

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБЖ и ТЕХНОЛОГИИ**

**ПРЕПОДАВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН В 2016-2017 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Методические рекомендации

**Преподавание предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Республики Башкортостан в 2016-2017 учебном году (Методические рекомендации)– Уфа: изд-во ГАУ ДПО ИРО РБ, 2016. 25с.**

**Преподавание предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Республики Башкортостан в 2016-2017 учебном году (методические рекомендации)** предназначены для учителей физической культуры, других категорий педагогических работников в сфере физической культуры и спорта при проектировании образовательной деятельности по предмету «Физическая культура».

*Составители:*

Гордеева Наталья Александровна, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, ОБЖ и технологии ГАУ ДПО ИРО РБ.

Валеева Александра Сергеевна, старший методист кафедры теории и методики физического воспитания, ОБЖ и технологии ГАУ ДПО ИРО РБ.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Введение.....	4
1	Нормативно-правовые акты и инструктивно-методические документы, регламентирующие образовательную деятельность по предмету «Физическая культура».....	5
2	Структура рабочей программы.....	8
3	Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2016-2017 учебном году.....	10
4	Результаты освоения предмета «Физическая культура».....	21
5	Рекомендации по организации и содержанию внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура».....	25
	Список использованной литературы.....	33

## Введение

Новые запросы современного общества, отраженные в ФГОС, определяют **цели** образования как общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, которые обеспечивают основную компетенцию образования - «научить учиться».

Сфера образования сегодня переходит от обучения, ориентированного на «усвоение всей суммы знаний, выработанное человечеством», к обучению, в процессе которого формируется человек, способный к самоопределению и самореализации.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС является основой физического воспитания обучающихся.

При проектировании образовательной деятельности по предмету «Физическая культура» необходимо учитывать: национально-региональные, этнокультурные, климатогеографические особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы физического воспитания, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования и самореализации.

**Нормативно-правовые акты и инструктивно-методические  
документы, регламентирующие образовательную деятельность по  
предмету «Физическая культура»**

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2016–2017 учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897(ред. от 29.12.2014) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644).

3. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937).

4. Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования список изменяющих документов» (в ред. приказов Министерства образования науки Российской Федерации от 20.08.2008 [№ 241](#), от 30.08.2010 [№ 889](#), от 03.06.2011 [№ 1994](#), от 01.02.2012 [№ 74](#)).

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

6. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в

образовательных организациях, реализующих программы основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253 (с изменениями на 26 января 2016 года).

7. 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» (с изменениями и дополнениями от 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015г.) <http://base.garant.ru/70466462> .

8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

9. Закон «О физической культуре и спорте в Республике Башкортостан» от 24 ноября 2008 года N 68-з (с изменениями на 1 июля 2013 года).

10. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

11. 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 8 апреля 2015г. № 1/5). <http://fgosreestr.ru>.

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

13. Постановление 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).

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)".

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 13123 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура»).

На основании следующих инструктивных и методических материалов:

1. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

3. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

4. «Рекомендациями об организации работы педагогов дополнительного образования с детьми в вечернее и каникулярное время, в спортивных клубах» (письмо министерства образования, науки и молодежной политики от 26.01.2016 г. № 47-918/16-1 1).

### **Структура рабочей программы**

Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1576 – начальные классы, № 1577 – основное общее образование, № 1578 – среднее общее образование были установлены новые требования к рабочим программам на 2016-2017 учебный год. Они заключаются в упрощении структуры РП. Пункт 18.2.2. Рабочие программы учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности должны обеспечивать достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Рабочие программы учебных предметов, курсов, в том числе и внеурочной деятельности, разрабатываются на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом программ включенных в ее структуру.

Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

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

Рабочие программы курсов внеурочной деятельности должны отражать:



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

Структура рабочей программы утверждается локальным актом образовательной организации.

Представляем вам примерную структуру рабочей программы:

- *Титульный лист.* На титульном листе указывается полное наименование образовательной организации, название учебного предмета с указанием класса для которого разработана программа (рабочая программа составляется на каждый класс отдельно, с учетом физического развития класса, их физических способностей), автор программы (с указанием должности и при наличии категории), срок, на который составляется рабочая программа. Рабочая программа утверждается руководителем образовательной организации, согласовывается с заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

- *Пояснительная записка.* В пояснительной записке должны быть отражены: нормативные документы цели и задачи предмета на учебный год, для конкретного класса, комплект используемых учебников, методы работы: общепедагогические и специфические (общепедагогические - словесный и наглядный, специфические – игровой, соревновательный, методы строгой регламентации), планируемые результаты.

- *Содержание предмета «Физическая культура».* В данном разделе описывается содержание предмета «Физическая культура», в соответствии со структурой двигательной деятельности, включающей три основных раздела: физическая культура как область знаний, физическая культура человека, физическое совершенствование, здесь же дается описание базовой и вариативной составляющей предмета «Физическая культура».

- *Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы* (в данном разделе обязательно должно присутствовать название раздела с указанием количества часов, отводимых на

каждый раздел, темы раздела, результаты можно расписать на блок или раздел, форма урока).

Программы, обеспечивающие реализацию ФГОС ООО, выпускаются издательствами:

1. Издательство «Просвещение» – [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
2. Издательство «Дрофа» – [www.drofa.ru](http://www.drofa.ru)
3. Издательский центр «Вентана Граф» – [www.vgf.ru](http://www.vgf.ru)
4. Издательство «Русское слово» - [www.russkoe-slovo.ru](http://www.russkoe-slovo.ru)

### **Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2016-2017 учебном году**

В 2016-2017 учебном году продолжается переход на Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего и среднего общего образования (далее - ФГОС), наряду с введением ФГОС НОО и ФГОС ООО продолжается реализация программ федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее - ФК ГОС).

В 2016-2017 учебном году в преподавании физической культуры обращаем внимание на следующие особенности:

1. Региональной спецификой учебных планов ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО является изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5–9 классах в объеме 3 часов в неделю при пятидневной и шестидневной учебной неделе.

2. Внесены изменения в примерные основные образовательные программы по физической культуре (Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.):

1) подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» раздела «Стандарт основного общего образования по физической культуре» части I «Начальное общее образование. Основное общее образование» дополнить абзацем следующего содержания: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

2) в подразделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» раздела «Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре» части II «Среднее (полное) общее образование» слова «Подготовка к соревновательной деятельности» заменить словами «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. В соответствии с ФГОС общего образования, утвержденными приказами Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 г. № 373, от 17.12.2010 г. № 1897, от 17.05.2012 г. № 413 и федерального компонента ГОС-2004 от 05.05.2014 г. № 1089 предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В примерных основных образовательных программах начального общего и основного общего образования разработанными в соответствии с ФГОС ([www.fgosreestr.ru](http://www.fgosreestr.ru)) предусмотрено выполнение тестовых нормативов по физической подготовке на уровне начального и основного общего образования.

4. При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №08-1447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Согласно статье 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ, осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установление их форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ относится к компетенции образовательной организации и осуществляется в соответствии с ее уставом и другими локальными нормативными актами.

5. В целях усиления роли командных (игровых) видов спорта в процессе обучения физической культуре и совершенствования её преподавания в образовательных учреждениях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по ФБУП-2004 (Приказ Министерства образования и науки РФ от 03.06.2008г. № 164) внесены изменения:

*1. Стандарт основного общего образования:*

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Специальная подготовка:

1) футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты;

2) баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

3) волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

## *2. Стандарт основных образовательных программ:*

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

### 6. В рамках реализации практической части рекомендуем:

При преподавании предмета «Физическая культура» в 1–4 классах следует обратить внимание на следующие темы:

1) по легкой атлетике – выполнение прыжка в длину с места (рекомендуется давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка);

2) по гимнастике – опорный прыжок (наскок), лазание по канату, акробатика (рекомендуется обратить особенное внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке);

3) подвижные игры – в 1–3 классах – обращать внимание на техническое выполнение заданий (соблюдение правил игры), в 4-х классах (подвижные игры с элементами спортивных) – акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками.

При преподавании предмета «Физическая культура» в 5–9 классах следует обратить внимание на следующие темы:

1) по гимнастике – опорный прыжок, лазание по канату, акробатические комбинации (строго соблюдать технику безопасности, дисциплину на уроке);

2) по легкой атлетике – эстафеты, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения); выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги);

3) на занятиях по баскетболу – ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча, бросок мяча в кольцо с различных точек (рекомендуется больше уделять внимания правильной технике броска мяча, разучиванию элементов защиты и элементов нападения, соблюдению техники безопасности);

4) на занятиях по волейболу – подача мяча, прием и передача мяча (обращать внимание на технику приема мяча, на доведении мяча до связующего игрока, разучивать командные действия в защите и в нападении).

При преподавании предмета «Физическая культура» в 10–11 классах следует обратить внимание во всех темах на дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения упражнений.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятия, представлений, памяти, мышления.

В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать возрастные особенности занимающихся.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем на открытом воздухе.

Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

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

С целью формирования у обучающихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика»,

«География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность (причем, элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей) и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

В первом разделе «физическая культура как область знаний» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Раскрывается понятие спорт и спортивная подготовка,



всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий

физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Во втором разделе «Физическое совершенствование» первая содержательная линия «физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. в данном разделе даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В разделе «спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% ( 60 ч) от объема времени, отводимого на изучение раздела «физическое совершенствование», «элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей» (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

Экспертным советом Минобрнауки были предложены для совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях в рамках третьего часа следующие вариативные программы:

1) «Теннис как третий час физической культуры в школе для 1-4 классов»;

2) «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»;

3) «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла»;

4) «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;

5) «Программа интегрированного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола»;

6) «Программа по бадминтону для общеобразовательных школ. 5-11 классы»;

7) «Модульная программа по физической культуре по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!»;

8) «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений»;

9) «Программа интегрированного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. 1-11 классы»;

10) «Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс»;

11) «Физическая культура. Гимнастика. 1–4 классы» под ред. И.А. Винер;

12) «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» по редак. И.А. Винер;

13) «Программа урока физической культуры на основе вида спорта гольф»;

14) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1–4 классы)»;

15) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5–9 классы)»;

16) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней (полной) школы (10–11 классы)»;

17) Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся на основе самбо (данная Программа находится в стадии разработки, апробации и корректировки).

9. Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123).

При проведении занятий учителю физической культуры необходимо использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 от 30.05.2012 г.

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), и специальная «Б» (реабилитационная). Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено не позднее 1 сентября. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации.

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй

экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания должен быть передан учителю физической культуры.

При проведении занятий физической культурой педагогу следует обращать внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья учащихся.

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключать физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья. Занятия физической культурой, обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» проводятся по следующим программам:

1. Программа по физической культуре учащихся I–XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / авторы-составители А.П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. М.: Дрофа, 2006. 76 с.

2. Программа по физической культуре учащихся I–IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе/ автор-составитель Л.Н. Коданева. М.: «Радио-Софт», 2011. 148 с.

3. Программа по физической культуре учащихся V–IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе/ автор-составитель Л.Н. Коданева. М.: «Радио-Софт», 2012.

4. Программа по физической культуре учащихся X–XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе/ автор-составитель Л.Н.Коданева. М.:, 2012.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

С учетом общих требований ФГОС ООО изучение предметной области физическая культура должно обеспечить формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного

здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета "Физическая культура** (раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждений, реализующих образовательные программы в соответствии с ФГОС).

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета "Физическая культура" в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*Предметные результаты* характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура" и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Таблица 1.

**Примерные личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

<b>Раздел программы</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	Способность вести наблюдения за осанкой.	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами.	Умение сохранять осанку при разнообразных формах движения
<b>История физической культуры</b>	Знания основных направлений развития физической культуры в обществе. Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения.	Осознавать роль физической культуры. Понимание физической культуры как явления культуры.	Умение использовать ценности физической культуры. Накопление необходимых знаний в области физической культуры.
<b>Физические упражнения</b>	Роль физической культуры в организации здорового образа жизни	Активное использование занятий физической культурой для профилактики утомления.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы. Способность самостоятельно организовывать места для занятий, обеспечивать безопасность.	Владение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности. Умение организовывать места занятий и обеспечить их безопасность.	Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений. Умение содержать в порядке инвентарь и одежду.



<b>Составление игр и развлечений</b>	Способность проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств, контролировать и анализировать их эффективность.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Уметь максимально проявлять физические способности при выполнении упражнений по физической культуре.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Составлять комплексы для оздоровительной гимнастики.	Использование физических упражнений.	Уметь творчески применять полученные знания.
<b>Легкая атлетика</b>	Способность вести наблюдение за динамикой физического развития и объективно оценивать ее.	Добросовестное выполнение учебных заданий и повышение результативности их выполнения.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений.
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Грамотно пользоваться понятийным аппаратом. Способность преодолевать трудности.	Добросовестное выполнение учебных заданий. Понимание культуры движений человека. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.	Уметь проявлять командное взаимодействие, четко выполнять строевые приемы. Уметь описать технику опорных прыжков, упражнений на гимнастическом бревне, упражнений на перекладине.
<b>Лыжная подготовка</b>	Способность выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Владение арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта.	Выполнять классические лыжные ходы. Подъемы, спуски, торможения, повороты.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Проявлять доброжелательное и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Владеть информационными жестами судьи.	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания и уважения, находить компромиссы. Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе игровой и соревновательной деятельности. Уметь выполнять передачи мяча, владеть техникой выполнения заданий с мячом. Активно включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

## **Рекомендации по организации и содержанию внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура»**

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО, ФГОС СОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ основного общего образования.

Внеурочная деятельность является обязательным компонентом содержания основной образовательной программы основного общего и среднего (полного) общего образования.

Внеурочная деятельность реализуется по следующим обязательным направлениям развития личности:

- 1) духовно-нравственное,
- 2) физкультурно-спортивное и оздоровительное,
- 3) социальное,
- 4) общеинтеллектуальное,
- 5) общекультурное.

Осуществление деятельности организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности системы образования строится в соответствии с «Рекомендациями об организации работы педагогов дополнительного образования с детьми в вечернее и каникулярное время, в спортивных клубах» (письмо министерства образования, науки и молодежной политики от 26.01. 2016 г. № 47-918/16-1 1):

1. Деятельность педагогов в вечернее и каникулярное время может осуществляться как в форме работы спортивных секций, так и в форме организации спортивно-массовых мероприятий (возможно в форме «интенсив»).

2. Работа с детьми в спортивных клубах в муниципальных организациях дополнительного образования осуществляется на основе Положения о

спортивном клубе и плана работы, утвержденными организацией дополнительного образования любой направленности системы образования.

Особенностью внеурочной деятельности является то, что она направлена на достижение обучающимися личностных и метапредметных результатов.

План внеурочной деятельности может включать курсы внеурочной деятельности содержательно относящихся к тому или иному учебному предмету или группе предметов, но направленных на достижение не предметных, а личностных и метапредметных результатов. Эти результаты сформулированы в Планируемых результатах программ междисциплинарных курсов (1.2.3. Планируемые результаты освоения учебных и междисциплинарных программ).

Следует подчеркнуть, что формы внеурочной деятельности являются различными на ступени начального и ступени основного общего образования. Так, для обучающихся 1–4 классов рекомендуемыми формами выступают школьные спортивные клубы и секции, конференции, олимпиады, военно-патриотические объединения, экскурсии, соревнования и другие формы. Для учащихся 5–9 классов такими формами могут быть школьные спортивные клубы и секции, юношеские организации, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, президентские состязания, внутришкольные соревнования по различным видам спорта, проведение соревнований по ОФП и другие формы отличные от урочной. Направления и формы внеурочной деятельности осуществляются на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений в целях обеспечения их индивидуальных потребностей.

Содержание образовательных программ по предмету «Физическая культура» должно способствовать сохранению триединства:

- 1) оздоровительное – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости;

2) спортивное – характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в т. ч. и национальных видов);

3) общеразвивающее – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования.

В соответствии с ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО рабочие программы курсов внеурочной деятельности составляются в соответствии с методическими рекомендациями, разработанными Российской академией образования (письмо Министерство образования и науки РФ от 07.08.2015 г. № 08-1228) и должны содержать:

1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;

2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

3) тематическое планирование.

По решению образовательной организации рабочие программы курсов внеурочной деятельности, сформированные в предыдущие годы, могут содержать и другие разделы.

В рабочей программе курса внеурочной деятельности считаем необходимым указывать направление, в рамках которого реализуется курс внеурочной деятельности и периодичность проведения (регулярные (еженедельные) / интенсив).

При проектировании внеурочной деятельности для педагогов полезным будет использование методических пособий:

1. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразоват. организаций /авторы-составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, М. И. Солодкова и др. М: Просвещение, 2013. 96 с.

2. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. М.: Просвещение, 2014. 224 с.

3. Внеурочная деятельность. Примерный план внеурочной деятельности в основной школе: пособие для учителей общеобразоват. организаций / П. В. Степанов, Д. В. Григорьев. М.: Просвещение, 2014. 127 с.

4. Байбородова, Л. В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах / Л. В. Байбородова. М.: Просвещение, 2014. 177 с.

5. Григорьев Д. В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. М.: Просвещение, 2011. 96 с.

6. Концепция и модель оценки качества воспитания в системе общего образования: научно-методическое пособие / Л. В. Алиев и др. М.: Центр «Пед. поиск», 2013. 96 с.

7. Воспитание и внеурочная деятельность в стандарте начального общего образования / П. В. Степанов И. В. Степанова. М.: Центр «Пед. поиск», 2011. 96 с.

8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. М.: Просвещение, 2011. 77 с.

9. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. М.: Просвещение, 2011. 95 с.

10. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. М.: Просвещение, 2011. – 80 с.

11. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2014. 80 с.

12. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2014. 80 с.

13. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2014. 80 с.

14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2014 80 с.

15. Макеева, А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5–6 класс. М.: Просвещение, 2013. 67 с.

16. Макеева, А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 7–8 класс. М.: Просвещение, 2013. 64 с.

17. Макеева, А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 9 класс. М.: Просвещение, 2013. 64 с.

18. «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1–4 классы)»

19. «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5–9 классы)»

20. «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней (полной) школы (10–11 классы)»

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства» (ст. 3). При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности общеобразовательных учреждений Республики Башкортостан. Технология

учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

Стратегическая цель работы по освоению национальных, региональных и этнокультурных особенностей в общеобразовательном учреждении формулируется в целевом разделе в пояснительной записке. В соответствии с целью конкретизируется перечень личностных и метапредметных результатов (раздел «Планируемые результаты освоения основной образовательной программы»).

Содержание, обеспечивающее достижение данных планируемых результатов, должно быть отражено в содержательном разделе основной образовательной программы.

В «Программе развития универсальных учебных действий» содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей могут учитываться при разработке типовых задач применения универсальных учебных действий, в тематике проектной и учебно-исследовательской деятельности.

Особое внимание учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей должно быть уделено в «Программе воспитания и социализации», данный подход отражается в задачах, направлениях деятельности, содержании, видах деятельности и формах занятий с обучающимися на региональном материале. Организационным механизмом учета национальных, региональных и этнокультурных особенностей в образовательной деятельности является план внеурочной деятельности, который должен предусматривать применение оптимальных, с точки зрения обеспечения этнокультурных потребностей и интересов обучающихся, форм реализации внеурочной деятельности. Программы отдельных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности также разрабатываются с учётом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

В работе с одарёнными детьми в рамках преподавания физической культуры необходимо обратить внимание на следующее: большинству

одаренных детей присущи особые черты, отличающие их от сверстников, отмечается высокая активность углубленного освоения одного или нескольких видов спорта (в т. ч. и национальных видов), способность концентрировать внимание и упорство в достижении результата в выбранном виде спорта. Для другой группы детей характерна высокая любознательность и исследовательская активность в сфере, которая им интересна. Задача учителя своевременно направить способности ребенка в нужное русло: направить для углубленного изучения и достижения высокого спортивного мастерства в спортивные секции и кружки дополнительного образования (ДЮСШ, РДЮСШ, спортклубы и т.д.); сформировать объединения обучающихся по интересам в подготовке научно-исследовательских и творческих проектов для участия в конференциях, фестивалях, конкурсов в рамках МАН и др.

При подготовке к олимпиадам по физической культуре необходимо использовать материалы олимпиад прошлых лет, как всероссийских и региональных, так и муниципальных уровней.



### Список использованной литература:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 29.12.2014) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644).
3. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937).
4. Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования список изменяющих документов» (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 [№ 241](#), от 30.08.2010 [№ 889](#), от 03.06.2011 [№ 1994](#), от 01.02.2012 [№ 74](#)).
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
6. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).
7. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

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

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 13123 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура»).