Методическое письмо по учебному предмету «Физическая культура» для использования в работе в 2025/2026 учебном году

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Реализация физической культуры в рамках образовательных программ общего образования ориентировано на удовлетворение потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. Основной целью программы по физической культуре является 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 программах по физической культуре содержание ориентировано на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Изменения в федеральных программах начального общего, основного общего и среднего общего образования с 1 сентября 2025 года утверждены Приказом Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704.

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

На уровне начального общего образования федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП) представлена в 2 вариантах.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее – ФГОС НОО) содержание

варианта 1 ФРП по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Для достижения результатов ФГОС НОО в ФРП представлены физические упражнения: гимнастические, игровые, туристические и спортивные.

Содержание ФРП включает овладение обучающимися: гимнастическими упражнениями основной гимнастики и умением их использовать для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности; умением вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.

Гимнастические упражнения основной гимнастики выполняются в рамках изучения раздела «Физическое совершенствование» при физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Освоение обучающимися строевых упражнений, элементов танцевальных движений, упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка), акробатических упражнений может выполняться в рамках изучения раздела «Физическое совершенствование» при спортивно-оздоровительной деятельности.

Результаты овладения гимнастикой определяются динамикой развития физических показателей обучающихся на основе проведения тестирования по методике программы по следующим показателям: гибкость, координационно-скоростные способности. Тестирование выполняется учениками при контроле

учителя не менее трёх раз за учебный год (входное, промежуточное, итоговое).

Для сформированности общих представлений о спортивных и туристических физических упражнениях в содержании ФРП спортивно-оздоровительной деятельности раздела «Физическое совершенствование» представлены игры и игровые задания, которые знакомят обучающихся со специально-подготовительными спортивными упражнениями на примере спортивной борьбы, художественной гимнастики; туристическими физическими упражнениями; упражнениями для формирования навыков плавания (при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием, физической культурой и спортом).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе– 102 часа (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов отводить на выполнение физических упражнений.

Содержание **варианта 2 ФРП** по физической культуре включает следующие компоненты: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

При реализации варианта 2 программы возможно дополнение его модулями по виду спорта в следующих вариантах:

- включение в содержание уроков элементов вида спорта с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);
- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками

образовательных отношений, из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В целях формирования привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой содержание программы по учебному предмету «Физическая культура» представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для образовательных организаций.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять модуль «Лыжные гонки» освоением содержания модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Плавание» (при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием, физической культурой и спортом).

Результатом освоения вариативных модулей является динамика развития основных физических качеств обучающихся: гибкости, силы, выносливости, координационно-скоростных способностей и/или выполнение нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе– 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Инвариантные модули включают в себя содержание физических упражнений на основе спортивно-оздоровительных и соревновательных спортивных упражнений различных видов гимнастики как вида спорта; лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжных гонок), спортивных игр, плавания. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта, и активное вовлечение в соревновательную деятельность.

На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В целях формирования умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Вариативные модули могут быть включены в раздел «Физическое совершенствование», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для общеобразовательных организаций. Результатом освоения вариативных модулей является динамика

развития основных физических качеств обучающихся: гибкости, силы, выносливости, координационно-скоростных способностей и/или выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе– 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе– 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Вариативные модули программы по физической культуре могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и в залах, в том числе находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять модуль «Лыжные гонки» освоением содержания модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Плавание» (при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием, физической культурой и спортом).

При реализации вариантов учебного плана, не предусматривающих третий час в неделю для изучения учебного предмета «Физическая культура», он может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

Инвариантные модули включают в себя содержание физических упражнений на основе различных видов гимнастики как вида спорта; лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта, активное вовлечение их в

соревновательную деятельность, в том числе по военно-прикладным видам спорта (биатлон, стрельба, спортивное ориентирование и др.).

В 2025/2026 учебном году образовательная организация вправе использовать закупленные ранее учебники и учебные пособия из федерального перечня учебников, утверждённого приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. № 858, а также учебные пособия, выпущенные организациями, входящими перечень, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 июня 2016 года № 699.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Сообщество в VK «МЕТОДИКА ПРОГРЕССА»

https://vk.com/progress_metod:

- Методические материалы и рекомендации;
- Практики;
- Методические вебинары;
- Трансляция мероприятий.

ФГБОУ «Центр всестороннего развития детей «Прогресс»: http://прогресс.дети

Флагманские вебинары «Методика Прогресса» по вопросам реализации дополнительного образования, учебных предметов «Труд (технология)», «Физическая культура», «Изобразительное искусство», «Музыка» проводятся каждый второй и четвертый вторник месяца в 10.00 МСК. Также проводятся тематические методические вебинары, в том числе на основе актуальных вопросов слушателей.

Федеральные рабочие программы по учебным предметам общего образования и методические материалы, относящиеся к реализации федеральных образовательных программ общего образования размещены на портале «Единое содержание общего образования»: https://edsoo.ru/.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО

УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

2. Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. №618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5. Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372» «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

6. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370» «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

7. Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371.

8. Приказ Минпросвещения России от 19 марта 2024 г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ

начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

9. Приказ Минпросвещения России от 9 октября 2024г. №704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ».