (10-11 классы)

Учебные предметы	Классы	Количество часов в неделю	
		X	XI
Физическая культура		3	3

На уровне среднего общего образования в 2017-2018 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». Для реализации программы оборонно-спортивного профиля в 10 и 11 классах выделяется по 4 учебных часа в неделю.

**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).

#### **Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.**

Основными причинами травматизма во время занятий физической культурой и спортом являются (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.11.2015 г. № 08-228):

- организационные недостатки при проведении занятий, в том числе ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся, несоответствие выбора средств обучения целям и задачам обучения, в т. ч. пренебрежительное отношение педагога к подготовительной части урока или занятия, неправильное обучение технике выполнения физических упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение;

- несоответствие спортивной материально-технической базы общеобразовательной организации, в том числе мест проведения занятий в зоне рекреации, естественных природных ландшафтов и других мест, требованиям СанПиН, правилам безопасности и видов спорта;

- нарушение педагогом и (или) обучающимися требований инструкций и правил безопасности нахождения в образовательной организации;

- нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в образовательных организациях;

- недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в образовательной организации.

Причинами травм и несчастных случаев может стать также представление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

*Основная медицинская группа* формируется из обучающихся без отклонений в состоянии здоровья и с хорошей физической подготовленностью. В качестве основного учебного материала в данной группе используют обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуют занятия в спортивных секциях.

*Подготовительная медицинская группа* формируется из обучающихся, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, а также недостаточную физическую подготовленность. Материал учебной программы в данной группе проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений и используют те же виды занятий и контрольные испытания, что и в основной группе. *Специальная медицинская группа* формируется из обучающихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказаниями к повышенной физической нагрузке. Включение обучающихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья). Перевод из специальной в подготовительную, а затем в основную должен производиться совместно с врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого обучающегося с учетом клинических данных, пола и возраста.

С целью профилактики вышеуказанных причин травматизма необходимо придерживаться также рекомендаций по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.10.2013 г. № ВК-710/09).

#### **Особенности организации и содержания внеурочной деятельности в рамках учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно ст. 28 п. 6 «Закона об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ разработка и утверждение рабочих программ по обязательным учебным предметам, элективным и факультативным курсам относится к компетенции образовательной организации.

Структура рабочей программы утверждается образовательной организацией самостоятельно в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28.10.2015 № 08-1786 и приказами Министерства образования и науки РФ от 31.12. 2015 № 1576, 1577, 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт»).

Педагоги имеют право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ, методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы отдельного учебного предмета (п. 3 ч. 3 ст. 47 «Закона об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ).

Рабочие программы курсов внеурочной деятельности должны содержать обязательные разделы:

- 1) результаты освоения курсов внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

Согласно ФГОС ООО внеурочная деятельность реализуется по следующим направлениям развития личности: духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное в таких формах, как кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения и т.д.. План внеурочной деятельности обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся через организацию внеурочной деятельности (п. 18.3.1.2. ФГОС ООП).



Формы организации внеурочной деятельности образовательная организация определяет самостоятельно с учётом специфики и особенностей региона.

В условиях длительной зимы в Томской области занятия по лыжной подготовке обучающихся являются одними из доступных видов физического воспитания.

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания в школе, оказывая разностороннее влияние на организм обучающихся. Разнообразные условия передвижения на лыжах обуславливают всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости. Природные условия занятий по лыжной подготовке оказывают на обучающихся оздоровительное воздействие. Выполнение умеренной работы с вовлечением основных мышечных групп на чистом морозном воздухе, а порой и в условиях пониженных температур, значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. Передвижение на лыжах доступно в любые годы, физическая нагрузка на занятиях по лыжной подготовке легко дозируется в самых широких границах, как по характеру воздействия, так по объёму и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для обучающихся любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжный спорт также имеет большое военно-прикладное значение: широко используется как средство физической подготовки в армии.

В целях выполнения основной образовательной программы ФГОС общего образования, занятия по лыжной подготовке являются обязательными и проводятся в общеобразовательных организациях в третьей четверти, после зимних каникул, в объёме 24 часа в каждой параллели классов с 1 по 11.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 для проведения занятий физической культуры на открытом воздухе необходимо руководствоваться рекомендациями по соблюдению температурного режима (таблица 5).

Таблица 5

Рекомендации  
по проведению занятий физической культурой, в зависимости  
от температуры и скорости ветра, в некоторых климатических  
зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область, Томская область и др.)	до 12 лет	-10 - 11 °С	- 6 - 7 °С	-3 - 4 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
	14 - 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
	16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9 °С	-6 °С	-3 °С	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
	14 - 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
	16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	

### **Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО)**

Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения. Для достижения целей ГТО в общеобразовательных организациях необходимо целенаправленно проводить мероприятия, позволяющие достичь результатов при сдаче нормативов ГТО. Обучающихся необходимо знакомить с историей развития данного направления, важностью этого мероприятия, о перспективах для поступления в вузы, нормативами, которые им предстоит сдавать.

При планировании и организации внеурочной деятельности необходимо уделить особое внимание подготовке обучающихся к олимпиадам и конкурсам. Олимпиады по физической культуре – это часть учебно-воспитательной деятельности школы. Подготовка к олимпиаде позволяет подготовить обучающихся грамотными теоретически в физической культуре и спорте. В то же время олимпиада имеет определенные цели: развить интерес к учебному предмету «Физическая культура», сформировать у обучающихся интерес и осознанный выбор здорового образа жизни, привить любовь к физической культуре и спорту, а также представить возможность показать обучающимся свои знания в теоретической подготовке по физической культуре.

Использование ИКТ при подготовке к теоретическому туру Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре даёт возможность учителю мотивировать обучающихся на изучение и освоение основ знаний в области физической культуры и спорта, что впоследствии при правильной подготовке даст положительный результат и позволит обучающимся достичь высоких результатов в олимпиадном движении.

### **Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации учебного предмета «Физическая культура»**

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 31.03.2014 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), таблица № 6.

Таблица 6

#### **Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации учебного предмета «Физическая культура»**

Наименование предмета	Издательство	Автор/авторский коллектив	Класс
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»	Барышников В.Я., Белоусов А.И. / Под ред. Виленского М.Я.	1-2
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»	Барышников В.Я., Белоусов А.И. / Под ред. Виленского М.Я.	3-4

Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Астрель»	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.	1
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Астрель»	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.	2
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Астрель»	Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.	3-4
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Лях В.И.	1-4
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Матвеев А.П.	1
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Матвеев А.П.	2
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Матвеев А.П.	3-4
Физическая культура. Гимнастика. В 2-х частях	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. / Под ред. Винер И.А.	1-4
Физическая культура. 1 - 2 классы	Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА - ГРАФ»	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	1-2
Физическая культура. 3 - 4 классы	Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА - ГРАФ»	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	3-4
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Дрофа»	Погадаев Г.И.	1-2
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью	Погадаев Г.И.	3-4

	«Дрофа»		
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»	Шишкина А.В., Алимпиева О.П.	1-2
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»	Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В.	3-4
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»	Гурьев С.В. / Под ред. Виленского М.Я.	5-7
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»	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.	5-7
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Лях В.И.	8-9
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Матвеев А.П.	5
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Матвеев А.П.	6-7
Физическая культура	Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Матвеев А.П.	8-9
Физическая культура. 5 - 7 классы	Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА - ГРАФ»	Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.	5-7
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.	5-6
Физическая культура	Общество с ограниченной ответственностью «Дрофа»	Погадаев Г.И.	7-9
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