

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра Теории и методики физической культуры, педагогики и
психологии

М.В. ЛЕНЬШИНА

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ И ПРОГРАММЫ ПО
«ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

ВОРОНЕЖ-2019

УДК 796
ББК 75.1
Л 46

Рецензенты:

Стеблецов Е.А., ЗТР, к.пед.н., профессор кафедры Т и МФК ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»;
Бармин Г.В., ЗТР, к.пед.н., профессор кафедры Т и МГ и АФК ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

Образовательные стандарты и программы по «Физической культуре» для детей и молодёжи школьного возраста: наглядное пособие – лекция с мультимедийным сопровождением для бакалавров, направление подготовки: 49.03.01. «Физическая культура» / Авт.-сост. М.В.Леньшина - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. - 77 с. (120 слайдов).

Наглядное учебное пособие предназначено для бакалавров, может быть использовано в учебном процессе дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика физкультурного образования» и смежных дисциплин расширяющих знания по теоретическим основам физического воспитания.

Пособие, кроме студентов, адресовано широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

Утверждено Учёным Советом ФГБОУ ВО «ВГИФК».

ISBN

УДК
ББК
@ Коллектив авторов, 2019

Лекция (4 часа)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ И ПРОГРАММЫ ПО
«ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА (слайд 1)

ПЛАН (слайд 2)

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ: СТРУКТУРА, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ.....	4
2. КЛАССИФИКАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ШКОЛЬНИКОВ.....	22
3. ВИДЫ СПОРТА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ПРОГРАММАХ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ОБЩЕ-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	28
3.1.ГИМНАСТИКА	28
3.2.ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА	32
3.3.ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.....	35
3.4. ПЛАВАНИЕ	37
3.5.СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ	40
3.6. ФИТНЕС-АЭРОБИКА И ТАНЦЫ	42
3.7. КОМАНДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	46
3.8.ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	49
3.9.ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ	53
3.10.ВИДЫ БОРЬБЫ	56
3.11.КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА.....	59
3.12.МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА.....	62
3.13.ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	66
Вопросы для самоподготовки.....	70
Литература	73

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ: СТРУКТУРА, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

В настоящий момент утверждены и вошли в действие Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения (**слайд 4**):

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г.;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г.;

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию¹.

Стандарт включает в себя требования:

- к результатам освоения основной образовательной программы;
- к структуре основной образовательной программы, в том числе требования к соотношению частей основной образовательной программы и их объёму, а также к соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса;
- к условиям реализации основной образовательной программы, в том числе к кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям.

Требования к результатам, структуре и условиям освоения основной образовательной программы общего образования учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся на ступени основного общего образования, включая образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ² и инвалидов, а также значимость ступени общего образования для дальнейшего развития обучающихся.

Стандарт является основой для разработки системы объективной оценки уровня образования обучающихся на каждой ступени общего образования.

Стандарт разработан с учётом региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации **(слайд 5)**.

Между утверждённым в 2004 г. федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (стандартом первого поколения) и федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (стандартом второго поколения) существует ряд значительных отличий. В стандарт первого поколения входили фиксированные требования к уровню подготовки выпускников и обязательный минимум содержания, освоение которого обеспечит достижение планируемых образовательных результатов.

В *требованиях к уровню подготовки выпускников* начальной, общей и средней школы говорилось о том, что в результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать; уметь; использовать приобретённые знания и умения в практической жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ включал разделы:

в начальной школе: укрепление здоровья и личная гигиена; способы двигательной деятельности;

в основной школе: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно - оздоровительная деятельность;

в средней (полной) школе: на базовом уровне - основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно - оздоровительная деятельность; прикладная физическая подготовка;

в средней (полной) школе: на профильном уровне - основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки; введение в профессиональную деятельность.

Поэтому стандарты первого поколения часто называли стандартами содержания образования.

Настоящий стандарт регламентирует не только содержание образования и планируемые образовательные результаты. Стандарт второго поколения, что очень важно, обеспечен гарантиями государства относительно того, что эти образовательные результаты будут достигаться в условиях определённой информационно-образовательной среды. В неё входят: педагогические кадры, материально-техническое, финансово-экономическое и информационное обеспечение системы образования.

Преимственность образовательных стандартов состоит **(слайд 6):**

- Опора на опыт советской и российской школы, лучший мировой опыт
- Результаты предшествующих реформ и проектов модернизации образования, Приоритетного национального проекта «Образование»
- Развитие отечественных научных теорий и концепций развивающего обучения

Реформы по результатам исследования в соответствии с Международной программой по оценке качества образования (PISA) выявило **(слайд 7):**

- во всех странах, в которых произошли положительные изменения в системах образования, независимо от того на каком участке шкалы находятся их результаты, введены:
- новые образовательные стандарты, базовая часть которых была общей для всех учащихся основной школы,

- единые базовые программы на уровне начальной и основной школы
- национальные системы оценки и мониторинга образовательных достижений,
- школам было дано больше автономии в принятии решений по организации учебного процесса и распределении финансирования,
- осуществлена реформа педагогического образования;

Инновационность **(слайд 8)** ФГОС заложена в идеологии стандарта, его структуре и содержании.

Идеология **(слайд 9)** ФГОС основана на духовно-нравственном развитии и воспитании, гражданской идентичности и системно - деятельностном подходе.

В отличие от двухкомпонентного стандарта, состоявшего из обязательного минимума содержания и требований к уровню подготовки выпускников, стандарт второго поколения имеет другую структуру. Данная структура стандарта закреплена в Законе Российской Федерации «Об образовании» в статье 7 «Федеральные государственные образовательные стандарты».

Он включает три группы требований **(слайд 10)**: к структуре основных общеобразовательных программ, к результатам освоения основных общеобразовательных программ и к условиям реализации основных общеобразовательных программ.

Рассмотрим подробнее эти требования **(слайд 11)**. Требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ представлены в виде совокупности компетентностей выпускника образовательного учреждения, определяемых общественными государственными, личностными, семейными потребностями к результатам образования.

Эти требования задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждой ступени школьного образования.

К личностным (ценностным) результатам обучающихся относятся ценностные ориентации выпускников школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, мотивы образовательной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

К метапредметным (компетентностным) результатам обучающихся относятся освоенные учащимися универсальные способы деятельности используемые, как в рамках образовательного процесса, так и в реальной жизни.

К предметным результатам относятся усвоенные учащимися в ходе изучения конкретного предмета знания, умения, навыки и специальные компетенции, а также ценностные установки, специфичные для изучаемой области знаний, опыт творческой деятельности в этой сфере.

Предметные результаты освоения **основной образовательной программы начального общего образования (слайд 12)** с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать по предмету «Физическая культура»:

1) 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;

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

3) 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).

Предметные результаты освоения **основной образовательной программы основного общего образования (слайд 13)** с учётом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующей ступени общего образования. Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

Физическая культура:

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, 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 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 доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) **(слайд 14)** 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.

Предметные результаты освоения **основной образовательной программы (слайд 15)** должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности **выпускников**.

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

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Если раньше под образовательными результатами понималось только то, что связано с предметными результатами, то в настоящий момент в стандарте обозначены операциональные, личностные результаты, определяющие мотивацию и направленность деятельности человека.

В современном представлении стандарт имеет два назначения. С одной стороны, он определяет систему ориентиров для аттестации и выявления уровней подготовки каждого школьника. С другой стороны, указывает показатели эффективности деятельности системы образования на разных иерархических уровнях: школа, муниципалитет, регион и федеральный уровень.

На уровне индивидуальной аттестации обучающегося проверяется предметная часть результатов. Предметом анализа и оценки массовых социологических исследований является личностная часть.

Среди функций стандарта второго поколения необходимо отметить функции, которые инвариантны и имеют непреходящее значение. К новым функциям стандарта можно отнести следующие: формирование российской (гражданской) идентичности; гуманизация образования; обеспечение сопоставимости российской и передовых зарубежных систем общего образования и др.

Сопроводительные документы стандарта рассчитаны на разные категории пользователей. Основные общеобразовательные программы разработаны для трёх возрастных групп: начального, основного и среднего (полного) общего образования.

Требования к структуре основной образовательной программы **(слайд 16):**

- к количеству и наименованию разделов, в том числе к учебному плану общеобразовательного учреждения;
- к минимальному и максимальному количеству учебных часов(НОО_от 2904 до 3210 за 4 года, ООО от 5267 до 6020 за 5 лет, СПО от 2100 до 3200 за 2 года);
- к содержанию каждого из разделов;
- к соотношению частей основной общеобразовательной программы (80/20% для НОО, 70/30% ООО);
- к организации внеурочной деятельности.

Требования к условиям освоения основной образовательной программы **(слайд 17):**

- Кадровым
- Финансово-экономическим
- Материально-техническим
- Психолого-педагогическим
- Информационно-методическим

В Законе РФ «Об образовании» ст.9 **(слайд 18)** сказано, что образовательная программа определяет содержание образования определенных уровня и направленности.

Образовательная программа может быть:

- 1) общеобразовательная (основная и дополнительная)
- 2) профессиональная (основная и дополнительная)

Основная общеобразовательная программа направлена **(слайд 19)** на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации

личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

К основным общеобразовательным относятся программы **(слайд 20)**:

- 1) дошкольного образования;
- 2) начального общего образования;
- 3) основного общего образования;
- 4) среднего (полного) общего образования.

Основная образовательная программа **(слайд 21)** утверждается и реализуется образовательным учреждением самостоятельно. Основная образовательная программа образовательного учреждения разрабатывается на основе соответствующих примерных основных образовательных программ.

Примерная основная образовательная программа **(слайд 22)** разрабатывается на основе федеральных государственных образовательных стандартов

Разработка примерных основных образовательных программ обеспечивается уполномоченными федеральными государственными органами

Органы государственной власти **(слайд 23)** субъекта Российской Федерации в сфере образования могут принимать участие в разработке примерных основных образовательных программ (в части учета региональных, национальных и этнокультурных особенностей)

Основная общеобразовательная программа включает несколько частей **(слайд 24)**: пояснительную записку; цели образования для данной ступени общего образования (начального, основного, среднего (полного)); базисный учебный (образовательный) план; фундаментальное ядро содержания; примерные программы по отдельным учебным предметам; программы формирования универсальных учебных действий; рекомендации по оценке учебных достижений учащихся; программы воспитания и социализации, программы коррекционной работы. Школы могут включать в

образовательные программы дополнительные компоненты, которые отражают интересы регионов, потребности личности, образовательного учреждения.

Важной частью основных общеобразовательных программ является **(слайд 25)** *фундаментальное ядро общего образования*. В нём определены основополагающие элементы научного знания методологического, системообразующего и мировоззренческого характера, а также универсальные учебные действия. Фундаментальное ядро общего образования разработано по русскому и иностранным языкам, литературе, географии истории, обществознанию, математике, химии, физике и биологии.

Структура **(слайд 26)** основной образовательной программы основного общего образования:

- ✓ целевой раздел
- ✓ содержательный раздел
- ✓ организационный раздел.

В целевом разделе представлены **(слайд 27)**: пояснительная записка, планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы, система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

В содержательном разделе **(слайд 28)** дана программа развития универсальных учебных действий, включающая формирование компетенций обучающихся в области:

- использования информационно-коммуникационных технологий
- учебно-исследовательской деятельности
- проектной деятельности

Под универсальными учебными **(слайд 29)** действиями понимают обобщённые способы действий, открывающие широкую ориентацию учащихся в различных предметных областях. Это те самые способы деятельности, которые формируются и в отдельном учебном предмете, и

всей их совокупностью. В широком значении термин «универсальные учебные действия» означает умение учиться, которое связано со способностью субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного усвоения нового социального опыта. Учитель на уроке физической культуры сталкивается с проблемой недостаточного развития «универсальных учебных действий», которая проявляется в неумении школьников ставить цель, работать в группе, акцентировать внимание на ключевых элементах движения, анализировать и проектировать новые формы движений.

Всё это содержится в особом документе - *программе формирования универсальных учебных действий*. Это примерная программа, она имеет рекомендательный характер. Изучив её, учитель может понять, какой вклад вносит его предмет в формирование универсальных учебных действий. В программе они прописаны и структурированы.

В программе формирования универсальных учебных действий даны **(слайд 30)**: технологии развития универсальных учебных действий; типологии учебных ситуаций и задач, направленных на формирование и развитие всех групп УУД; описание особенностей реализации основных направлений учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся.

Программа формирования универсальных учебных действий создана так, чтобы объединить всё, что делается в отдельных учебных предметах в этом направлении. Всё-таки вне конкретного предмета универсальные учебные действия не сформируешь. Понимая их общий характер, учитель каждого предмета на конкретном содержании может реализовать эти рекомендации с учётом специфики своего предмета.

В содержательном разделе **(слайд 31)** также рассматривается программа духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, включающая направления:

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся,

их социализация

- профессиональная ориентация
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры

Примерная программа воспитания и социализации учащихся разработана для начального, основного и среднего образования, построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, таких, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, образование, традиционные религии России, искусство, природа, человечество и направлена на воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу своей страны как свою личную, осознающего ответственность за её настоящее и будущее, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации, подготовленного к жизненному самоопределению.

В ней (**слайд 32**) все виды внеурочной деятельности сгруппированы по шести направлениям: спортивно-оздоровительному, художественно-эстетическому, научно-познавательному, патриотическому, общественно полезному и проектному. Направления пересекаются и частично перекрывают друг друга. Все они сохранятся и в программе для старшей школы.

Программа воспитания и социализации учащихся по своей новизне - один из самых серьёзных для средней школы документов. Она открывает направление деятельности, которая раньше системно не описывалась. Эта работа также финансируется государством.

Программа воспитания и социализации содержит (**слайд 33**):

- Цель и задачи ;
- Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации обучающихся;

- Принципы и особенности организации содержания воспитания и социализации обучающихся;
- Основное содержание духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся;
- Виды деятельности и формы занятий с обучающимися;
- Этапы организации социализации обучающихся (**слайд 34**), совместной деятельности образовательного учреждения с предприятиями, общественными организациями, системой дополнительного образования, иными социальными субъектами;
- Организация работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- Планируемые результаты воспитания и социализации обучающихся;
- Мониторинг эффективности реализации программы.

Программа коррекционной работы (**слайд 35**) направлена на коррекцию недостатков психического и (или) физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении основной образовательной программы основного общего образования, оказание помощи и поддержки детям данной категории. Программа должна содержать: 1) цели и задачи коррекционной работы; 2) перечень и содержание индивидуально ориентированных коррекционных направлений работы; 3) систему комплексного психолого-медико-социального сопровождения и поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включающую комплексное обследование, мониторинг динамики развития, успешности освоения основной образовательной программы основного общего образования; 4) механизм взаимодействия, предусматривающий общую целевую и единую стратегическую направленность работы с учётом вариативно-деятельностной тактики учителей, специалистов в области коррекционной и специальной педагогики, специальной психологии, медицинских работников образовательного учреждения, других образовательных учреждений и

институтов общества, реализующийся в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности; 5) планируемые результаты коррекционной работы.

Важной частью основной общеобразовательной программы является *базисный учебный (образовательный) план*. Он состоит из инвариантной и вариативной частей. В инвариантной части даны: максимально допустимый объём аудиторной учебной нагрузки; общий объём нагрузки, которая финансируется из бюджета; состав учебных предметов и время, отводимое на их изучение по классам и годам обучения (**слайд 36**).

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 внесены изменения в Федеральный базисный учебный план: «третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Количество часов на физическую культуру увеличилось в начальной школе до 405 часов, в основной школе – до 525 часов, в средней полной школе – до 210 часов (в базисном учебном плане (2004 гг) было предусмотрено, соответственно, 270-350-140 часов).

В вариативной части базисного учебного плана, которая регламентирует количество часов, отводимых на обеспечение интересов и запросов учащихся, предусмотрен раздел «Внеурочная деятельность». На неё отведено примерно 10 часов в неделю. Она позволяет адаптировать образовательный процесс под интересы, потребности и способности каждого школьника.

Обязательная часть (инвариантная) основной образовательной программы начального общего образования составляет 80 %, а часть, формируемая участниками образовательного процесса (вариативная), – 20 % от общего объёма основной образовательной программы начального общего образования. Обязательная часть основной образовательной программы основного общего образования составляет 70%, а часть, формируемая

участниками образовательного процесса, – 30% . В старшей школе обязательная часть составляет $\frac{2}{3}$, а вариативная – $\frac{1}{3}$ от общего объёма основной образовательной программы.

Обязательные предметные области и учебные предметы (слайд 37-38):

- филология (русский язык, родной язык, литература, родная литература, иностранный язык, второй иностранный язык);
- общественно-научные предметы (история России, всеобщая история, обществознание, география);
- математика и информатика (математика, алгебра, геометрия, информатика);
- основы духовно-нравственной культуры народов России;
- естественно-научные предметы (физика, биология, химия);
- искусство (изобразительное искусство, музыка);
- технология (технология);
- физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности).

В настоящее время образовательные программы классифицируются следующим образом:

1. Основная образовательная программа;
2. Примерные программы по учебным предметам Федерального базисного учебного плана;
3. Адаптированные учебные программы;
4. Авторские программы;
5. Рабочие программы.

Об основной образовательной программе говорилось выше.

Примерные (типовые) программы детально раскрывают обязательные компоненты обучения (инвариантная часть), параметры качества освоения учебного содержания курса конкретного предмета, в них указываются необходимые формы и средства обучения, приводятся методические рекомендации общего характера.

Программы отдельных учебных предметов, курсов разрабатываются на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы.

Программы отдельных учебных предметов, курсов должны содержать **(слайд 39-40)**:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета;
- 2) общую характеристику учебного предмета, курса;
- 3) описание места учебного предмета, курса в учебном плане;
- 4) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса;
- 5) содержание учебного предмета, курса;
- 6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
- 7) описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
- 8) планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Примерные программы по учебным предметам являются основной базой для разработки авторских программ учебных предметов. Авторские программы составляются авторами учебников. Они отличаются большой конкретностью, приближённостью к предмету, являются основополагающими.

Авторские программы включают следующие элементы:

- пояснительная записка;
- тематический план;
- требования к уровню подготовленности учащихся.

Эти рабочие документы нужны учителю, школе и системе управления образованием на всех уровнях. В этих документах охарактеризованы условия реализации образовательного процесса,

материально-техническое обеспечение, финансирование, подготовка кадров и т.п.

Рабочие программы учебных курсов и дисциплин являются составной частью учебного плана образовательного учреждения, реализующего программы общего образования, и отражают методику реализации программ учебных курсов и дисциплин с учетом:

- требований федеральных компонентов государственных стандартов;
- обязательного минимума содержания учебных программ;
- максимального объема учебного материала для обучающихся;
- требований к уровню подготовки выпускников;
- объема часов учебной нагрузки, определенной учебным планом образовательного учреждения для реализации учебной дисциплины;
- целей и задач образовательной программы учреждения;
- выбора педагогом необходимого комплекта учебно-методического обеспечения.

Рабочие программы по всем учебным предметам разрабатываются каждым учителем самостоятельно на один учебный год для каждого класса (параллели) на основе примерной или авторской учебных программ, в соответствии с образовательной программой учреждения.

Рабочая программа рассматривается на заседании методического объединения учителей (результаты заносятся в протокол); при условии ее соответствия установленным требованиям согласуется с заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждается директором образовательного учреждения.

Сроки и порядок рассмотрения рабочих программ учебных курсов и дисциплин устанавливаются локальным актом образовательного учреждения. Рабочая программа хранится у учителя.

2. КЛАССИФИКАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ШКОЛЬНИКОВ

С принятием образовательного стандарта второго поколения и введением третьего урока по физической культуре появилась необходимость в пересмотре существующих и создании новых образовательных программ по предмету «Физическая культура» (слайд 41). Ежегодно Экспертным советом Министерства образования рекомендуется после апробации использовать в практике образовательного процесса школьников учебные программы с инновационным содержанием. Особенно это касается наполняемости третьего урока, так как материально-техническое оснащение многих школ осталось прежним, необходимо не утратить интерес и доверие школьников к занятиям физической культурой.

На данный момент разработано много программ. Они охватывают основные формы применения физической культуры: от строго урочных до внеклассных, и далее внешкольных мероприятий, которые объединены единой линией образовательного процесса и взаимосвязаны друг с другом.

Каждая школа и педагогический коллектив имеет право выбрать образовательную систему, традиционные или авторские программы ведения занятий, линии учебников для обучения учащихся. В настоящий момент сформированы разные системы образования: «Инновационная школа», «Школа – 2100», «Открываю мир» и т.д. Только по предмету «Физическая культура» предлагается более 30 учебников в разных возрастных группах, которые соответствуют образовательным программам примерным, адаптированным, авторским.

С одной стороны разнообразие программ расширяет возможности школы, с другой стороны, требует наличия соответствующих условий и высококвалифицированных специалистов - учителей, педагогическое мастерство которых позволит реализовать программы на практике.

Мы попытались классифицировать программы по «Физической культуре», выделить основные группы программ по их назначению.

Рассмотрим каждую группу в отдельности:

1. Программы с комплексным содержанием (слайд 42).

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Предметная линия учебников В. И. Ляха. (Авт. В. И. Лях, 2011гг.)

Комплексная программа предусматривает использование в комплексе упражнений из подвижных и спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и других. Она является традиционной для многих школ, впервые была введена в 1985 году.

2. Модульные программы (слайд 43).

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (Коллектив авторов; 2012 гг);

Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» (Коллектив авторов; 2013 гг)

Эти программы интересны тем, что состоят из ряда модулей рекомендуемых для определённых возрастных групп (классов). Учитель может выбрать не полностью программу, а определённый модуль.

Модульная программа «ФизкультУРА» разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм». По каждому модулю представлено видеопособие о проведении уроков физической культуры. При подготовке к уроку можно использовать эти видеоматериалы или при наличии мультимедийного проектора включать видеоуроки в спортивном зале, что важно, особенно для молодых педагогов.

3. Программы с изучением игровых видов спорта (слайд 44).

Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ (Авт. Жихарева О.И., Журавлева А.Ю; 2011 гг);

Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) (Авт. В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов; 2011гг);

Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф (Сост. Корольков А.Н., Жеребко Д. С., Яковлев Б. А.; 2012 гг.);

Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) (Авт. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю.; 2013гг.)

Программы разработаны на основе тенниса, настольного тенниса, бадминтона, гольфа. При этом игра может проводиться в упрощённых условиях школьного спортивного зала, что отмечено в большинстве программ.

4. Программы с изучением сложно-координационных видов спорта, таких как художественная гимнастика, аэробика, акробатический рок-н-ролл, фигурное катание (слайд 45).

Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1–4 классы (Авт. И.А.Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; 2011 гг);

Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (Авторы: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В, Морозова О.Л., Лёвкин А.А; 2011 гг);

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла (Сост. А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветков; 2014гг.);

Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания (Авт.Е.В.Плющенко и др.; 2015гг.)

Программы по сложности изучаемых элементов адаптированы для школьников. Занятия может вести учитель, имеющий азы хореографической подготовки или ранее полученную специализацию в виде спорта. Для

проведения уроков по фигурному катанию можно залить каток в школьном дворе.

5. Программы с изучением спортивной борьбы (слайд 46).

Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы (Авт. М.Г. Мамиашивили, Б.А. Подливаев, Н.А. Проказов, В.Э. Цандыков; 2014гг)

Программа особенно востребована для регионов, где традиционно развиты виды борьбы: Закавказье, Калмыкия и т.д. Важно наличие «мягкого» зала с борцовским ковром.

6. Интегративные программы (слайд 47).

Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола (Авт. М.А. Грибачёва, В.А. Круглыхин, 2011 гг.);

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (Коллектив авторов; 2013гг.);

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола (Авт. В.А. Круглыхин, Е.В. Ломакина, Е.В. Разова; 2015 гг.);

Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола (Авт. В.А. Круглыхин, М.В. Анисимова, И.С. Бегун, Е.В. Разова; под ред. Н.С.Федченко; 2015 гг.)

Представлены в основном на основе игровых видов спорта футбола и регби. В программах предусмотрена интеграция уроков физической культуры с дополнительными тренировочными занятиями по футболу, где просматривается единство общей и специальной подготовки игроков.

7. Программы для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (слайд 48).

Программа по физической культуре для учащихся I- XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (Авт.- сост. А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В.Каверкина; 2006 гг);

Программа по физической культуре для учащихся I-IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (Авт. Л.Н. Коданева; 2011гг);

Программа по физической культуре для учащихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (Авт. Л.Н. Коданева; 2012гг);

Программа по физической культуре для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (Авт. Л.Н. Коданева; 2012гг)

Учебный материал программы (**слайд 49**) распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» включает: упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

8. Программы внеурочной деятельности (**слайд 50**).

«Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (Под ред. И.А. Винер);

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

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

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

Предлагается учебный материал для секционной работы в школе. Интересная программа разработана для подготовки сдачи норм ГТО в игровой форме «Игровое ГТО». Для каждого норматива по определённому виду спорта определена и рекомендована система игр с направленностью на развитие качеств и способностей, нужных для успешной сдачи испытаний комплекса ГТО. Таким образом, «неинтересная физическая подготовка» переходит в русло увлекательной и эмоционально насыщенной игровой деятельности.

9. Программы дополнительного образования (слайд 51).

Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола (Авт. В.А. Круглыхин, Е.В. Разова; под ред. Н.С. Федченко; 2013 гг.)

Содержание программ реализуется в образовательных организациях в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. При этом обучающимся, не прошедшим отбор для участия в тренировочном процессе по дополнительной предпрофессиональной программе, направленной к освоению этапов спортивной подготовки, обеспечивается возможность заниматься спортом по месту учёбы и жительства.

Таким образом, разработанная нами классификация носит условный характер, но помогает увидеть возможные направления использования программ и выбрать необходимые для конкретной школы (слайд 52).

3. ВИДЫ СПОРТА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ПРОГРАММАХ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

3.1. ГИМНАСТИКА В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (слайд 1)

Гимнастика и система гимнастических упражнений представлена во многих программах по физической культуре для общеобразовательной школы. И это неслучайно. Гимнастика – это школа движения, координации, грации, которая включает множество упражнений без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, вольные упражнения, танцевальные движения, близкие к ней элементы акробатики, аэробики, атлетической гимнастики (слайд 2).

Гимнастика широко представлена в Комплексной программе в течение всех лет обучения. В базовой части программы выделяется в обязательном порядке 18 часов в каждом классе для изучения техники гимнастических упражнений. Если в младшей школе первостепенное значение имеет изучение строевых и общеразвивающих упражнений, то в средних классах изучаются гимнастические элементы из вольной программы, выполнение простых упражнений на снарядах, лазание по канату, шесту, лестнице. В старших классах упражнения усложняются, выполняются в виде комплексов, комбинаций, опорных прыжков, предусмотрены упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращением и т.д.

В предисловии программы «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)» (Авт. А.В.Попков, Е.Н.Литвинов; 1996гг) (слайд 3) описаны основы антистрессовой гимнастики: «О понятии здоровья», «О физическом движении», «Плавность движений и психическое состояние человека», «О понятии комфортности», «О синхронности движений в АПГ». Одной из основных задач программы является задача формирования (слайд 4): навыка плавного

непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности; умения создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы; ощущения удовольствия, комфорта от выполняемого движения. Основной частью (**слайд 5**) в АПГ является разминка, суставный массаж и бег. Предусматривается постепенное увеличение объёма материала и его расширение по группам классов. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги. К сожалению данная программа не нашла широкого отражения в школе, хотя актуальна в наш век стрессов, недостатка движения и эмоционального истощения.

После принятия новых образовательных стандартов в 2009 году появляются интересные программы с использованием гимнастического материала и упражнений, требующей координационной подготовленности школьников.

В 2011 году выходит программа по гимнастике заслуженного тренера РФ И.А.Винер (**слайд 6**).

Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них.

Разделы программы:

Раздел **«Знания о физической культуре»** представлены общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей — гимнастике.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и гимнастикой в частности; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а также способы организации и проведения подвижных игр.

В разделе **«Физическое совершенствование»** раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение учащимися гимнастических и акробатических

упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, подвижных, музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет.

Основные разделы (**слайд 7, 8**): гимнастика с основами акробатики; упражнения в ходьбе и беге; хореографическая подготовка; танцевальные шаги и элементы танцевальных движений. Большой интерес представляют упражнения с предметами из художественной гимнастики, а именно упражнения со скакалкой, обручем, мячом, с булавами. Сначала изучаются отдельные элементы, далее они соединяются в комбинации и могут выполняться под музыку. Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, поэтому предусматривает обязательное проведение на уроках музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет. В соответствии с программой осуществляется подготовка к показательным выступлениям, подбор упражнений и музыкальных фрагментов, общее составление комбинаций. Распределение учебного материала показано на слайде (**слайд 9**).

Также гимнастика широко используется в лечебных целях, поэтому в программе по физической культуре для обучающихся I-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (Авт. Л.Н. Коданева;2012гг) (**слайд 10**)

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (далее СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам:

1. основы знаний,
2. оздоровительная и корригирующая гимнастика,

3. легкая атлетика (легкоатлетические упражнения),
4. спортивные игры (элементы спортивных игр),
5. подвижные игры,
6. гимнастика,
7. лыжная подготовка,
8. плавание.

В программе выделен отдельный раздел, который называется «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Он включает (слайд 11)

1. **упражнения для формирования правильной осанки:** общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
2. **упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,** положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
3. **упражнения для органов зрения,** направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
4. **упражнения для повышения функциональных возможностей ССС** (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

В программе дано примерное распределение учебных часов на различные виды программного материала (**слайд 12**).

Таким образом, в последнее время всё больше видов гимнастических упражнений и систем входят в программный материал для образовательной школы (**слайд 13**). Но, к сожалению, в практической деятельности на уроках физической культуры гимнастика используется не в полную меру, в большей степени в подготовительной части урока, в виде строевых упражнений, общеразвивающих комплексов, силовых упражнений. В основном на уроке преобладает использование акробатических упражнений, таких как кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, длинный кувырок, «мост» и т.д. Снарядовая гимнастика всё больше уходит в прошлое, особенно такие снаряды как бревно, кольца, брусья. С одной стороны в школе не хватает необходимого спортивного оборудования, с другой его установка и выполнение упражнений на снарядах требует постоянной страховки и контроля. Поочерёдное выполнение упражнений на снарядах снижает моторную плотность урока. Хотя эта проблема с успехом решалась с помощью многопролётных снарядов, сконструированных преподавателем ВГИФКа В.М.Яцкиным.

3.2. ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (слайд 1)

Циклические упражнения широко используются в разделе лыжная подготовка.

В России лыжный спорт является наиболее массовым. Он включает в себя лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, слалом, скоростной спуск, биатлон, лыжное двоеборье, лыжную акробатику (фристайл) (**слайд 2**).

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное значение, так как оказывает воздействие на основные системы организма, способствует его

закаливанию, повышает выносливость, силу и координацию движений (**слайд 3,4**).

Лыжная подготовка представлена в «Комплексной программе» в младших классах (**слайд 5,6**) включает обучение детей передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмам и спускам с горы, поворотам на лыжах на месте и в движении, а также прохождение учебных дистанций. Занятия лыжами возможно проводить только зимой, вне сезона можно повторять и имитировать движения лыжника, что важно, для закрепления лыжных умений.

В 5 классе (**слайд 7,8**) предусмотрено прохождение попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного, подъём полуёлочкой, торможение плугом, повороты переступанием, прохождение дистанции 3 км. В 6-ом – одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъём ёлочкой, торможение и поворот упором, дистанция 3,5 км. На уроках лыжной подготовки используются игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

В 7 классе (**слайд 9**) программа рекомендует изучение одновременного одношажного хода, подъём в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом, прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованиями», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

В 8-м (**слайд 10**) также повторяется одновременный одношажный ход, изучается коньковый ход, прохождение дистанции 4,5 км. В 9 классе – (**слайд 11**) попеременный четырёхшажный ход с переходом на одновременные ходы, преодоление контруклона, прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

В 10 классе (**слайд 12**) предусмотрен переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши). В 11 классе (**слайд 13**) учащиеся проходят переход с хода на ход в зависимости от дистанции и

состояния лыжни, изучаются элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. У девушек дистанция – до 5 км, у юношей – до 8 км.

Нужно отметить, что уроки в старших классах всё больше имеют тренировочную направленность. Если зима продолжительна, можно увеличить количество уроков за счёт других разделов, особенно в сельской школе, добавить катание на коньках и санках.

В ряде современных программ помимо лыжной подготовки представлены другие зимние виды спорта (**слайд 14**). Например, в модульной программе третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (2012 гг) предложен модуль «Конькобежная подготовка» с изучением правил техники безопасности на катке, подбору и уходу за коньками, правильной их шнуровке. Модуль содержит два подраздела «Элементы фигурного катания», где осуществляется знакомство с техникой катания на коньках, остановки, торможения, повороты, выполнение элементарных движений фигурного катания. Второй подраздел «Хоккейная подготовка» предусматривает изучение владения клюшкой и шайбой, индивидуальным, групповым и командным действиям хоккеистов, умению играть в хоккей.

В 2015 году выходит Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания (Авт.Е.В.Плющенко и др.) (**слайд 15**). Программа рассчитана на проведение одного часа занятий фигурным катанием в неделю в объёме 16 часов со школьниками 1-4 классов. В разделе «Физическое совершенствование» предусмотрены ОФП, гимнастика, хореографическая подготовка. В Разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» добавляется ледовая подготовка с выполнением простейших элементов фигурного катания (**слайд 16**).

Таким образом, (**слайд 17**) значительно расширилось представительство зимних видов спорта в программах по физической культуре после принятия новых образовательных стандартов.

3.3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Циклические виды упражнений имеют огромное значение для здоровья школьников, так как оказывают незаменимое воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную систему, мышечный и связочный аппарат учащихся. Длительная циклическая работа повышает общую выносливость организма, тем самым увеличивает его работоспособность, в том числе и умственные способности.

В программах школы циклические упражнения представлены достаточно широко, прежде всего, в рамках уроков по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, плавания.

Среди основных легкоатлетических упражнений школьной программы выделяют бег разной интенсивности, прыжки в длину и высоту, метания набивного и малого мяча на дальность.

К беговым упражнениям, используемым в школе можно отнести: бег на длинные, средние и короткие дистанции, изучение положения высокого и низкого старта, выполнение ускорений с высокого старта. Так же по программе изучается спринтерский бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции, причём протяжность дистанции может регулироваться учителем и учеником; кроссовый бег.

В младших классах предлагается разные варианты бега, бег с чередованием с ходьбой, по размеченным дорожкам, челночный бег 3x5, 3x10 м, эстафеты с бегом. Бег на выносливость – равномерный бег от 3 минут в первом классе до 6-8 минут – в четвёртом, также можно давать кросс до 1 км.

В средних классах происходит дальнейшее изучение и выполнение следующих упражнений: бег с высокого и низкого старта (10-60 м); бег с ускорением (20-80 м); бег с максимальной скоростью (40-80 м); бег в

равномерном темпе: мальчики – до 20 мин; девочки – до 15 мин; кросс от 1 км до 2 км.

В старших классах уроки носят тренировочную направленность. Для учащихся 10 классов, главными остаются двигательные качества: быстрота, ловкость, скоростно-силовые и выносливость. В течение учебного года эти качества совершенствуются с помощью стартовых упражнений в беге на 100 м и в эстафетном беге, в беге в равномерном и переменном темпе 20-25 мин для юношей, 15-20 мин для девушек, в кроссовом беге 2 км у девушек, 3 км - у юношей.

В старших классах объем нового материала по легкой атлетике несколько уменьшается, зато повышается объем и интенсивность выполняемых упражнений, благодаря чему легкоатлетические уроки по своему характеру приближаются к спортивной тренировке.

В 2013 году выходит модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!», разработанная коллективом ООО «Премьер-УчФильм».

Программа рекомендуется для использования в общеобразовательных учреждениях на всех ступенях образования:

- как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
- в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
- как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
- при организации досугового и каникулярного отдыха детей на территории общеобразовательного учреждения;
- в группах продлённого дня;
- при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;

Программа включает модули: I. Подвижные игры (1-4 классы), Спортивные игры (5-11 классы); II. Гимнастика с элементами акробатики; III. Легкоатлетические упражнения; IV. Лыжная подготовка; V. Плавание.

В целях укрепления интереса и мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом, наглядной демонстрации занятий с использованием программы специалистами «Премьер-УчФильм» было разработано видеопособие (по всем модулям программы) «ФизкультУРА!».

При наличии видеопроектора в спортивном зале школы можно включать видеоуроки с возможностью для школьников наблюдать и повторять упражнения школьной программы, что повышает плотность урока и эффективность обучения.

3.4. ПЛАВАНИЕ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(слайд 1).

Одним из разделов школьной программы, в котором представлены циклические упражнения, является плавание (**слайд 2**). Плавание имеет важное прикладное значение и оказывает на организм ребёнка разностороннее воздействие.

С помощью плавания можно решать вопросы повышения функциональных возможностей дыхания, кровообращения, а также эффективно укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать осанку.

Плавание (**слайд 3**) имеет большое значение для физического воспитания школьников и предусмотрено в Комплексной программе с 1985 года как раздел для изучения. После принятия новых ФГОСов во многих линиях учебников и программах плавание осталось отдельным разделом.

Нужно отметить, что ранее плавание входило в базовую часть программы. В настоящий момент в школьной программе на обучение плаванию не отводится обязательных часов, так как во многих школах нет условий для проведения таких уроков, и учителя не всегда имеют необходимую квалификацию. При возможности организации плавательной подготовки в школе предусматривается выделение часов за счёт других её разделов. В большинстве случаев обучение детей плаванию происходит в

период летнего отдыха, в ходе обучения в специализированных спортивных школах или самостоятельно при посещении бассейна.

В младших классах (**слайд 4**) предусмотрено изучение плавательных упражнений для держания на воде, учащиеся должны познакомиться с движениями рук и ног в способах плавания кроль на груди и на спине, брасс, уметь выполнять прыжок с тумбочки, повороты и самостоятельно проплыть 25 метров одним из изучаемых способов. Для развития выносливости предлагаются плавательные отрезки 10-25 метров с повтором 2-6 раз и 100-метровые отрезки с повтором 2-3 раза. При этом должны знать названия плавательных упражнений и способов плавания, соблюдать правила гигиены и техники безопасности, правильно действовать в экстремальных ситуациях в воде.

В 5-9 классах (**слайд 5**) требования к плавательной подготовке повышаются, основной задачей является формирование навыка длительного плавания в глубокой воде. В связи с этим происходит дальнейшее изучение способов плавания, таких как, кроль на груди и на спине, брасс, совершенствуются старты и повороты, добавляется изучение ныряния ногами и головой. Повышаются требования к выносливости, которые предусматривают повторное плавание отрезков 25-50 м с повторами 2-6 раз и 100-150 м, соответственно 3-4 раза. Непрерывное плавание увеличивается до 400 м. (**слайд 6**). Важно, что школьников обучают оказанию помощи тонущему, таким элементам, как захват тонущего, толкание и буксировка плывущего предмета, способы транспортировки пострадавшего в воде. Уроки по плаванию могут чередоваться с другими разделами или идти общим блоком

В старших классах (**слайд 7**) происходит дальнейшее закрепление изученных спортивных способов, включаются новые элементы по освоению прикладного плавания, такие как плавание на боку, брассом, на спине, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Для воспитания выносливости предусмотрено плавание в умеренном и попеременном темпе

до 600 м, проплывание отрезков 25-100м по 2-6 раз. Для развития координационных способностей используются у юношей игра в водное поло, у девушек элементы фигурного плавания.

Не для кого не секрет, что плавание обладает большим оздоровительным потенциалом (**слайд 8**), что используется в Программе по плаванию учащихся специальных медицинских групп образовательных учреждений (Авт. И.Ю.Шалаева; 2009 гг). Достоинствами программы являются комплексы лечебной физкультуры в воде и оздоровительного плавания. При этом все упражнения соответствуют конкретной нозологии занимающихся (заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т.д.).

В программу (**слайд 9**) входит перечень общеразвивающих и специальных упражнений в воде, упражнения по обучению плаванию, игры и купание. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них. Содержание занятий для детей, умеющих плавать, включает: плавание спортивными способами; упражнения локального воздействия на различные группы мышц; прыжки и соскоки; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, (**слайд 10**) как видно из материала представленного выше циклические виды упражнений широко используются в современных программах по физической культуре, они позволяют существенно повысить моторную плотность урока, а учитывая их значительное оздоровительное значение повысить эффективность и ценность занятий физическими упражнениями.

3.5. СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (слайд 1)

Современные оздоровительные системы получают всё большее распространение в программах образовательной школы, что связывается с внедрением здоровьесберегающих технологий.

В соответствии с ФГОС программа средней (полной) школы А.П.Матвеева «Физическая культура» представлена для двух уровней образования: базового и профильного (слайд 2).

Базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Профильный уровень ориентируется на качественную подготовку к будущему профессиональному образованию:

педагогическому - по специальностям учитель, тренер, инструктор, методист;

военному - по специальностям, требующим крепкое здоровье, высокий уровень физической и технической подготовки;

медицинскому – по специальностям, требующим знания анатомии, физиологии, оздоровительной и лечебной физической культуры.

В программе А.П.Матвеева «Физическая культура» для 10-х классов предусмотрено изучение атлетической гимнастики – системы формирования телосложения для юношей (слайд 3). В программе расписаны курсы упражнений с гантелями, штангой и другими отягощениями (слайд 4,5,6).

Для девушек предлагаются занятия шейпингом (слайд 7) – системы коррекции фигуры. В программе разработаны комплексы с конкретным описанием упражнений, а именно общеразвивающие упражнения с дополнительным отягощением на различные мышечные группы в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение, упражнения

танцевального характера в повышенном ритме, прыжковые упражнения со скакалкой в длительных сериях.

Для 11-х классов у юношей предусмотрены атлетические единоборства: упражнения в самообороне, стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы против удара ногой, кулаком, при ударе ножом.

Для девушек предлагаются уроки ритмической гимнастики, которые включают танцевальные композиции из народных и современных танцев, комбинации упражнений из художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем, комплексы аэробной гимнастики для воспитания общей выносливости, координации движений и гибкости.

В разделе лечебной (адаптивной) гимнастики (**слайд 8**), изучаются комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений для формирования нормальной осанки, для коррекции кифозов и лордозов и т.д.

Оздоровительные системы на основе гимнастических упражнений и танцевальных движений представлены в модульной программе третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (2012 гг) (**слайд 9**). Учитель может выбрать соответствующий условиям школы и интересам учащихся модуль для занятий . Например:

Модуль V. «Современные доступные системы физического воспитания» (рекомендован для 2 – 11 классов). В модуле изучаются аэробика, фитнес, упражнения для формирования телосложения и гибкости:

Танцевальная аэробика – изучаются танцевальные шаги под музыку собранные в комплекс (**слайд 10**)

Степ-аэробика – к шаговой аэробике добавляется наступание и сход со степ-платформы в форме комплексов под музыку. Контроль нагрузки осуществляется по пульсу (**слайд 11**).

Фитбол-аэробика – выполнение упражнений с использованием фитбольных мячей для формирования нормальной осанки (**слайд 12**).

Боевое искусство (тайбо) (**слайд 13**) – под музыкальное сопровождение выполняются атакующие удары и приёмы самообороны, при этом формируется «чувство дистанции» у школьников. Ученики должны знать правила ведения честной борьбы «Fair play».

Стретчинг (**слайд 14**) – выполнение упражнений на растягивание, достижение максимальной амплитуды движения. Используются групповые упражнения без отягощений и с отягощениями, упражнения стретчинга с гимнастическими предметами (с гимнастической палкой, мячом, на гимнастической скамейке).

Таким образом, на современном этапе оздоровительные системы (**слайд 15**) должны широко использоваться на уроках физической культуры, так как они соответствуют интересам и потребностям старших школьников, позволяют готовиться к профессиональной деятельности и улучшают состояние здоровья и физическую подготовленность учеников.

3.6. ФИТНЕС-АЭРОБИКА И ТАНЦЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ДО И ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ФГОС ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ (слайд 1)

После внедрения ФГОС второго поколения появляются программы, основанные на материале новых интересных видах спорта, как например фитнес-аэробика, спортивные танцы, акробатический рок-н-рол. Все эти виды требуют от занимающихся определённого уровня координации движений, чувства ритма, музыкальности, согласованной работы с партнёром или в команде.

Одной из таких программ является Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики (Авторы: Слуцкер О.С. и др. А.А; 2011 гг) (**слайд 2**) . Фитнес-аэробика – один из самых молодых командных видов спорта, включающий элементы оздоровительной и спортивной аэробики (**слайд 3**).

Целью учебной программы (**слайд 4**) для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе элементов фитнес-аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

В программе предусмотрено изучение следующих разделов (**слайд 5**): знания о физической культуре, упражнения общеразвивающей и специальной направленности (**слайд 6-7**), классическая аэробика (**слайд 8**), степ-аэробика, функциональная тренировка, хореографическая подготовка и подготовка к показательным выступлениям. Программа предъявляет определённые требования к технической подготовленности: уметь выполнять базовые шаги классической и степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением, где учитывается: сложность хореографии, технически правильное положение рук, ног и спот; контроль осанки; синхронность исполнения (в группах, парах, тройке); быстроту и четкость перемещений; артистизм.

По окончании основного общего образования учащиеся должны уметь (**слайд 9**):

- ✓ самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- ✓ объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;

- ✓ находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- ✓ соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- ✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь (слайд 10):

- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Оздоровительные системы на основе гимнастических упражнений и танцевальных движений представлены в модульной программе третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (2012 гг) (слайд 11). Учитель может выбрать соответствующий условиям школы и интересам учащихся модуль для занятий. Например:

Модуль VI. «Спортивные бальные, детские ритмические и современные эстрадные танцы» (рекомендован для 2 – 11 классов). Модуль полностью посвящён изучению разных видов танца (**слайд 12**):

Детские ритмические танцы (**слайд 13**) (полька, вару-вару, рилио, диско, макарена, утята, сударушка, кукла) направлены на воспитание чувства ритма и выразительности движений.

Спортивные бальные танцы (**слайд 14**): европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп). Постепенно осуществляется постановка детей для танца в парах, что требует совместного взаимодействия медленно под счет учителя, а затем под музыку.

Спортивные бальные танцы (**слайд 15**): латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, джайв). Быстрые танцы для развития музыкально-ритмических способностей (совместный счет, отбивка ладонями ритма, танец под собственный счет и т. д.).

Современные эстрадные танцы (**слайд 16**) (диско, джаз, хип-хоп, диско-фристайл, тектоник, брейк-данс, электрик буги). Изучение основных стилей и направлений современных эстрадных танцев.

В 2014 году выходит программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла (Сост. А.Б.Голев, Е.В.Разова, Т.К.Цветков) (**слайд 17**).

Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, включающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами (**слайд 18**).

Программа рассчитана на проведение одного часа занятий акробатическим рок-н-роллом в неделю, включает три этапа в соответствии с младшим, средним и старшим школьным возрастом (**слайд 19**).

В разделе «Физическое совершенствование» предусмотрены ОФП и СФП, гимнастика, фитнес, хореография, базовая подготовка. В Разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» - полуакробатические

упражнения, акробатические упражнения и фигуры, элементы и акробатический рок-н-ролл (**слайд 20**).

Если в школе есть условия для занятий такими видами упражнений, спортивная специализация учителей позволяет проводить на высоком уровне уроки физической культуры, интересы учащихся и традиции школы соответствуют этому направлению, то выбор соответствующей программы позволит в полной мере реализовать, как учительский, так и ученический образовательный потенциал в сфере физической культуры школьников.

3.7. КОМАНДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (слайд 1)

Одним из важных разделов в образовательных программах по предмету «Физическая культура» в школе являются подвижные и спортивные игры (**слайд 2**). Они решают комплекс задач физического воспитания, прежде всего оздоровительного характера, укрепляя все системы организма, положительно воздействуют на личностные качества школьника, обогащают фонд двигательных умений и навыков.

В «Комплексной программе по физическому воспитанию школьников» (автор В.М.Лях) (**слайд 3**), изданной в 1985 году вошли подвижные игры для учащихся младших классов, в средних и старших классах были предложены для изучения спортивные игры: баскетбол и волейбол. В последующих изданиях комплексной программы в 1996 году раздел спортивных игр был расширен до четырёх игр: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Для глубокого изучения педагог мог выбрать две игры, но программный материал раскрывал содержание обучения для всех вышеперечисленных игр.

В примерной программе для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» (Под. ред. А.Т. Паршикова; 2000 гг) (**слайд 4**) в старших классах предусмотрено проведение 5 уроков физической культуры в неделю. На 3-х уроках - освоение основ

техники избранного вида спорта, а именно баскетбола, волейбола, футбола по выбору по разделам (слайд 5): ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные игры (соревнования), инструкторская практика, контрольные испытания.

В 1992 году выходит «Программа физического воспитания, основанная на одном виде спорта (баскетбол)» (автор Е.Н. Литвинов и др.) (слайд 6). Своеобразие этой программы состояло в том, что уроки физической культуры предусматривали обучение школьников баскетболу с 1 по 11 класс. Программа содержала четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности. Баскетбол изучался на каждом уроке физической культуры. В младших классах доля общей физической подготовки составляла 70-60 %, 5-7-х классах - до 50 %, 8-9-х - 40 %, 10-11-х - 30 %. При этом специальная баскетбольная подготовка увеличивалась от класса к классу и включала изучение техники и тактики баскетбола. С 8 класса учащиеся принимали участие в соревнованиях по баскетболу разного уровня. Разработаны контрольные упражнения для определения двигательной подготовленности учащихся (слайд 7).

Но в большинстве школ страны наиболее популярной программой (слайд 8) являлась комплексная программа, с изучением в комплексе отдельных видов упражнений: гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, лёгкая атлетика, фрагментарно использовались плавание и единоборства.

После принятия Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения в 2009 году в образовательном пространстве школы появляются новые программы с разнообразным содержанием и включением новых видов упражнений. В том числе значительно расширилась палитра используемых подвижных и спортивных игр.

Для обеспечения третьего урока физической культуры спортивным федерациям Министерство спорта дало задание о подготовке

адаптированных программ по видам спорта. Появились новые программы, обогащённые интересными упражнениями, играми, оздоровительными системами, видами спорта.

Необходимо отметить, что комплексный подход и соответственно программа с усовершенствованным содержанием остались и реализуются в линиях учебников «Физическая культура» авторов В.В. Виленского, В.И. Ляха, и учебников А.П. Матвеева.

Но созданы и образовательные программы, в которых игра занимает основное место (**слайд 9**).

На основе командных спортивных игр созданы программы в форме интегративного курса физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола (Авт. М.А. Грибачёва, В.А. Круглыхин, 2011 гг.) и обучающихся основного общего образования на основе футбола (Авт. В.А. Круглыхин, М.В. Анисимова, И.С. Бегун, Е.В. Разова; под ред. Н.С.Федченко; 2015 гг.).

Содержание программы (**слайд 10**) позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования, то есть урочные формы занятий соединены педагогической логикой с тренировочными занятиями на основе изучения футбола. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и интегральную тренировку, приём контрольных нормативов (**слайд 11**).

Программа интегративного курса (**слайд 12**) физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (Коллектив авторов; 2013гг.) рассчитана на три этапа. На первом этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов Тэг-регби на занятиях в младшей школе. На втором этапе (**слайд 13**) создаются предпосылки для углубленных занятий данным видом спорта, этап называется Тач-регби (регби до касания для средних классов). Третий

этап (**слайд 14**) предусматривает все разделы спортивной подготовки, выступление на внутри- и межшкольных соревнованиях (Регби 7 для старших классов). Разработаны контрольные нормативы (**слайд 15**).

Игры являются моделью многих жизненных ситуаций и имеют большое прикладное значение для школьников (**слайд 16**).

К сожалению многие указанные программы используются учителями, педагогами, тренерами не в полную меру (**слайд 17**). Поэтому цель данной работы расширить представления о возможном применении игрового материала на занятиях физической культурой и спортом, что повысит интерес и эффективность занятий.

3.8.ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (слайд 1)

В настоящий момент созданы образовательные программы (**слайд 2**), в которых игра занимает одно из основных мест в учебном процессе на уроке физической культуры. Мы решили условно разделить виды игр, предложенных в программах, как:

1. командные спортивные игры,
2. индивидуальные спортивные игры,
3. русские народные игры,
4. новые нетрадиционные игры,
5. подвижные игры.

После принятия нового стандарта появились программы, основанные на индивидуальных спортивных играх, обеспечивающие содержание третьего урока: на основе тенниса, настольного тенниса, бадминтона, гольфа. Программы адаптированы для условий школы, при этом игра может проводиться в упрощённых условиях школьного спортивного зала. Например, для игры в теннис или бадминтон, можно протянуть не сетку, а разграничительную верёвку, выполнять передачу в стену и т.д. Во многих

программах предусмотрены нормативы по технической подготовленности, описаны результаты, которые будут получены в ходе изучения индивидуальных игр.

Рассмотрим каждую программу в отдельности. Программа «Теннис как третий час урока физической культуры в школе» разработана для 1-4 класса **(слайд 3)**. (Авт. Жихарева О.И., Журавлева А.Ю., 2011 гг). Программа раскрывает методические особенности обучения игре в теннис в общеобразовательном учреждении.

Программа «Теннис как третий час урока физической культуры в школе» разработана **(слайд 4)** и адаптирована для внедрения в российские школы специалистами Федерации тенниса России в соответствии с программой Международной федерации тенниса - "Tennis 10s", которая является универсальной системой обучения детей 7 - 10 лет **(слайд 5)**. Данная методика используется во многих европейских общеобразовательных школах и идеально подходит для начального обучения больших групп детей (25-30 человек).

Для занятий подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал, в качестве сетки может использоваться веревка или лента. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. В программе даны планируемые результаты учебного предмета **(слайд 6)**:

- Обучающиеся должны:
- демонстрировать стабильность выполнения технических действий
- иметь представления о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар
- активно двигаться по всему корту
- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче

- иметь положительный настрой в соревнованиях.

Новизна программы «Настольный теннис» (Авт. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю.; 2013гг.) (слайд 7) заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис. В программе даны планируемые результаты учебного предмета (слайд 8):

К концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- Демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином.
- Активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещения к мячу, остановку и возврат в исходное положения
- Знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- Иметь положительный настрой на соревнования

В соответствии с учебной программой по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф (Сост. Корольков А.Н., Жеребко Д. С., Яковлев Б. А.; 2012 г.) (слайд 9) на занятия гольфом в течение учебного года может быть отведено до 36 уроков физической культуры. Гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране (слайд 10). Авторы подчёркивают, что необходимость создания этой программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа в программу Олимпийских игр, что требует повышения массовости вида спорта и, с другой стороны,

популярностью этого вида спорта как части общемировой физической культуры во многих государствах.

Обучающийся должен знать (**слайд 11**): историю игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время (**слайд 12**), характеристику основных видов человеческой деятельности: игре, учении, труде определения спорта, игры, спортивной игры понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта сведения о гольфе и олимпийском движении в начале 20 века, биографии первых олимпийских чемпионов по гольфу краткие правила игры в гольф и правила поведения на поле (**слайд 13**).

Обучающийся успешно закончивший курс «Физической культуры» на основе вида спорта гольф должен уметь: соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле; совершать основные игровые действия в игре SNAG; игровые действия в игре Tri Golf; совершать основные игровые действия паттерном при игре на дальние, средние и короткие расстояния и т.д. В программе представлены контрольные нормативы по двигательной и технической подготовленности школьников (**слайд 14**).

Программа «Бадминтон» для 5-11 классов (Авт. В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов;2011гг) (**слайд 15**) раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении. Для занятий бадминтоном в программе по физической культуре отводится 1 урок в неделю, что составляет в целом 35 часов в учебном году.

В разделе «Физическое совершенствование» (**слайд 16**) предусмотрены средства общей физической и технической подготовки бадминтонистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне (**слайд 17**).

В программе представлены контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне (**слайд 18**).

К сожалению многие указанные программы используются учителями, педагогами, тренерами не в полную меру (**слайд 19**). Поэтому цель данной работы расширить представления о возможном применении игрового материала на занятиях физической культурой и спортом, что повысит интерес и эффективность занятий.

3.9. ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (слайд 1)

Одним из важных разделов в образовательных программах по предмету «Физическая культура» в школе являются подвижные и спортивные игры (**слайд 2**). Они решают комплекс задач физического воспитания, прежде всего оздоровительного характера, укрепляя все системы организма, положительно воздействуют на личностные качества школьника, обогащают фонд двигательных умений и навыков (**слайд 3**).

В «Комплексной программе по физическому воспитанию школьников» (автор В.М.Лях), представлены подвижные игры для учащихся младших классов (**слайд 4,5,6**). Например, для закрепления навыка бега используются игры «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», на совершенствование навыков прыжков – «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Удочка», для метания мяча – «Кто дальше бросит», «Метко в цель», для овладения умениями «школы мяча» - разнообразные игры с мячом, для комплексных умений – Мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-футбол и т.д.

Русские народные и новые игры представлены в модульной программе третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (2012 г) (**слайд 7**). Новизна программы состоит в том, что каждый учитель может выбрать из нее подходящий модуль, т.е. тот модуль, которым он на данный момент владеет лучше и может применить его на третьем уроке физической культуры. Приводим отдельные модули:

Модуль II. «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр» (рекомендован для 1 – 7 классов) **(слайд 8)** включает организацию, составление и проведение игр «для жизни», например, музыкальные мини-проекты с составлением музыкальной разминки с собственным подбором музыкального сопровождения и проведения её перед классом или игры с нетрадиционными предметами палочками, карандашами, кубиками и т.д. Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, бадминтон.

Модуль III. «Игры, в которые можно играть всю жизнь» (рекомендован для 5 – 11 классов) – это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися:

Софтбол – игра с мячом с помощью биты **(слайд 9)**;

Фрисби - игра двух команд в прямоугольном поле с зонами в торцах на основе передачи диска игроку своей команды **(слайд 10)**;

Корфбол - упрощённый вариант баскетбола **(слайд 11)**;

Флорбол – командный вид спорта с помощью пластикового мяча клюшкой, где необходимо забить мяч в ворота соперника **(слайд 12)**;

Ринго - игра с одним или двумя кольцами, в которой команды перебрасывают кольца над сеткой, чтобы они коснулись площадки соперника **(слайд 13)**.

Модуль IV. «Русские народные игры» (рекомендован для 2 – 11 классов) **(слайд 14)** представлен игрой «Русская лапта» - командная игра с мячом и битой, цель которой совершить как можно больше перебежек после ударов битой по мячу. Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Модуль предлагает обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.

Модуль VII. Регби (рекомендован для 2 – 11 классов) знакомит с игрой по упрощённым правилам. Цель игры – набрать наибольшее количество

очков путём приземления мяча в зачетное поле соперника и не допустить приземления мяча в своё зачетное поле.

Подвижные игры представлены во всех программах описанных выше. Интересный подход предложен в примерной образовательной программе внеурочной деятельности «Игровое ГТО» (2015) (**слайд 15**). Предлагается учебный материал для секционной работы в школе (**слайд 16**).

Для каждого норматива по определённому виду спорта (**слайд 17-19**) определена и рекомендована система игр с направленностью на развитие качеств и способностей, нужных для успешной сдачи испытаний комплекса ГТО. К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе внеурочной деятельности может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе внеурочной деятельности может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такое соединение базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ. Таким образом, «неинтересная физическая подготовка» переходит в русло увлекательной и эмоционально насыщенной игровой деятельности.

Программа «Игровое ГТО» проводится в объеме 34 часа в каждом классе (**слайд 20**) . Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Возможно, и неравномерное распределение часов с организацией занятий крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами).

Таким образом (**слайд 21**) , после принятия новых образовательных программ открылись широкие перспективы для использования подвижных, спортивных, народных игр. Игры являются моделью многих жизненных ситуаций и имеют большое прикладное значение для школьников.

3.10. ВИДЫ БОРЬБЫ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Единоборства имеют большое образовательное, воспитательное и оздоровительное значение для подрастающего поколения. В процессе занятий разными видами борьбы происходит изучение техники движений борьбы, воспитание силы, быстроты, координации движений, формируется характер, воля, уважение к сопернику. Оздоровительное значение борьбы заключается в укреплении мышц и связок, положительном влиянии на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Борьба уже много лет представлена отдельным разделом в Комплексной программе по физической культуре учащихся 1-11 классов. Начиная с 7 класса, в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств; во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие физических качеств. Занятия с использованием единоборств содействуют также развитию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности. При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

В программу включены в средних классах изучение стоек и передвижений в стойке, захваты рук и туловища, а также освобождение от захватов и приёмы борьбы за выгодное положение. Предусмотрены борьба за предметы и упражнения по овладению приёмами страховки. Для развития координационных способностей используются подвижные игры

«Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и др. Для воспитания силы – силовые упражнения и единоборства в парах.

В старших классах изучаются новые элементы борьбы в положении лёжа и стоя. Результатом обученности является умение вести учебную схватку. Усиливается сопряжённое совершенствование сложной техники единоборств и соответствующих координационных и кондиционных способностей. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявляющие к этому интерес.

В модульной программе третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (2012 гг) в модуле «Современные доступные системы физического воспитания» предлагается изучение боевого искусства (тайбо), где происходит освоение основных атакующих ударов и приёмов самообороны под музыкальное сопровождение, воспитание «чувства дистанции» у обучающихся. Школьники должны знать правила ведения честной борьбы «Fair play».

В модуле «Игры народов России» (рекомендован для 3 – 11 классов) представлены игры с элементами калмыцкой национальной борьбы. Для ускорения усвоения раздела «Единоборств» модуль включает организацию и проведение игр с элементами борьбы для формирования первичных умений и навыков, а также развития физических качеств, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России.

В 2014 году выходит учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы (Авт. В.Э.Цандыков; 2014гг), которая разработана на основе использования элементов греко-римской и вольной борьбы, а также элементов калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры в школе. На занятия борьбой отводится 1 час в неделю

В программе даны теоретические сведения по истории развития данных видов спорта, формулирование терминологии борьбы, классификация стоек, технических элементов нападения и защиты борца.

В программе разработаны календарно-тематическое, поурочное планирование, показатели уровня физической подготовленности школьников, представлены необходимые для урока инвентарь и оборудование.

На данный момент разворачивается Всероссийский проект «Самбо в школу», цель которого ориентация школьников на изучение основ борьбы самбо. Познакомиться с этой борьбой можно на уроках физической культуры, внеурочных мероприятиях, в рамках дополнительного образования, в спортивных клубах и т.д. Экспериментальное включение самбо на уроках физической культуры было проведено в 60 школах их трёх регионов России и прошло удачно. В 2016 году самбо изучали школьники Карелии, Приморского края и Краснодара. В дальнейшем эта практика распространится на другие школы России.

В настоящее время разработаны «Программно-методический комплекс по самбо», одобрена Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (Авт.-сост. Табаков С.Е., Ломакина Е.В., 2016 гг.) с включением модуля по самбо. Подготовлено методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций, осуществляется повышение квалификации для учителей физической культуры на основе изучения основ самбо. Большая работа в этом направлении проводится Всероссийской федерацией Самбо.

Таким образом, после принятия ФГОС второго поколения расширилось представительство единоборств в программах общеобразовательной школы. Важно, чтобы эти виды единоборств реально использовались в процессе физического воспитания школьников.

3.11. КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные и подвижные игры, региональный компонент (лыжная подготовка может заменяться кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства могут заменяться легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Каждый раздел состоит из 4-х взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 внесены изменения в Федеральный базисный учебный план: обязательная часть (инвариантная) основной образовательной программы начального общего образования составляет 80 %, а часть, формируемая участниками образовательного процесса (вариативная), – 20 % от общего объема основной образовательной программы начального общего образования. Обязательная часть основной образовательной программы основного общего образования составляет 70%, а часть, формируемая участниками образовательного процесса, – 30% . В старшей школе обязательная часть составляет 2/3, а вариативная – 1/3 от общего объёма основной образовательной программы.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением

педагогического совета школы. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной, основной и средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной и средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В программе представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2014).

В тематическом планировании предусмотрены разделы:

1. *Что надо знать*: когда и как возникли физическая культура и спорт; современные олимпийские игры; что такое физическая культура; твой организм; личная гигиена и закаливание; пища и питательные вещества; вода и питьевой режим; тренировка ума и характера; спортивная одежда и обувь; самоконтроль; первая помощь при травмах.

2. *Что надо уметь*:

Бег, ходьба, прыжки, метания;

Бодрость, грация, координация – освоение акробатических и гимнастических упражнений;

Играем все – подвижные игры, элементы спортивных игр;

Жизненно важное умение – освоение умений плавать, развитие координационных способностей и выносливости;

Все на лыжи – освоение техники лыжных ходов;

Твои физические способности – физические способности, упражнения для их воспитания и контроля;

Твой спортивный уголок – оборудование домашнего уголка вместе с родителями.

В приложении к программе дано примерное содержание внеурочной работы, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в школе.

В программе представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений авторов, М.Я. Виленского и В. И. Ляха: «Физическая культура. 5-9 классы» (М.: Просвещение, 2014).

Тематическое планирование в 5-7 классе включает три раздела:

1. Основы знаний.
2. Двигательные умения и навыки: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, лыжная подготовка, плавание.
3. Развитие двигательных способностей.

Тематическое планирование в 8-9 классе включает три раздела:

1. Что вам надо знать.
2. Базовые виды спорта школьной программы: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, лыжная подготовка, элементы единоборств, плавание.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд, атлетическая гимнастика.

Программа содержит пояснения к тематическому планированию, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Нужно отметить, что в большинстве общеобразовательных школ г.Воронежа педагогический процесс по физической культуре осуществляется на основе Комплексной программы В.И. Ляха, которая не потеряла своей актуальности и используется с определёнными изменениями с 1985 года.

Программа интересна тем, что в комплексе представляет ряд самых популярных среди населения видов упражнений из лёгкой атлетики, гимнастики, лыж, игр, единоборств и плавания с одной стороны, с другой, предлагает сочетание как урочных так и не урочных форм занятий для работы в школе.

3.12. МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Программа разработана на основе десятилетнего опыта работы ГБОУ СОШ № 335, получила в 2011 г. Грант Москвы в сфере образования, рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для педагогов, особенно молодых специалистов, в определении его содержания. Программа призвана помочь педагогам выбрать свой вариант уроков.

Новизна программы состоит в том, что каждый учитель может выбрать из нее подходящий модуль, т.е. тот модуль, которым он на данный момент владеет лучше и может применить его на третьем уроке физической культуры.

Программа рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю.

Модуль I. «Освоение пространства» (рекомендован для 1 – 4 классов).

Включает в себя информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного зала и спортивного стадиона. Знакомство с разметкой спортивного зала. Знакомство со специальной разметкой и ее освоение через

подвижные интеллектуальные игры (система Виноградова В.М.). Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности. Например, составляется карта пришкольного участка, где отмечены контрольные пункты (далее – КП), которые на местности должны отыскать обучающиеся и получить отметку на них, пробежав КП в заданном порядке. Результат определяется по времени прохождения маршрута.

Модуль II. «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр» (рекомендован для 1 – 7 классов).

включает организацию, составление и проведение игр «для жизни», например, музыкальные мини-проекты с составлением музыкальной разминки с собственным подбором музыкального сопровождения и проведения её перед классом или игры с нетрадиционными предметами палочками, карандаши, мягкие кубики и т.д. Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, бадминтон.

Модуль III. «Игры, в которые можно играть всю жизнь» (рекомендован для 5 – 11 классов).

– это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися.

Софтбол. В рамках модуля представлено знакомство с игрой по её упрощённым правилам для спортивного зала. Изучение основных индивидуальных технических действий: техники передвижения по базам, прием и передача мяча, техника удара битой. Основы тактических взаимодействий, защитные и атакующие действия.

Фрисби. Игра ведётся двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель – передать диск с помощью паса игроку своей команды. Изучение основ игры происходит на открытых площадках и в зале. Также возможна разработка собственных вариантов игры.

Корфбол. Представляет собой упрощённый вариант баскетбола.

Флорбол – командный вид спорта. Игрется пластиковым мячом, удары по которому наносятся клюшкой. Цель игры – забить мяч в ворота соперника. В рамках модуля предполагается изучение правил игры и технических действий в атаке, защите в группах и индивидуально, сыграв не менее двух матчей.

Ринго. Игра с одним или двумя кольцами, в которой два-четыре игрока или две команды по шесть соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры - направить одно или два кольца над сеткой, чтобы оно или они коснулись площадки соперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны.

Модуль IV. «Русские народные игры» (рекомендован для 2 – 11 классов).

Модуль представлен на примере игры «Русская лапта». Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Модуль V. «Современные доступные системы физического воспитания» (рекомендован для 2 – 11 классов).

Модуль включает изучение различных видов фитнеса, аэробики, физические упражнения, направленные на формирование телосложения и развитие разных групп мышц.

Модуль VI. «Спортивные бальные, детские ритмические и современные эстрадные танцы» (рекомендован для 2 – 11 классов).

Модуль направлен на разучивание различных видов танца, воспитание чувства ритма, музыкальной и пластичной выразительности.

Модуль VII. Регби (рекомендован для 2 – 11 классов).

В рамках модуля предусмотрено знакомство с игрой по упрощённым правилам «ТЕГ-регби» для стадионов, спортивных площадок, спортивных залов. «ТЕГ-регби» – игра, в которую играют регбийным мячом, соответствующим возрасту занимающихся. Размер мяча – от № 3 до № 5.

Цель игры – набрать наибольшее количество очков путём приземления мяча в зачетное поле соперника и не допустить приземления мяча в своё зачетное поле.

Модуль VIII. «Игры народов России» (рекомендован для 3 – 11 классов).

Модуль представлен на примере игр с элементами калмыцкой национальной борьбы. Включает организацию и проведение игр с элементами борьбы для формирования первичных навыков и облегчения прохождения раздела «Единоборства» школьной программы, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России.

Модуль IX. «Конькобежная подготовка» (рекомендован для 4-6 классов).

Модуль направлен на развитие координации, формирование равновесия, умения передвигаться на коньках. Занятия проводятся на свежем воздухе, на хоккейной коробке. Обязательно должно быть предусмотрено освоение правил и техники безопасности на катке. Обучение правильному подбору коньков, одеванию, шнуровке ботинок, выходу первый раз на лед, уходу за коньками. Данный модуль способствует закаливанию учеников.

Во всех базовых школах зимой заливаются катки, на которых используется катание на коньках с выполнением элементарных фигур, для мальчиков организуется игра в хоккей.

В школах на базах практики учителя используют отдельные модули для проведения третьего урока. В большинстве школ широко применяют русскую лапту. Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Модуль предполагает знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.

3.13. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (слайд 1)

Всё чаще в современном обществе у школьников (слайд 2) такие качества как доброта, милосердие, честность, справедливость, гражданственность и патриотизм заменяются на лживость, жестокость, агрессивность, всё это усиливает негативные привычки и асоциальное поведение в обществе. К сожалению, постепенно утрачиваются формы коллективной деятельности, что может привести к крушению ценностей и нравственной культуры нации.

Одним из главных средств решения воспитательных задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности является приобщение к понятию олимпизма, идеалы и ценности, которые заложены в олимпийском движении, отраженные в спортивной этике и принципах «FairPlay», что означает честная игра. Олимпизм является таким спортивным течением, которое опирается на общечеловеческие и спортивные идеалы, ценности. Олимпизм обладает той объединяющей силой, которая позволяет соединить физкультурное воспитание и спортивную подготовку с гуманистическими ценностями, нравственностью и культурой, что дает возможность состояться олимпизму как социальному, общекультурному спортивному явлению и стать основой для формирования олимпийского образования.

Можно сформулировать ряд задач олимпийского образования школьников.

Образовательные (слайд 3):

- Формирование знаний о гуманизме, идеалах и ценностях общества;
- Формирование знаний об Олимпийских играх и олимпийском движении;
- Формирование знаний о роли физической культуры и спорта в здоровом образе жизни человека, в воспитании личности, её социализации.

Воспитательные (слайд 4):

-Воспитание положительного отношения и интереса к Олимпийским играм и его движению, честного участия в спортивных соревнованиях;

-Воспитание в духе идей олимпизма, их пропаганда;

-Воспитание чувства гуманности, нравственности и эстетичности посредством спорта и физической культуры;

-Воспитание умений и навыков общения с членами команды, другими спортсменами и участниками соревнований в духе олимпизма.

Оздоровительные **(слайд 5)**:

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития на основе приобщения школьников к регулярным занятиям физической культурой;

-Формирование потребности занятий спортом и физической культурой, привитие здорового образа жизни:

-Формирование умений использовать средства спорта и физической культуры для достижения личностных и общественных значимых целей.

Задачи олимпийского образования **(слайд 6)** могут быть реализованы, как на уроках физической культуры, так и в ходе межпредметных связей. Например, на уроках географии: при проведении занятий, посвященных странам и столицам Олимпийских игр. На уроках музыки в ходе разучивания песен о спорте и ориентированных на жизненно важные ценности человека. На уроках истории, отражая историю стран и Олимпийских игр, проходивших на их территории. На обществознании о правах спортсменов-олимпийцев, об олимпийской хартии. На иностранном языке - изучение терминов по олимпийской тематике и т.д.

В комплексной программе **(слайд 7)** с самого её возникновения был предусмотрен раздел об истории физической культуры и спорта, где фрагментарно рассматривались темы, касающиеся олимпийского образования.

Нужно отметить, что в 1994 году выходит совместный приказ Министерства образования РФ и Олимпийского Комитета России «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских

игр, где было сказано о создании необходимых условий приобщения школьников к духовно-нравственным ценностям олимпийского движения. Вопросы Олимпийского образования были включены в программу по физическому воспитанию для 8 классов, что послужило в последствии основой для выпуска книги «Твой олимпийский учебник».

В данную программу были включены следующие темы:

Как рождался всемирный спортивный праздник? **(слайд 8)**

Столетие олимпийских стартов;

Олимпийские игры на льду и на снегу; **(слайд 9)**

Олимпийские принципы, традиции, правила; **(слайд 10)**

Подлинно общечеловеческое движение;

Спорт, каким он нужен миру.

Изучение данных тем могло происходить как на уроках физической культуры, так и на внеклассных мероприятиях, викторинах, конкурсах, спортивных праздниках.

После принятия новых ФГОСов в 2009 году, в примерной образовательной программе по предмету «Физическая культура» значительно расширяется олимпийская тематика в соответствии с разделами:

1. Олимпийские игры древности **(слайд 11)**. Включает мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр, исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр, соревнования в программе игр, правила их проведения, известные участники и победители древних игр.

2. Возрождение Олимпийских игр **(слайд 12)** и олимпийского движения и роли Пьера де Кубертена. Определяются цели и задачи современного олимпийского движения, раскрываются идеалы и символика Олимпийских игр, рассказывается о первых олимпийских чемпионах современности.

3. История зарождения олимпийского движения в России **(слайд 13)**. В разделе рассматривается олимпийское движение в дореволюционной России, определяется роль А.Д. Бутовского в его становлении. Российские

спортсмены на Олимпийских играх.

4. Олимпийское движение в России (СССР) (**слайд 14**). В разделе представляются этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Достижения спортсменов на Олимпийских играх, рассказывается об итогах Олимпиады 1980 года в Москве.

5. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр (**слайд 15**). В разделе дана характеристика олимпийских видов спорта, в том числе из программы физического воспитания школьников, выдающиеся успехи спортсменов на Олимпийских играх.

Среди распространённых форм (**слайд 16**) использования основ олимпийских знаний можно выделить: использование видеофильмов, чтение книг, газет, просмотр и обсуждение интернет-информации, отражающих истинные идеалы и ценности олимпизма. Проведение в школе олимпийского дня с конкурсами рисунков, фотографий и т.п. Организация школьных праздников, вечеров, «Олимпийского КВНа», конференций, викторин по олимпийской тематике. Просмотр и обсуждение фильмов о спорте, спортсменах. Проведение Олимпийских уроков по тематике школьной программы, представленной выше. На Олимпийских уроках можно создать педагогические ситуации, направленные на приобретение школьниками опыта нравственного поведения и применения норм олимпизма, отражённых в Олимпийской хартии.

Таким образом, необходимо больше внимания обращать на олимпийское образование школьников (**слайд 17**), тем самым, решая задачи нравственного личностного воспитания. Тем более в программах по физической культуре этот раздел представлен достаточно широко (**слайд 18**). Детским образовательным учреждениям необходимо находить возможности для проведения олимпийских уроков и мероприятий по олимпийской тематике, так как гуманный, нравственный человек будет востребован всегда и в любом обществе.

Контрольные вопросы

1. Какие документы регламентируют содержание образования по предмету «Физическая культура» в школе?
2. Расскажите, какие требования включает государственный образовательный стандарт?
3. Какие отличия можно выделить между образовательным стандартом «второго поколения» и стандартами ранее утверждёнными (1998, 2004 гг)?
4. Что представляют требования к уровню подготовки выпускников по физической культуре?
5. Какие разделы включает Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по физической культуре начальной, основной и полной (средней) школы?
6. Что относится к личностным (ценностным) результатам освоения основных образовательных программ?
7. Что относится к метапредметным (компетентностным) результатам освоения основных образовательных программ?
8. Что относится к предметным результатам освоения основных образовательных программ?
9. Назовите предметные результаты обучения предмету «Физическая культура» на этапе начального общего образования?
10. Назовите предметные результаты обучения предмету «Физическая культура» на этапе основного общего образования?
11. Назовите предметные результаты обучения предмету «Физическая культура» на этапе полного среднего образования?
12. Из каких частей состоит основная общеобразовательная программа?
13. Расскажите, что представляет собой базисный учебный план? Сколько в нём отводится часов на предмет «Физическая культура»?
14. Что такое универсальные учебные действия? Как они используются на уроке физической культуры?

15. Какие направления работы предложены в программе воспитания и социализации учащихся?

16. Для кого разработана программа коррекционной работы? Какие положения она содержит?

17. Назовите классификацию образовательных программ.

18. Какие пункты должны содержать программа учебных предметов, курсов?

19. Какие положения должны быть учтены при составлении рабочей программы по предмету «Физическая культура»? Кем она составляется?

20. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов (1985, 1996, 2004, 2011г). В чём сходство и отличия программ разного года выпуска?

21. Охарактеризуйте программы «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол)», «Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)».

22. Какой учебный материал используется в программе по физической культуре для обучающихся I-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»? Как оценивается эффективность занятий физической культурой обучающихся СМГ «А»?

23. Определите особенности рабочих программ по физической культуре в соответствии с предметной линией учебников В. И. Ляха. 1-4 классы. 5-9 классы(2011гг).

24. Расскажите о содержании программы интегративного курса физического воспитания для учащихся на основе футбола, регби? Назовите основные разделы программы.

25. Какие программы, основанные на углубленном изучении вида спорта, можно использовать для проведения третьего урока по физической культуре в образовательной школе? Назовите и охарактеризуйте их.

26. Что означает модульная программа? Как она используется?
Расскажите о видах упражнений в модульных программах.

27. Расскажите о программах по физической культуре, обеспечивающих образовательные системы «Инновационная школа», «Школа 2100», «Открываю мир».

ЛИТЕРАТУРА

Программы:

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. - М., 2013. – 87 с.
2. Винер, И. А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011. - 31 с.
3. Грибачёва, М.А. Программа интегративного курса физического воспитания на основе футбола/ М.А.Грибачёва, В.А.Круглыхин.- М.: Человек, 2010. – 248 с.
4. Егоров, Б.Б. Физическая культура. 1-4 классы / Б.Б.Егоров, Е.Пересадына. – М.:Баласс, 2011. – 25 с.
5. Жихарева О.И. Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ/ Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.- М., 2011.
6. Коданёва, Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся I-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»/ Л.Н.Коданёва. – М., 2012.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С. 106-204.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / В.И.Лях, А.А.Зданович // Физическая культура в школе. – 2004. - № 1-8.

9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений /Авт.В.И.Лях, А.А.Зданович. – М.: Просвещение, 2006. – 128 с.

10.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений /Авт.В.И.Лях, А.А.Зданович. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

11.Корольков, А.Н. Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф/Сост. Корольков А.Н., Жеребко Д. С., Яковлев Б. А. – М., 2012.

12.Леньшина, М.В. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников: Учебное пособие - справочник для студентов дневной и заочной форм обучения/ М.В. Леньшина, О.Н.Савинкова; ВГИФК. – Воронеж: Научная книга, 2014. – 210 с.

13.Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 104 с.

14.Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 104 с.

15.Матвеев, А.П.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2011. - 63 с.

16.Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений/ Бесполов Д.В., Бесполова А.В и др. – М., 2012.

17.Плющенко, Е.В. Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания/ Е.В.Плющенко и др. – М., 2015.

18. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» / Под ред. Столярова В.И. – М., 2015.

19. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений / Под. ред. А.Т. Паршикова. – М.: Просвещение. – 2000. – 93 с.

20. Примерная программа для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»/ Авт. Н.В.Барышева, О.А.Горковенко, А.А.Илькухин и др; Под. ред. А.Т. Паршикова. – М.: Просвещение. – 2002. – 84 с.

21. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол): Программы общеобразовательных учебных заведений / Подг. Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов.- М.: Просвещение, 1992. – 78 с.

22. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби/ Сост. Кулешов А.В., Бесполов Д.В и др. – М., 2013.

23. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся сельских, начальных малокомплектных школ/ Подг. В.Г.Большаков. – М., 1992.

24. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика/ А.В.Попков, Е.Н.Литвинов. Сб. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. – М., 1996.

25. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения).

26. Примерные программы по учебным предметам; Начальная школа: Ч.1. – М.: Просвещение, 2011. - 400с.- (Стандарты второго поколения).

27. Примерные программы по учебным предметам; Начальная школа: Ч.2. – М.: Просвещение, 2011. - 231с.- (Стандарты второго поколения).

28.Примерная основная программа общеобразовательных учреждений. Основная школа/Сост.Е.С.Савинов. – М.: Просвещение, 2011. - 121с. - (Стандарты второго поколения).

29.Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования /Авт.-сост. Табаков С.Е., Ломакина Е.В. – М., 2016.

30.Программа курса: к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура». 1-4 классы / авт.-сост. Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2011. – 40 с.

31.Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. - 4-е изд., перераб. - М.:Просвещение, 2012. -223 с. - (Стандарты второго поколения).

32.Слуцкер, О.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики /Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В, Морозова О.Л., Лёвкин А.А. - М., 2011. – 133 с.

33.Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

34.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. ФГОС. – М.: Просвещение, 2019. – 53 с.

35.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. ФГОС. – М.: Просвещение, 2014. – 63 с.

36.Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программы общеобразовательных учебных заведений / Подг. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение,1993. – 65 с.

37. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) / Под. Ред. А.П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.

38. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений/Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.

39. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень. 5-11 классы: Программы для общеобразовательных учреждений/Авт.-сост. А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 142 с.

40. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/ Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина – М.: Дрофа, 2005. – 76 с.

41. Физическая культура. 5-9 классы / Авт.сост.Т.В.Андрюхина, С.В.Гурьев. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2012. – 64 с. (ФГОС. Инновационная школа).

42. Филирёва, Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-методическое пособие/ Ж.Е. Филирёва, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Ростов н/Дон: Феникс, 2014. – 285 с.

43. Цандыков, В.Э. Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы/ В.Э. Цандыков. – М., 2014.

44. Шалаева, И.Ю. Программа по плаванию учащихся специальных медицинских групп образовательных учреждений/ И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009.