

**Методическое письмо
о преподавании учебного предмета «Физическая культура»
в Ярославской области
в 2025-2026 учебном году**

Составитель:

*Щербак Александр Павлович,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры общего образования
ГАУ ДПО Ярославской области
«Институт развития образования»*

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на всех уровнях общего образования (таблица).

До занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья ([п. 7 ст. 41](#) фед. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). В соответствии с этим, образовательная организация должна знать к какой медицинской группе для занятий физической культурой относится обучающийся ([Приказ Министерства здравоохранения РФ от 14 апреля 2025 г. № 211н](#)).

Таблица

**Федеральные рабочие программы по учебному
предмету «Физическая культура»**

Нормативный документ	Количество часов на изучение предмета
<i>Федеральная образовательная программа начального общего образования</i> (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 с изменениями и дополнениями)	
<i>Пункт 168.2.1.33.</i>	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).
<i>Пункт 168.3.1.13.</i>	Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана - 303 часа: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2

<i>Пункт 167.11.</i>	физической культуры на уровне основного общего образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предполагающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов. Для основного общего образования представлены шесть вариантов федерального учебного плана: Вариант 1. 5-9 класс – 2 урока физкультуры + 1 час* = 3 урока. Вариант 2. 5-9 класс – 2 урока физкультуры + 1 час* = 3 урока. Вариант 3. 5-9 класс – 2 урока физкультуры + 1 час* = 3 урока. Вариант 4. 5, 7-9 класс – 2 урока физкультуры; 6 класс – 2 урока физкультуры + 1 час* = 3 урока. Вариант 5. 5-9 класс – 2 урока физкультуры + 1 час* = 3 урока. Вариант 6. 5-8 класс – 2 урока физкультуры + 1 час* = 3 урока; 9 класс – 2 урока физкультуры.
<i>Пункт 167.12.</i>	*При реализации вариантов №№ 1-6 федерального учебного плана количество часов на физическую культуру составляет 2, третий час рекомендуется реализовывать образовательной организацией за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, включая использование учебных модулей по видам спорта.
Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371 с изменениями и дополнениями)	
<i>Пункт 127.5.12.</i>	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).
<i>Пункт 131.14</i>	При реализации вариантов федерального учебного плана естественно-научного, гуманитарного, социально-экономического, технологического, количество часов на физическую культуру составляет 2, третий час рекомендуется реализовывать образовательной организацией за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, включая

* час из части, формируемой участниками образовательных отношений

Пункт 131.20.5.	использование учебных модулей по видам спорта. Универсальный профиль. Количество часов на физическую культуру составляет 3.
-----------------	---

Нормативные документы

- [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 3894-р](#) «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями);
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](#) «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
- [Приказ Министерства просвещения России от 28.11.2024 № 838](#) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций»;
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 05.11.2024 г. № 769](#) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников и разработанных с ними учебных пособий» (с изменениями);
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 5 октября 2020 г. № 546](#) «Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов» (с изменениями и дополнениями);
- [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](#) «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию

физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями от 22.02.2022 г.);

– [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 14 апреля 2025 г. № 211н](#) «Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы № 030-ПО/у "Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего", порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/о «Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних», порядка ее заполнения»;

– [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28](#) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма);

– [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2](#) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 3.12.2021 г. № 1689-ст](#) Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»

– [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](#) Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»

Разработка рабочей программы

В соответствии со [статьей 28](#) федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «к компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности относится: *разработка и утверждение образовательных программ образовательной организации*».

Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в 1-4 классах

Рабочая программа (в том числе внеурочной деятельности), в соответствии с ФГОС начального общего образования (утв. [Приказом Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 286](#), с изменениями и дополнениями), должна включать:

- содержание учебного предмета;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного

курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Пояснительная записка, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы представлены в двух вариантах (на выбор педагога и/или образовательной организации) в Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» (пункт 168 Федеральной образовательной программы начального общего образования, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 с изменениями и дополнениями). Содержание обоих вариантов Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования не изменилось!

Для составления *тематического планирования* рекомендуется разработка рабочей программы в [«Конструкторе рабочих программ»](#) на портале [«Единое содержание общего образования»](#), которая будет иметь уникальный федеральный ID-номер.

Внесены изменения с 1 сентября 2025 года по модулям «Самбо», «Гандбол», «Дзюдо», «Тэг-регби», «Плавание», «Хоккей», «Футбол», «Фитнес-аэробика», «Спортивная борьба», «Флорбол», «Легкая атлетика», «Подвижные шахматы», «Бадминтон», «Коньки», «Триатлон», «Лапта», «Теннис», «Городошный спорт», «Биатлон», «Роллер спорт», «Скалолазание», «Спортивный туризм», «Хоккей на траве», «Ушу», «Перетягивание каната», «Бокс», «Танцевальный спорт», «Киокусинкай», «Тяжелая атлетика».

Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в 5-9 классах

Рабочая программа (в том числе внеурочной деятельности), в соответствии с ФГОС основного общего образования (утв. [Приказом Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 287](#), с изменениями и дополнениями), должна включать:

- содержание учебного предмета;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы,

коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Пояснительная записка, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы представлены в Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» (пункт 163 Федеральной образовательной программы основного общего образования, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 с изменениями и дополнениями). Содержание Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования не изменилось!

Для составления *тематического планирования* рекомендуется разработка рабочей программы в [«Конструкторе рабочих программ»](#) на портале [«Единое содержание общего образования»](#), которая будет иметь уникальный федеральный ID-номер.

Внесены изменения с 1 сентября 2025 года по модулям «Самбо», «Гандбол», «Дзюдо», «Тэг-регби», «Плавание», «Хоккей», «Футбол», «Фитнес-аэробика», «Спортивная борьба», «Флорбол», «Легкая атлетика», «Бадминтон», «Триатлон», «Лапта», «Шахматы в школе», «Городошный спорт», «Биатлон», «Роллер спорт», «Скалолазание», «Спортивный туризм», «Хоккей на траве», «Ушу», «Перетягивание каната», «Компьютерный спорт», «Бокс», «Танцевальный спорт», «Киокусинкай», «Тяжелая атлетика».

Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в 10-11 классах

Рабочая программа, в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утв. [Приказом Министерства образования и науки России от 17.05.2012 № 413](#), с изменениями и дополнениями), должна включать:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Пояснительная записка, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы представлены в Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» (пункт 127 Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371 с изменениями и дополнениями). В содержание Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования внесены изменения в п. 127.7.2. «Способы самостоятельной двигательной деятельности»!

Для составления *тематического планирования* рекомендуется разработка рабочей программы для 10 класса в [«Конструкторе рабочих](#)

[программ](#) на портале [«Единое содержание общего образования»](#), которая будет иметь уникальный федеральный ID-номер.

Внесены изменения с 1 сентября 2025 года по модулям «Самбо», «Гандбол», «Дзюдо», «Хоккей», «Футбол», «Фитнес-аэробика», «Спортивная борьба», «Флорбол», «Триатлон», «Лапта», «Футбол для всех», «Городошный спорт», «Биатлон», «Роллер спорт», «Скалолазание», «Спортивный туризм», «Хоккей на траве», «Ушу», «Перетягивание каната», «Компьютерный спорт», «Бокс», «Танцевальный спорт», «Киокусинкай», «Тяжелая атлетика».

С разъяснениями по реализации *рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-11 классов, отнесенных к специальной медицинской группе для занятий физической культурой*, можно ознакомиться в письме департамента образования Ярославской области от 08.06.2021 № ИХ.24-4291/21.

Допускается указание отметки «зачтено» выпускникам, относящимся к специальной медицинской группе для занятия физической культурой, по учебному предмету «Физическая культура» (пункт 5.3 [Приказ Министерства просвещения РФ от 5 октября 2020 г. № 546](#)).

Разработка рабочих программ по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Содержание рабочих программ учебному предмету «Адаптивная физическая культура» и коррекционно-развивающих курсов с использованием средств адаптивной физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяется:

1) 1-4 класс – ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ([приказ Министерства просвещения РФ от 19.12.2014 г. № 1598](#)) и ФАОП начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ([приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1023](#)) – замена учебного предмета «Физическая культура» на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» для всех обучающихся с ОВЗ, кроме первых вариантов;

2) 1-9 класс – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ([приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599](#)) и ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ([приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026](#)) – включение в учебный план учебного предмета «Адаптивная физическая культура»;

3) 5-9 класс – ФГОС основного общего образования ([приказ Министерства просвещения от 31.05.2021 № 287 с изменениями и дополнениями](#)) и ФАОП основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ([приказ Министерства](#)

[просвещения РФ от 24.11.2022 № 1025](#)) – замена учебного предмета «Физическая культура» на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» для всех обучающихся с ОВЗ;

4) 10-11 класс – ФГОС среднего общего образования ([приказ Министерства образования и науки от 17.05.2012 № 413](#) с изменениями и дополнениями) – замена учебного предмета «Физическая культура» на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» для всех обучающихся с ОВЗ.

Для эффективной реализации рабочих программ и курсов внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» можно воспользоваться рекомендациями Ярославской области:

– Ведение «Дневника самоконтроля» по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования / Н. В. Боровкова [Электронный ресурс] / Информационно-образовательные ресурсы ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования». – Режим доступа: <http://inf.iro.yar.ru/?p=960>

– Деятельность школьного спортивного клуба в общеобразовательной организации / Л. Е. Смирнова [Электронный ресурс] / Информационно-образовательные ресурсы ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования». – Режим доступа: <http://inf.iro.yar.ru/?p=756>

– [Дидактические материалы по учебному предмету «Физическая культура»](#) : методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. В. Томышева. — Электрон. текстовые дан. (7,61 Mb). — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022.

– [Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования](#) / сост.: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 124 с.

– [Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению](#): сборник материалов / А. П. Щербак, С. В. Кочегарова, Е. Л. Булыгина, А. И. Мухина. — Электрон. текстовые дан. (942 Kb). — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022.

– Организация массового физкультурного мероприятия на базе общеобразовательной организации / А.Н. Беляев [Электронный ресурс] / Информационно-образовательные ресурсы ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования». – Режим доступа: <http://inf.iro.yar.ru/?p=969>

– [Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»](#): методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 64 с.

– [Основы теории и методики физической культуры: задания к практическим и самостоятельным работам](#): практикум / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 48 с.

- Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»: методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляев. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 78 с.
- Примерные рабочие программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. 5 класс / А. П. Щербак [Электронный ресурс] / Информационно-образовательные ресурсы ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования». – Режим доступа: <http://inf.iro.yar.ru/?p=945>
- Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта : методические рекомендации / сост. А. П. Щербак. — Электрон. текстовые дан. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 37 с.
- Реализация «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Ярославской области: методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 80 с.
- Физическая культура в профессиональной организации / А.В. Буриков, Г.В. Дворниченко [Электронный ресурс] / Информационно-образовательные ресурсы ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования». – Режим доступа: <http://inf.iro.yar.ru/?p=978>
- Ценности ГТО в пространстве школы / А. Б. Сорокин [Электронный ресурс] / Информационно-образовательные ресурсы ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования». – Режим доступа: <http://inf.iro.yar.ru/?p=1061>
- Реализация физического воспитания учащихся Ярославской области в рамках детско-юношеского спорта : методические рекомендации / сост. А. П. Щербак. – Электрон. текстовые дан. (1,65 Mb). – Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО — 2024.