

ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

**Программы по физической культуре,  
рекомендованные экспертным советом Министерства образования  
и науки Российской Федерации по совершенствованию системы  
физического воспитания в образовательных учреждениях Российской  
Федерации для использования в образовательном процессе  
общеобразовательных организаций**

2015 год

Физическое воспитание в общеобразовательных организациях осуществляется в самых разнообразных формах физической культуры и спорта. Как учебный предмет (дисциплина) «Физическая культура» является основной формой физического воспитания в целом, который направлен решать приоритетные задачи государства. В рамках Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) предмет «Физическая культура» входит в перечень обязательных предметов учебных планов для общеобразовательных организаций. Содержание данного предмета направлено на успешную реализацию программы освоения обучающимися учебных действий в областях познавательной, физической, нравственной, эстетической, коммуникативной, трудовой культуры и является универсальным средством всестороннего развития личности.

Грамотно организованный образовательный процесс по физическому воспитанию предполагает значительное обновление содержания уроков физической культуры, занятий в спортивных секциях за счет применения инновационных учебных программ по различным видам спорта, современных методик и технологий физической культуры и спорта.

Преподавание предметной области «Физическая культура» в общеобразовательных организациях осуществляется в соответствии с нормативно-правовой базой в сфере образования и должно соответствовать требованиям, установленным ФГОС к условиям реализации основных образовательных программ, их структуре, результатам освоения обучающимися. Основу составляет рабочая программа по предмету, которая включает базовые и дополнительные (вариативные) разделы, исходя из оснащенности спортивной материально-технической базы, климатических условий, физической подготовленности и интересов обучающихся.

В настоящее время Федеральный Закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ определяет компетенции, права, обязанности и ответственность образовательной организации, создание условий для занятия физической культурой и спортом (п. 5, ст 12: п.п. 1, 2, 3, 6, 16 ст. 28).

Экспертный совет Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации создан для осуществления экспертного сопровождения процесса инновационного преобразования системы физического воспитания и преподавания физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации. Его целью является совершенствование нормативной правовой базы организации процесса физкультурно-спортивного воспитания, обеспечение эффективности процесса инновационного преобразования системы физического воспитания и преподавания физической культуры в образовательных организациях. В своей деятельности совет осуществляет обсуждение и согласование инновационных учебных программ, методик и технологий физического воспитания и преподавания физической культуры, которые в дальнейшем обеспечат формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Информационно-методический бюллетень разработан для руководителей общеобразовательных организаций, учителей физической культуры, специалистов физкультурно-спортивного профиля, в целях ознакомления с программами по физической культуре, основанными на одном из видов спорта и рекомендованными экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных организациях Российской Федерации, и расширения спектра программного обеспечения в рамках основного и дополнительного образования средствами различных видов спорта.

**Программы по физической культуре, основанные на одном из видов спорта и рекомендованные экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации для использования по учебному предмету «Физическая культура»**

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

Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» обеспечивает государственную гарантию доступности и равных возможностей получения обучающимися основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности, достижения эффективности и качества образования.

Содержание программы направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить принцип интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования при этом создает преемственность программ интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола и интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола.

В программе учтены: предмет обучения, включающий оздоровительное, общеразвивающее, спортивное направление; основополагающие принципы; дидактические правила и положения, определяющие системно-деятельностный подход учителя, специалиста по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Преимущество настоящей программы заключается в том, что ее содержание позволяет специалистам по физической культуре и спорту достигнуть цели и последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении всех лет обучения на ступени основного общего образования.

Целью программы является обеспечение планируемых результатов обучающимся по окончанию основного общего образования, целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями подростка среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа состоит из двух частей. Первая – базовая, отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура» и является обязательной, вторая часть предназначена для системы дополнительного образования. Эффективность получения конечного результата выполнения программы - ее целостность, основанная на специфичности выполнения функций, независимо от принадлежности участников образовательного и тренировочного процессов к тому или иному типу образовательных организаций.

Вместе с базовым материалом в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура», представлен материал по дополнительному образованию, который направлен на специальную подготовку для участия в соревнованиях по футболу, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

В характеристике учебного предмета структура базовой части программы представлена пятью разделами, содержание которых реализуется учителем поэтапно от класса к классу в течение всего периода обучения в основной школе:

1. Знания по физической культуре (раздел предусматривает содержание курса истории физической культуры и физической культуры человека);
2. Способы двигательной деятельности (раздел предусматривает содержание курса организации и проведения самостоятельных занятий, оценка эффективности занятий);
3. Физическое совершенствование (раздел предусматривает содержание курса общей физической и специальной подготовки, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола);
4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающим направлением представлена содержанием курса физической подготовленности, подвижных игр с элементами футбола);
5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательным направлением представлена содержанием соревновательной деятельности.

Планирование прохождения программного материала представлено по годам обучения с определением основных видов учебной деятельности. Примерное тематическое планирование включает объемный материал по каждому разделу программы (содержание курса, тематическое планирование и характеристику видов деятельности обучающихся). В программе для педагога предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения (525 часов за 5 лет обучения: по 105 часов (3 часа в неделю в каждом классе)).

По окончании основного общего образования для обучающихся прописаны планируемые результаты изучения программы, методика оценки достижения планируемых результатов по компонентам оценивания достижения планируемых результатов обучающихся, критерии оценки (знаний, техники владения двигательными умениями и навыками, владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физической подготовленности, общей оценки успеваемости).

Вторая часть программы - общеобразовательная программа дополнительного образования детей составлена в соответствии рекомендациями письма Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и предусматривает условия реализации, способствующие соблюдению рекомендаций СанПиН 2.4.4.3172-14.

Цель: укрепление и сохранение здоровья, развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков средствами футбола с учетом возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки.

Программа и учебно – тематический план предусматривают такие разделы, как: Теоретическая подготовка. Правила безопасности. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Интегральная тренировка. Соревновательная подготовка. Контрольные упражнения.

Нормативно-правовая часть программы предусматривает материал, включающий требования к режиму деятельности детей и медицинское обеспечение.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни.

В разделе «Проверка и оценивание подготовленности обучающихся» представлена система комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования на основе данных содержания таблиц: Интегральный уровень подготовленности. Динамика уровня подготовленности.

В содержании программы отражены формы, средства, методы, направленность процесса обучения. Авторами представлен широкий выбор содержания теоретической подготовки, правил безопасности, средств общей физической подготовки (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП) включает упражнения неспецифического и специфического характера. Техничко – тактическая подготовка обучающихся представлена техническими действиями, тактикой нападения и защиты полевого игрока и вратаря по годам обучения, интегральной подготовкой.

Для обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся приведен примерный набор оборудования в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19), а также большой список литературы, интересный не только специалистам, но и обучающимся и их родителям.

Для повышения компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и других специалистов физкультурно-спортивного профиля авторы представили учебно-методическое обеспечение:

- социально – психологические аспекты деятельности учителя физической культуры и педагога дополнительного образования;
- Особенности детско – юношеского возраста (психологические особенности: младший школьный возраст - период от 7 до 11 лет; средний школьный возраст - с 12 до 15 лет; юношеский возраст - от 16 до 18 лет);
- Особенности развития физических качеств обучающихся.
- Основные формы, методы, средства и направленность учебного процесса по предмету «Физическая культура»;
- Формирование тактического мышления;
- Требования к помещениям, оборудованию и инвентарю для организации тренировочных занятий
- Характеристика структуры процесса обучения;
- Формы, средства, методы, направленность тренировочного процесса;
- Интегральная подготовка;
- Особенности проведения тренировочных занятий с девочками и девушками
- Содержание и методика проведения контрольных упражнений
- Контрольные упражнения, включающие упражнения (Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка).
- Упражнения, задания, игры, эстафеты в картинках.
- Таблицы: Тестовые упражнения для обучающихся общего и дополнительного образования.

Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных организаций и педагогов дополнительного образования физкультурно – спортивного профиля.

**«Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания»** (Плющенко Е.В., Белокринкина В.А., Кораблин С.А., Бодунова А.А., Любшов С.И., при содействии консультанта Дегтярева Е.А.), 2015 год

Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций с вариативной частью «Фигурное катание» разработана выдающимся российским фигуристом, заслуженным мастером спорта, трехкратным чемпионом мира, двукратным

чемпионом и призером Олимпийских Игр, многократным чемпионом Европы и всероссийских соревнований по фигурному катанию в одиночном разряде Плющенко Е.В. В разработке данной программы принял участие коллектив преподавателей кафедры физической культуры ГБОУ «Московская областная общеобразовательной школа-интернат естественно-математической направленности» ГБОУ «Физтех-лицей» имени П.Л. Капицы.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами фигурного катания.

В общей характеристике программы авторами представлен зимний вид спорта, пользующийся большой популярностью во всем мире. Авторы программы представили определение фигурного катания на коньках, как вида спорта, его дисциплины, краткую историческую справку. Программа включает три основных раздела:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование», в которых акцентировано внимание на формах, средствах, методах, используемых в фигурном катании на коньках.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта. При планировании занятий на этапе начального обучения фигурное катание рассматривается как вариативная часть, которая проводится в рамках 3-его урока физической культуры в объеме - 16 часов и рассчитана на обучающихся в возрасте 7-10 лет (1-4 класс).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы прописаны с учетом изучаемого вида спорта.

В содержание разделов включены темы из истории возникновения и развития фигурного катания на коньках в мире и России; выдающихся достижений отечественных спортсменов-фигуристов на международной арене; общие гигиенические требования и требования техники безопасности к занятиям фигурным катанием на коньках; особенности страховки и самостраховки при выполнении элементов, падении; структура и содержание тренировочных занятий по фигурному катанию; основы хореографической подготовки и составления хореографических комбинаций; подготовка места для занятий фигурным катанием на коньках; выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений фигурного катания на коньках; средства общей физической и технической подготовки; ведущие физические качества для фигуриста.

В рамках спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью используются общая физическая, специальная, хореографическая и ледовая подготовка.

Примерное тематическое планирование включает объемный материал по каждому разделу программы (содержание курса, тематическое планирование и характеристику видов деятельности обучающихся). В содержание планирования помимо традиционных

курсов входят: гимнастика с элементами акробатики, хореографическая подготовка, специальная техническая (ледовая подготовка), соединение нескольких элементов фигурного катания, элементы фигурного катания (зал и ледовая подготовка).

Для обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся приведен примерный набор оборудования в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19), включая для каждого обучающегося инвентарь для занятий фигурным катанием на коньках.

Для удобства педагогов в программе представлены термины данного вида спорта с их определением, а также большой список литературы и адреса сайтов, интересные не только специалистам, но и обучающимся и их родителям.

Для повышения компетенций учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и других специалистов физкультурно-спортивного профиля в Приложениях к программе авторы представили учебно-методическое обеспечение:

- средства и термины общей физической подготовки;
- средства и термины ледовой подготовки;
- средства и термины хореографической подготовки
- календарно – тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности фигурное катание (вариативная часть)
- рекомендации для учителей физической культуры, включающие материал по основам обучения катанию детей на коньках и формированию эстетических и хореографических основ обучения исполнению элементов фигурного катания в зале и на льду.

**Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы»** (И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова, др.). Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. Издательство «Просвещение». <http://www.prosv.ru>

Программа разработана в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начальной школы на основе российских методик. ФГОС направлены на гармоничное развитие личности, и только комплексное физическое воспитание с использованием средств гимнастики может принести ожидаемые результаты воспитания здорового поколения. «Гимнастика есть целительная часть медицины» - этот вывод древнегреческого философа Платона подтверждает и современная медицина.

Программа создана на основе методик, учитывающих сенситивные периоды развития человека; ее содержание детально изложено в предметной линии учебников, предназначенных как для обучающихся, так и для педагогов; она доступна каждому обучающемуся, независимо от уровня его физической подготовленности, ее освоение не требует больших материальных вложений.

Особенно эффективно использование программы в качестве модуля «Гимнастика», который включается в учебный план на весь период занятий в залах. В учебном плане этот модуль можно спланировать по разделам: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование», в которых отражен весь комплекс возможностей — от обучения выполнению гимнастических упражнений до развития музыкального слуха, памяти, пространственного и сценического воображения.

Программой предложены базовые гимнастические, акробатические, подводящие упражнения и упражнения с предметами, способствующие развитию координации, гибкости, быстроты; укрепляющие основные группы мышц; развивающие моторику. В программе представлены элементы танцевальных движений, основы хореографии, что позволяет расширить круг возможностей для создания интереса к занятиям. Программой предусмотрены и описаны базовые музыкально-хореографические и музыкально-

сценические игры, которые научат детей искусству передачи образа движениями; представлено описание базовых спортивных эстафет с предметами.

Для специалистов физкультурно-спортивного профиля авторами предложен учебно-методический комплект: учебная программа, методическое пособие для педагогов, учебник в двух частях для обучающихся. Учебники вошли в Федеральный перечень учебной литературы, рекомендованной Министерством образования и науки РФ для использования в общем образовании и во многом не имеют аналогов в российской и мировой практике.

Для педагогов рабочая программа и учебное пособие будут интересны, поскольку содержат базовые принципы и методы педагогического воздействия; описания базовых упражнений сопровождаются слайдами, в которых отражаются основные моменты выполнения упражнений, что позволяет исключить возможные ошибки при обучении, а также арсенал игр и спортивных эстафет. Изложение примерного учебного плана поможет, с одной стороны, правильно сформировать уроки, с другой — не ограничивать творчество педагогов.

**Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола» (М.А.Грибачева, В.А.Круглыхин). Издательство «Человек». М., 2011.**

Программа соответствует требованиям к образовательным программам общего и дополнительного образования и представляет собой современный взгляд на развитие физкультурно-спортивного образования детей младшего школьного возраста.

Программа, основываясь на курсе обучения игре в футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала и направлена на решение основных задач физического воспитания, создание мотивации у младших школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сохранение и расширение принципа интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования посредством футбола.

Программа состоит из двух частей. Первая базовая отвечает требованиям государственного образовательного стандарта по предмету «Физическая культура» — является обязательной, вторая часть предназначена для системы дополнительного образования. На основе преемственности содержания основного (*уроки физической культуры*) и дополнительного (*учебно-тренировочные занятия*) сохранено единое образовательное пространство.

В содержание учебной программы входят следующие разделы: «Основы знаний по физической культуре и спорту», «Охрана труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Контрольные и тестовые упражнения».

Отличительной чертой программы является тесное сотрудничество учителя и тренера, что позволяет решать поставленные задачи образовательной, оздоровительной, воспитательной и спортивной направленности, а также создавать оптимальные условия для развития и подъема массовости детско-юношеского футбола, формирования клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях. Особенностью программы является основательное и последовательное изложение задач каждого этапа обучения данного вида спорта, в доступной форме изложен учебный материал и материал критериев готовности обучающихся при переходе от одного года обучения к другому. В рамках данной программы авторами заложена идея возможности осуществлять системный отбор обучающихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола.



Кроме того, программа создает оптимальные условия для развития и подъема массовости детско-юношеского футбола, формирования клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях, закладывая основы культуры поведения болельщика (фаната футбола) во время посещения футбольных матчей различного уровня.

Данная программа может быть использована и как полный курс интеграции общего и дополнительного образования детей, так и по отдельности в каждой её составляющей части.

**«Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола»** (Круглыхин В. А., Ломакина Е.В., Разова Е.В., под общей редакцией Федченко Н.С.).

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура». За основу авторами взят ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста - игра. Игровая деятельность - это уникальная возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Футбол – игра, доступная для любого возраста, для которой необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. Футбол – мощное средство продвижения и популяризации физической культуры и спорта.

Целью Программы является достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников с использованием средств футбола.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объемах, установленных федеральными государственными требованиями, а также дополнительных (факультативных) занятий по физической культуре и спорту в пределах дополнительных образовательных программ в соответствии с нормативными документами.

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола является инновационной и состоит из двух частей:

- Первая часть реализуется в дошкольном образовательном учреждении в рамках основной образовательной программы дошкольного образования, ориентированной на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в образовательной области «Физическая культура» с интегрированным содержанием психолого-педагогической работы, отражающей специфику образовательных областей «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация».
- Вторая часть реализуется вне рамок основной деятельности дошкольного образовательного учреждения по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание второй части программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников для обеспечения достаточной готовности ребенка к школе.

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту. Успешное освоение Программы также призвано развить у ребенка первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе и, что особо важно, создать предпосылки последующей учебной деятельности – умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

В первой части «Примерные виды интеграции области «Физическая культура» в тематическом планировании отражаются основные образовательные области («Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация», «Мониторинг») и основные разделы программы (ОФП, техническая и тактическая подготовка), число часов, отводимых на изучение каждой области, что ориентирует педагога по физической культуре на результаты образовательного процесса, которые должны быть получены в конце освоения образовательной области «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» представлено средствами для развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта:

- Основные движения: Ходьба. Бег. Ползание, лазанье. Прыжки. Бросание, ловля, метание.
- Групповые упражнения с переходами.
- Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- Техническая подготовка: Техника передвижения. Техника владения мячом и с основные способы их выполнения.
- Тактическая подготовка- Подвижные игры: С бегом. С прыжками. С метанием и ловлей. С ползанием и лазаньем. Эстафеты с элементами соревнования.

Мониторинг физической подготовленности дошкольников дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств и представлен системой тестов по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Таблицы:

- Контрольные упражнения физической подготовленности дошкольников (Бег 10 метров (сек). Вбрасывание футбольного мяча руками, м. Удары по воротам на точность с 7 метров, кол-во раз. Бег 10 метров с ведением мяча и обводкой 3-х стоек).
- Тестовые упражнения по уровням физической подготовленности (Бег 30м. (сек.). Челночный бег 3х10 м. (сек.). Прыжок в длину с места (см). Наклон вперед из положения сидя (см.).

Вторая часть «Организация интегрированного курса физического воспитания в рамках дополнительного образования дошкольников» отражает дополнительное образование, сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, социально востребовано и предполагает постоянную поддержку со стороны общества и государства.

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура» с формами дополнительного физкультурного образования

и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников подготовительной группы.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую, техническую, тактическую.

Контроль за степенью усвоения учебного материала, уровнем физического развития и подготовленности представлен в разделе «Контрольные нормативы».

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Программа по дополнительному образованию состоит из разделов:

- «Теоретическая подготовка» представлена материалами по начальным основам знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно – тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране.
- «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно – тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки.
- «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.
- В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.
- «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.
- «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого, приобретает вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.
- «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы для 1 - го года обучения на спортивно – оздоровительном этапе юных футболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, из расчета 36 недель в условиях дошкольного образовательного учреждения в подготовительной группе. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки.

Спортивно – оздоровительный этап представлен задачами, направленными на:

- достижение воспитанниками физической подготовленности уровня здоровья обеспечивающего полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптацию организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- ознакомление с элементами футбола;
- личностно-ориентированный подход в выборе наиболее подходящей вид спортивной деятельности. В полном объеме отражены формы, методы и средства обучения, режим

учебно-воспитательного процесса, условия зачисления, наполняемость групп, медицинское обеспечение и пр.

В примерном распределении программного материала представлены разделы программы (Теоретическая подготовка. Охрана труда и техника безопасности. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревновательная подготовка, контрольные нормативы) с количеством часов, а также содержание каждого раздела.

Контрольное тестирование включает тесты (Бег 30 м ;с. Бег 10 м;с. Челночный бег 3 х 10 м;с. Прыжок в длину с места(см) , оценку результатов в баллах для детей 6-ти и 7-ми лет. По окончании спортивно – оздоровительного этапа 1 года обучения прописаны основные требования по результатам освоения программного материала.

Для повышения компетенций педагогов дополнительного образования авторы представили учебно-методическое обеспечение:

- структуру процесса обучения двигательным действиям,
  - основные формы организации занятий и их структуру,
  - примерные упражнения для общей разминки с футбольным мячом и др. спортивным инвентарем,
  - примерные упражнения для специальной разминки,
  - технику футбола (Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Удары по мячу и пр.),
  - теоретическую подготовку,
  - подвижные игры и эстафеты (название, содержание, рисунки)
  - систему проверки (педагогический контроль) с методическими указаниями.
  - планирование занятий дошкольников по футболу,
- а также материально-техническое обеспечение программы.

Данная программа предназначена для специалистов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений и педагогов дополнительного образования и может быть использована и как полный курс интеграции общего и дополнительного образования детей, так и по отдельности в каждой её составляющей части.

### **Программа «Физическая культура для обучающихся 8 – 11 классов на основе фитнес-аэробики» (О.С. Слущер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев)**

Программа по предмету «Физическая культура» на основе фитнес-аэробики для обучающихся 8–9-х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения; программа для обучающихся 10–11-х классов соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования и включает разделы: «Знания о физической культуре и спорте», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенство».

Включение фитнес-аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базовых видов физкультурно-спортивной подготовки продиктовано ее широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес-аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид

спортивной деятельности как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

**Примерная программа «Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс» (В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко А.М. Антропов)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательной школе. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

**«Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби» (Бесполов Д.В., Кулешов А.В., Федотова Е.Н., Иванов В.А, Латышев А.И., Антонов Е.И.)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования, рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений в течение 2012-2013 учебного года.

Из многолетнего опыта ведущих учителей, передовых тренеров, методистов бытует мнение, что регби – жесткая, силовая, травмоопасная игра, хотя она на самом деле является многофункциональной по своей сути. В подготовку игрока входят практически все базовые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика, элементы борьбы и другие, что значительно повышает интерес к занятиям у обучающегося и снижает сам риск получения травмы. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

В содержание учебной программы входят следующие разделы: «Основы знаний по физической культуре и спорту», «Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби», «Техническая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Контрольные и тестовые упражнения», «Учебно-воспитательная работа»

В основе программы заложены 3 этапа, позволяющие избирательно решать задачи обучения:

1-4 классы - ТАГ-РЕГБИ (регби с поясами): в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, различные эстафеты, подвижные игры, осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТАГ-РЕГБИ. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

5-8 классы - ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания): данный этап рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитание физических качеств, освоение и совершенствование базовых технических и тактических действий, техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

9-11 классы - РЕГБИ (РЕГБИ-7): занятия РЕГБИ на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и между общеобразовательными учреждениями (Школьная лига по регби). Регби позволяет успешно решать весь комплекс задач физического воспитания, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

**«Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений»** (Коллектив авторов: Бесполов Д.В., Бесполова А.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В., Кулешов А.В., Виноградов В.М., Щеглова Н.В., Дронов П.Ю., Дьякова Н.В., Болгова А.Г., Цандыков В.Э., Иванов В.А.)

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений получила в 2011 г. Грант Москвы в сфере образования. Программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету.

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.

Использование программы будет способствовать профессиональному общению учителей г. Москвы и других регионов России, обмену опытом, нахождению новых интересных идей для уроков, и, тем самым, повышать не только педагогический уровень учителей, но и создавать условия, чтобы сделать занятия физической культуры более плодотворными, интересными, повысить интерес к занятиям, формирующим творческую активность и самостоятельность.

Содержание модульной программы состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепление их здоровья:

- Модуль «Освоение пространства» включает в себя информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного зала и спортивного стадиона.
- Модуль «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр» включает организацию, составление и проведение игр «для жизни». 1. Подвижные игры: музыкальные мини-проекты (обучение приёмам и методам составления музыкальной разминки с собственным подбором музыкального сопровождения и проведения её во время основной разминки перед классом) и игры «Радость общения» – игры с нетрадиционными предметами. 2. Спортивные игры по упрощённым правилам.
- Модуль «Игры, в которые можно играть всю жизнь» – это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др.: Флорбол. Корфбол. Фрисби. Софтбол. Ринго.
- Модуль «Русские народные игры».
- Модуль «Современные доступные системы физического воспитания»: Танцевальная аэробика Степ-аэробика Фитбол-аэробика Боевое искусство (тайбо) Стретчинг.
- Модуль «Спортивные балльные, детские ритмические и современные эстрадные танцы»: 1. Детские ритмические танцы (полька, вару-вару, рилио, диско, макарена, утят, сударушка, кукла). 2. Спортивные балльные танцы: европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп). 3. Спортивные балльные танцы: латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, джайв). 4. Современные эстрадные танцы (диско, джаз, хип-хоп, диско-фристайл, тектоник, брейк-данс, электрик буги).
- Модуль «Регби».
- Модуль «Игры народов России»: 1. Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы. 2. Групповые игры с элементами калмыцкой национальной борьбы.
- Модуль «Конькобежная подготовка»: 1. Элементы фигурного катания. 2. Хоккейная подготовка.

**«Программа по физической культуре для учащихся I-IV классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».** (Автор Л.Н. Коданева); под редакцией В.С. Беляева.

**«Программа по физической культуре для учащихся V-IX классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».** (Автор Л.Н. Коданева).

**«Программа по физической культуре для учащихся X-XI классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».** (Автор Л.Н. Коданева).

За последние годы по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦЗД РАМН отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов, что требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья, улучшению показателей физического развития; закаливанию и повышению сопротивляемости защитных сил организма; овладению комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние

здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний; постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма и содействию всестороннему гармоничному развитию личности.

В своих целях и задачах программы для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносятся с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре и разработаны на основе современных научных данных и практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Они позволяют последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данные программы характеризуются расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Учебный материал программы распределен по классам, по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Содержание занятий на каждом этапе связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Программы предусматривают разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

#### **«Физическая культура. Настольный теннис» (Г.В.Барчукова, А.Ю.Журавлева)**

Программа «Физическая культура. Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования, с Федеральным законом «Об образовании» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте». Содержание программы основано на положениях таких нормативных правовых актов Российской Федерации, как требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г., приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г».

Включение настольного тенниса, как средства физического развития в учебные планы предметной области «Физическая культура» продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, формирования навыков здорового образа жизни.



Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации данной программы упражнения с мячом и ракеткой, обучение основам игры в настольный теннис формируют у обучающихся начальной школы жизненно важные двигательные умения и навыки, развивают физические качества, укрепляют здоровье, содействуют развитию психофизических качеств (реакция, внимание, мышление) и приобретению специальных знаний, воспитанию положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Новизна программы 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.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис. Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса. Данная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения. Каждый год разбит на два цикла (продолжительностью в две четверти или полтора триместра) с одной ведущей темой, которая заканчивается тестированием с учетом преемственности:

- для 1-го класса - «Школа мяча», «Школа ударов срезкой»,
- для 2-го класса - «Школа ударов накатом», «Школа подачи»,
- для 3-го класса - «Школа направления ударов», «Школа управления мячом»,
- для 4-го класса - «Школа закрытых тактических комбинаций», «Школа открытых тактических комбинаций».

В целях определения технической подготовленности обучающихся в настольном теннисе по каждому блоку и в соответствии с возрастными особенностями представлены контрольные нормативы по уровням освоения тех или иных упражнений: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно» и методические рекомендации по их выполнению.

К концу каждого года обучения сформированы блоки планируемых результатов изучения учебного предмета с разработанными критериями оценки успеваемости по

предмету, качественными показателями которых являются степень усвоения физкультурных знаний, знаний о способах и формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной деятельности, о технике двигательного действия, о технике безопасности, о качестве выполнения домашних заданий и регулярности занятий для сохранения здоровья. Их характеристики также важны для приобщения обучающихся к ценностям физической культуры личности, их самоопределения, проявления их интереса, успешности, удовлетворенности.

В помощь учителям физической культуры предлагается список учебно-методических пособий по организации и методике проведения занятий по настольному теннису и количество учебного оборудования, исходя из необходимого минимума для преподавания настольного тенниса.

Для качественной организации образовательного процесса в приложениях к программе предусмотрены материалы по следующим направлениям:

- инвентарь для игры в настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- история тенниса;
- основные удары в теннисе; классификация ударов в настольном теннисе;
- организация урока по настольному теннису;
- обучение и техническая подготовка;
- разновидности соревнований для детей;
- подводящие упражнения: упражнения с мячом, с ракеткой; для выполнения ударов;
- способы обучения основным ударам в настольном теннисе;
- игры и упражнения для обучения основам настольного тенниса;
- комплексы упражнений для домашнего задания.

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

Учебная программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования и основана на одном из видов спорта – гольф.

Данная программа обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физической культуре» в ее вариативной части и является основой для составления рабочих программ для каждой ступени общего образования. Содержание программы направлено на достижение цели освоения предмета «Физическая культура» средствами гольфа, а именно, формирование физической культуры личности, включая физическую культуру здоровья, тела и движений, сможет обеспечить необходимый уровень физического совершенства и здоровья обучающихся общеобразовательных организаций для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации, а также решения задач предмета «Физическая культура» на ступенях начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа по физической культуре на основе вида спорта – гольф является целостной системой и сочетает в себе принципы непрерывности образования, единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса физического воспитания, научной обоснованности и практической применимости, интеграции образовательных областей, комплексного построения образовательного процесса, гуманизации и прочие подходы к построению образовательного процесса в соответствии с

основными положениями возрастной психологии, школьной педагогики и адекватными формами работы.

Новизну учебной программы определяет не только поэтапное освоение игровых действий с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся, но самое главное - включение средств из вида спорта «гольф» в образовательный процесс общеобразовательных организаций. Также внедрение данной программы вызвана включением гольфа в программу Олимпийских игр и популярностью этого вида спорта как части общемировой физической культуры во многих государствах.

В программе авторами даны общие представления о виде спорта «Гольф», включающие описание цели игры, правил, мест проведения занятий, физиологические обоснования игровых действий. Содержание и последовательность усвоения учебного материала, формы и методы обучения, подбор средств и объем видов физической подготовки по этапам обучения определены с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств в школьном возрасте.

В содержании программы представлены средства в рамках общей и специальной физической подготовки, тактической подготовки. Значительное место отводится упражнениям с предметами и различными специальными приспособлениями. Интегральная подготовка выделена в программе как самостоятельный раздел. Ее основу составляют упражнения, системно решающие вопросы физической и технической подготовки, итоговой формой которой являются учебные и контрольные игры, соревнования по гольфу.

В качестве обучающего средства авторами предложена учебная программа SNAG, предусматривающая использование облегченных клюшек и мячей большего диаметра, включая использование SNAG оборудования в соревновательной деятельности.

Программа раскрывает содержание учебного материала, формы и методические особенности обучения игре в гольф, мотивации и ведущие виды деятельности, контрольные нормативы для обучающихся по специальной физической и тактико-технической подготовке по ступеням образования в удобной для восприятия табличной форме.

Гольф рассматривается как сезонный вид спорта, предусматривающий реализацию специальной двигательной активности на открытом воздухе в теплое время года и зависит от климатических особенностей средней полосы России, поэтому авторы предлагают деление учебного процесса на четыре мезоцикла, каждый из которых имеет свои характеристики.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о виде спорта гольф», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности в гольфе», «Физическое совершенствование в гольфе», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

В тематическом планировании отражены темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, характеристики видов деятельности обучающихся, ориентирующие учителя физической культуры на реализацию программы и результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – «Гольф».

Для успешной реализации учебной программы большое внимание отведено учебно-методическому и материально-техническому обеспечению предмета «Физическая культура» на основе вида спорта в гольф. Учебно методическое обеспечение представлено списком книг, пособий и статей по гольфу, содержащими сведения об истории и правилах игры, этикету и безопасности, инвентарю и оборудованию и технике совершении игровых действий, что поможет учителям физической культуры и другим специалистам физкультурно-спортивного профиля использовать в образовательном и соревновательном

процессе средства и методики спортивной игры – гольф. Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом специфики учебного предмета на каждой ступени общего образования, а также специфики гольфа, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

**Учебная программа «Теннис как третий час урока физической культуры в школе»  
1– 4 класс. (Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.)**

Учебная программа «Теннис как третий час урока физической культуры в школе» разработана с учетом введения третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных организаций, что было продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, формирования навыков здорового образа жизни.

Теннис как вид спорта представляет особый интерес, так как в процессе обучения средствами тенниса обучающиеся осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретают специальные знания. Занятия теннисом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают физические качества, координационные способности, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают морально-волевые качества.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и раскрывает методические особенности обучения игре в теннис в общеобразовательных организациях для обучающихся 1-4 классов.

Цель программы - воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы обучения теннису адаптированы для преподавания в полных классах общеобразовательной организации. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, раскрывают личностный потенциал посредством соревновательного элемента в теннисе, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в теннис. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать теннис как реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Программа разработана 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. Это один из наиболее эффективных способов обучения теннису в веселой и активной форме с использованием игр. Подобная методика уже более 12 лет используется во многих европейских общеобразовательных школах и идеально подходит для начального обучения больших групп детей (25-30 человек).

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специальные теннисные корты – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная

программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (включает несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»).

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся, ориентирующие учителя физической культуры на результаты освоения обучающимися содержания программы. Также авторы представили поурочное тематическое планирование с широким спектром средств тенниса, планируемые результаты изучения учебного предмета, критерии оценки успеваемости обучающихся по программе, раздел по технике безопасности при занятиях теннисом

В рамках учебно-методического обеспечения учебного предмета для учителей физической культуры авторы представили обширный список рекомендуемой литературы для обучения игре в теннис. Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда, печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

Приложения содержат следующие материалы:

- контрольные нормативы для определения технической подготовленности в теннисе с методическими рекомендациями по их выполнению (Теннисные умения для 1-го класса - Тест «Школа мяча». Тест «Школа ударов с отскока». Теннисные умения для 2-го класса- Тест «Школа ударов с лета». Тест «Школа ударов над головой». Теннисные умения для 3-го класса-Тест «Школа направления ударов». Тест «Школа управления мячом». Теннисные умения для 4-го класса- Тест «Школа закрытых тактических комбинаций». Тест «Школа открытых тактических комбинаций»);
- протоколы тестирования по каждому блоку тестов;
- общая информация о теннисе (Размеры теннисного корта. Система счета в теннисе. Информация по форматам соревнований для детей не старше 10 лет. История тенниса);
- методические рекомендации к учебной программе «Теннис как третий час урока физической культуры в школе» (Основные удары в теннисе. Классификация ударов в теннисе. Подготовка к уроку и его проведение. Обучение двигательным действиям. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом, Упражнения с ракеткой. Упражнения с мячом и ракеткой. Подводящие упражнения для выполнения ударов, для подачи, для крученых и резаных ударов, для ударов с различным направлением, высотой полета мяча. Способы основным ударам в теннисе. Игры и упражнения для обучения основам тенниса);
- комплексы упражнений для домашнего задания по классам;
- лист контроля домашних заданий для обучающихся с рекомендациями по выполнению;
- основные проблемы, связанные с безопасностью и здоровьем при обучении детей в таблице.

**«Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла»** (Коллектив специалистов Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская Федерация акробатического рок-н-ролла» (ООФСО РосФАРР): Голев А.Б., Разова Е.В., Цветкова Т.К.

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и предназначена для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций и учреждений отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период.

Акробатический рок-н-ролл (далее –АРР) является зрелищным видом спорта, сочетающий в себе музыку, танец и акробатику, представляющий для детей и молодёжи повышенный интерес к физкультурно-спортивному образованию и синтезирует в себя различные способы двигательной активности. Его ценность обеспечивает развитие физических, эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует формированию умений и навыков индивидуальных личностных качеств обучающихся (общая культура, саморазвитие, самообучение, самоопределение, творчество, дисциплинированность, коммуникативность и пр.). АРР в большей степени, чем многие другие виды спорта, способствует культурному и духовному развитию обучающихся, является средством психозмоциональной рекреации и реабилитации, открывает большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения здорового образа жизни, что в целом способствует воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Привлечение школьников к занятиям рок-н-роллом возможно благодаря привлекательности его хореографических и акробатических движений, выполняемых в виде постановочного танца под музыкальное сопровождение, положительному мотивационному потенциалу показательных выступлений высококвалифицированных спортсменов, красоте, грациозности и точности выполняемых ими двигательных комплексов.

Цель программы - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами акробатического рок-н-ролла. Ее реализации будут способствовать решению основных задач физического воспитания средствами акробатического рок-н-ролла.

Программа раскрывает методические особенности обучения акробатическому рок-н-роллу (АРР) в общеобразовательной организации.

В учебном плане занятия акробатическим рок-н-роллом рассматриваются как 3-ий урок физической культуры.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (включающие историю физической культуры и базовые понятия физической культуры на основе АРР), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» вкл. организацию и проведение занятий, оценку эффективности занятий на основе АРР), «Физическое совершенствование» (вкл. физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительную деятельность общеразвивающей направленности и спортивно-оздоровительную деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств АРР).

Тематическое планирование представлено авторами с определением основных видов учебной деятельности по этапам обучения (1-4, 5-9-, 10-11 классы). В примерном тематическом планировании по этапам обучения прописаны содержание курса, тематическое планирование и характеристика видов деятельности обучающихся в соответствии с основными учебными разделами. Планируемые результаты изучения программы с учетом средств АРР отражены для каждого этапа обучения.

Материально-техническое обеспечение для занятий акробатическим рок-н-роллом имеет свою специфику: необходимость зала для хореографии, площадки с жестким покрытием (зал) для отработки танцевальных движений рок-н-ролла, фигур и композиций АРР, а также спортивное оборудование для занятий акробатикой (маты, батут, гимнастическую лонжу, резиновую лонжу) и специальное оборудование для тренажерного зала. Наименование объектов и средств материально-технического оснащения представлены в таблице.

Для учителей физической культуры в наличии список рекомендуемой литературы, учебно-методическое обеспечение по предмету «Физическая культура» и акробатическому рок-н-роллу (например: из истории развития АРР; основные понятия; классификация средств АРР; построение и структура комплексов упражнений акробатического рок-н-ролла; особенности занятий акробатическим рок-н-роллом; танцевальные позиции акробатического рок-н-ролла; ведение в паре; эмоциональный характер танца; костюм; техники ходов; танцевальные фигуры; Гимнастическая подготовка; полуакробатика; акробатика; порядок построения танцевальных комбинаций; конкурсный рок-н-ролл; организация занятий; рекомендации по занятиям акробатическим рок-н-роллом для учителей физической культуры.

**«Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы»** (Коллектив специалистов Общероссийской спортивной общественной организацией «Федерация спортивной борьбы России» в составе: Маmiaшвили М.Г. Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э.)

Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы адресована учителям физической культуры, тренерам по спортивным и национальным видам борьбы, преподавателям, работающим в общеобразовательных организациях, а также научным работникам, студентам физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания и всем любителям спортивных и национальных видов единоборств для восполнения недостаточной теоретической и практической грамотности по использованию спортивной борьбы (греко-римской и вольной) на третьем уроке физической культуры, определению его направленности, содержания, методическое обеспечение, используемых средств и методов.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» и предназначена для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций.

Новизна программы в том, что она решает задачи воспитания у обучающихся нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры через занятия спортивной борьбой; приобщает подрастающее поколение к регулярным занятиям физической культурой и спортом; расширяет их кругозор о многонациональной культуре российского народа, составной частью которого являются многочисленные национальные

виды борьбы и тем самым, способствует воспитанию толерантного отношения в молодежной среде; помогает учителям физической культуры, преподавателям, тренерам и занимающимся самостоятельно, изучить методику обучения двигательным действиям в этом виде единоборств.

Занятия спортивной борьбой могут проводиться, как самостоятельный урок физической культуры, так и в сочетании с другими видами спорта, входящими в примерную программу по физической культуре для образовательных организаций. Представленное количество часов может быть использовано и в другой последовательности по усмотрению администрации образовательной организации.

В целях повышения компетенции педагогического сообщества физкультурно-спортивного направления авторы программы представляют интересный и объемный материал:

- история развития спортивной борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба),
- классификация некоторых спортивных и национальных видов борьбы с их характеристикой и фотоматериалом,
- специальные упражнения борца (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с партнером; комплекс общеразвивающих упражнений и эстафет в парах; специально-подготовительные упражнения борца,
- специализированные подвижные игры в занятиях спортивной борьбой с теоретическим обоснованием использования игр в различных видах единоборств;
- классификация технических действий в спортивной борьбе;
- основные технические действия в спортивной борьбе по годам обучения и методика начального обучения (Основные технические действия по годам обучения. Подвижные игры с элементами единоборств для начальной школы. Техника греко-римской и вольной борьбы по классам).

В соответствии со структурой программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (История физической культуры. Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая культура человека. Виды спортивной и национальной борьбы народов России), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения); «Физическое совершенствование» (Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе спортивной борьбы. Организационно-методические рекомендации по реализации раздела – спортивная борьба).

Помимо теоретического и практического материала представлено распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре, урочное и календарно-тематическое планирование, планируемые результаты изучения программы по этапам обучения, примерные ориентиры показателей уровня развития физических качеств, терминологический словарь, список литературы, приложения с правилами безопасного проведения занятий по спортивной борьбе, минимальный перечень инвентаря и оборудования необходимого для занятий спортивной борьбой, что значительно облегчает работу учителя физической культуры по проведению третьего урока.

Данная программа включает также главу «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы», прошедшую апробацию и включенную в рекомендованную экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации «Модульную программу третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений». Предложенные методические рекомендации «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы» включают в себя описание игр входящих в разработанную вариативную часть (24 часа и 10 часов подготовка и проведение различных соревнований по данному разделу, как 3-й урок физической культуры или



модуль), тематическое планирование и рекомендуемую литературу возможно использоваться на всех ступенях общего образования, как в совокупности с изучением одного из видов единоборств, так и при проведении уроков физической культуры различной направленности.

На взгляд авторов, разработанные методические указания для учителей физической культуры по содержанию и направленности «Игр с элементами калмыцкой национальной борьбы» в образовательных школах окажут методическую и практическую помощь при подготовке и проведении школьного раздела программы «Единоборства», «Калмыцкая национальная борьба» и другие виды единоборств, а также послужат примером и толчком для разработки собственных вариативных разделов программ.

В целом, использование данной программы позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой нагрузкой. Содержание программы помогает использовать полученные знания, основы базовой техники спортивной борьбы, игры с элементами единоборств и комплексы специальных физических упражнений в урочных и тренировочных занятиях по физической культуре в образовательных организациях различного профиля тем самым, способствовать формированию физической, умственной, культурной и духовной составляющих воспитания личности.

**Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!»** (Коллектив ООО «Премьер-УчФильм» при участии учителей физической культуры МБОУ СОШ №59 и №3 г. Рязани Барановой О.А., Гладышева Д.В., Кирьяковой И.И.).

Модульная программа по Физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» разработана на основе опыта общеобразовательных организаций Рязанской области в части физкультурно-спортивного воспитания обучающихся на различных ступенях образования в соответствии с их интересами. Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. В содержании программы авторы акцентировали внимание на достижении целей и задач, направленных на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности. Дифференцированное использование программы позволит целенаправленно формировать умения и навыки, повышать двигательную активность у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Программа представлена тремя разделами с включением основных форм физической культуры по ступеням образования; в учебном процессе возможно ее использование как в целом, так и по отдельным модулям, а также применительно к различным формам физкультурно-спортивной деятельности обучающихся (внеурочной деятельности, дополнительном образовании, спортивно-массовых мероприятиях, при организации досугового и каникулярного отдыха и пр.). Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Модули программы (1-4 классы): Подвижные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка. Плавание.

Модули программы (5-9 классы): Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Плавание.

Модули программы (10-11 классы): Спортивные игры. Гимнастика с элементами акробатики. Легкая атлетика. Лыжная подготовка.

Тематическое планирование содержит основные виды учебной деятельности представлено содержанием модуля, основными содержательными линиями и характеристикой видов деятельности обучающихся.

Учебно-методическое и дидактическое обеспечение программы представлено следующими учебниками:

-Лях В.И. “Мой друг – физкультура. 1-4 классы” (изд. Просвещение)

-Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 кл. (изд. Просвещение)

-Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы (изд. Просвещение)

-Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 10-11 классы (изд. Просвещение)

В целях повышения интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, наглядной демонстрации занятий по использованию программы специалистами ООО «Премьер-УчФильм» по всем модулям программы было разработано информационно-методическое видео-пособие «ФизкультУРА!».

Материально-техническое обеспечение программы включает наименования объектов и средств материально-технического обеспечения для разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Примечание:

П. 5, ст 12: «Образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, если настоящим Федеральным законом не установлено иное».

П.1, ст 28: Образовательная организация обладает автономией, под которой понимается самостоятельность в осуществлении образовательной, научной, административной, финансово-экономической деятельности, разработке и принятии локальных нормативных актов в соответствии с настоящим Федеральным законом, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и уставом образовательной организации

2. Образовательные организации свободны в определении содержания образования, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

Составитель:

Анисимова М.В. – заместитель директора ФГБУ «ФЦОМОФВ»