

## ТЕМА 2 (4 часа)

### Содержание образования по предмету «Физическая культура»

#### ЛЕКЦИЯ № 3 (2 часа)

Анализ основных документов, регламентирующих содержание образования по предмету «Физическая культура».

#### Основные вопросы:

1. Примерная учебная программа по предмету «ФК»;
2. Анализ содержания и характеристика учебных программ в образовательной области «Физическая культура» (самост)
3. Характеристика рабочей (авторской) программы по ФК;
5. Анализ содержания школьной (учебной) научно-методической литературы;
6. Основы методического и материально-технического обеспечения процесса физического образования в школе. (самост.)

# Анализ примерной учебной программы по предмету «физическая культура»

- Примерная (или типовая) учебная программа по предмету «Физическая культура» – это документ, который детально раскрывает обязательный (федеральный или базовый) компонент содержания образования и параметры качества усвоения учебного материала по дисциплине

- - базовая (**обязательная**) часть – призвана создать у детей целостное представление о физической культуре и ее частей, создать основу физкультурной образованности, обеспечить непрерывность этого процесса, адаптацию к различным жизненным условиям (для использования полученных умений на практике);
- - **вариативная часть** (формируема участниками образовательных отношений)– обусловлена необходимостью учета региональных и национальных условий и традиций, индивидуальных особенностей и интересов учащихся, их склонностей и желаний, спортивной специализации учителя и т.п. оговоренной выше.

# Основные разделы примерной программы программы

## • ФГОС ООО – 2010 г.

**Основы знаний о физкультурной деятельности (исторические, психолого-педагогические и медико-биологические);**

## 2. Способы физкультурно-спортивной деятельности

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (102 часа)**

А) Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Б) Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:

- элементы АФК
- элементы ритмической гимнастики и аэробики
- оздоровительная ходьба и бег
- туристическая подготовка

В) Способы самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности

**Спортивно-оздоровительная деятельность (248 часов)**

А) Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Б) Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной направленности

- гимнастические (с основами акробатики);
- легкоатлетические;
- в подвижных и спортивных играх;
- в лыжной подготовке;

В) Способы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности

## 3. Требования к уровню подготовленности учащихся;

## 4. Минимальные требования к оснащённости учебного процесса (инвентарь и оборудование).

## ФГОС ООО 2021 (Проект примерной програм)

### 1. Пояснительная записка

- общая характеристика учебного предмета ФК
- Цели изучения предмета ФК
- Место учебного предмета ФК в учебном плане

### 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета ФК на этапе ООО

- Личностные
- Метапредметные
- Предметные (5, 6, 7, 8, 9 классы)

### 3. Содержание учебного предмета по годам обучения

Знания о ФК (ФК, ЗОЖ, История)

Способы самостоятельной деятельности

#### Физическое совершенствование:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность:
  - гимнастика с основами акробатики;
  - легкая атлетика;
  - лыжная подготовка;
  - спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол)

Прикладно - оздоровительная деятельность (Базовая физическая подготовка)????????????????

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ФГОС 2010

№ п/п	Раздел программы	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ (350 часов)</b>						
		<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>1.1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельности (102 часа)</b>	20	20	20	20	22
1.1.1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	2	2	4
1.1.2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: - элементы АФК - элементы ритмической гимнастики и аэробики - оздоровительная ходьба и бег - туристическая подготовка	2 2 2 10	2 2 2 10	2 2 2 10	2 2 2 10	2 2 2 8
1.1.3	Способы самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	2	2	4
<b>1.2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (248 часов)</b>	50	50	50	50	48
1.2.1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2	2	2	2	4
1.2.2.	Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной направленности (умения, навыки, двигательные способности): - гимнастические (с основами акробатики); - легкоатлетические; - в подвижных и спортивных играх; - в лыжной подготовке;	8 10 20 8	8 10 20 8	8 10 20 8	8 10 20 8	6 8 18 8
1.2.3.	Способы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	4
<b>2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (160 часов)</b>						
		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
2						

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (по ФГОС 2021) ПРОЕКТ

№ п/п	Раздел программы	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Ч А С Т Ь (350 часов)</b>					
		<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
1.1.	<b>Знания о физической культуре</b>	2	2	2	2	2
2.	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	2	2	2	2	2
3.	<b>Физическое совершенствование</b>					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность					
	-гимнастические (с основами акробатики);	10	10	10	10	10
	- Легкая атлетика;	8	8	8	8	8
	- Спортивные игры;	24	24	24	24	24
	- Лыжная подготовка;	12	12	12	12	12
4.	Прикладно-ориентированная деятельность (Базовая физическая подготовка)	10	10	10	10	10
<b>2.</b>	<b>Ч А С Т Ь ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (160 часов)</b>					
	по выбору учащихся (родителей) и т.п	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

# Особенности программы

**1. ФГОС 2010** (Содержание образования распределено не по годам обучения, а по этапам (начальная, основная, средняя школа)).  
**ФГОС 2021** (Содержание образования распределено по годам обучения, для каждого класса в отдельности)

2. Прописана базовая часть образовательного стандарта (70% от общего объема)

3. Рекомендуются средства достижения цели образования по этапам обучения

4. Учитель сам определяет способы и средства достижения цели образования

- - **в начальной школе** – посредством освоения основ содержания ФСД с общеобразовательной направленностью;
- - **в основной школе** – посредством освоения основ содержания ФСД с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью;
- - **в средней (полной) школе** – посредством освоения основ содержания ФСД с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

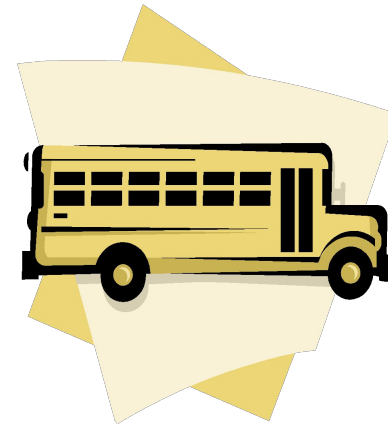
# Требования ФГОС (2010) к физической подготовленности учащихся 9 класса

<b>ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ</b>	<b>ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)</b>	<b>МАЛЬЧИКИ</b>	<b>ДЕВОЧКИ</b>
СКОРОСТНЫЕ	Бег 60 метров с высокого старта (с)	9,2	10,2
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	Лазание по канату на расстоянии 6 метров, (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	18
К ВЫНОСЛИВОСТ И	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин.20 сек.
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин.30 сек	21 мин.00 сек
К КООРДИНАЦИИ	Последовательной выполнение 5 кувырков (с)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

**Требования ФГОС (2021) к физической подготовленности – базовая физическая подготовка должна обеспечивать подготовку к сдаче нормативов ГТО**

## Анализ содержания и характеристика учебных программ в образовательной области «Физическая культура»

- **Учебная программа** — *нормативный документ, утвержденный Министерством образования РФ, регламентирующий содержание образования по предмету «Физическая культура» и объем времени, выделяемого на изучение предмета в целом, так и каждого раздела, и темы изучаемого материала.*



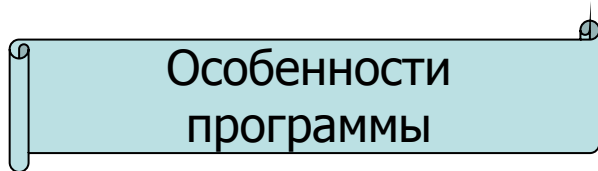


*Кроме примерной министерством образования в конце 90 годов были приняты за основу и рекомендованы к внедрению в образовательный процесс следующие учебные программы по ФК:*

1. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И. Лях с соавт., 1992);
2. - «Физическое воспитание учащихся 1 -11 классов с направленным развитием физических качеств» (разработчики В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, 1992);
3. - «Физическое воспитание уч-ся 1 – 11 классов основанная на одном из видов спорта» (разработчики Е.Н.Литвинов с соавт., 1992);
4. - «Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы» (разработчики – А.П.Матвеев, Н.И.Алексеев, 1995);
5. - «Физическое воспитание с оздоровительной направленностью для учащихся сельских начальных малокомплектных школ» (автор – В.Г.Большенков);
6. - «Антистрессовая пластическая гимнастика для учащихся 1 – 11 классов» (1996).

Далее краткая характеристика программ

1. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 1992);



### 1. Состоит из двух частей:

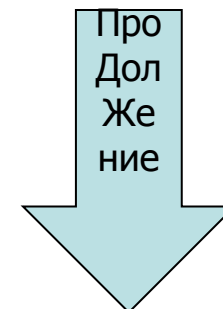
**Базовая** – составляет в начальной школе 52 часа, основной – 48 и в средней 42 часа.

**Вариативная** – соответственно – 16, 20, и 26 часов

2. Представлены нормативы – физической, двигательной и теоретической подготовленности

### 3. Структура программы:

- Знания
- Двигательные умения и навыки
- Физические качества (основные направления их воспитания)
- Самостоятельные и организаторские способности



## Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (из расчета 2 часа в неделю)

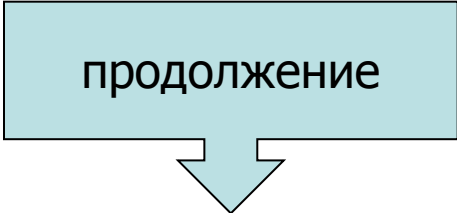
	Вид программного материала (раздел учебной программы)	Классы										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть:</b>	52	52	52	52	48	48	48	48	48	42	42
	Основы знаний	В процессе уроков										
	Способы двигательной деятельности (УиН)											
	В подвижных играх	20	20	20	20							
	В спортивных играх					18	18	18	18	18	14	14
	Гимнатические	16	16	16	16	14	14	14	14	14	14	14
	Легкоатлетические	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14
	Элементы единоборств	Для юношей										
	Плавание	При наличии условий										
<b>2</b>	<b>Вариативная часть:</b>	16	16	16	16	20	20	20	20	20	26	26
	Региональные особенности	Учитываются природно-климатические условия										
	Выбор учителя и учащихся	С учетом способностей и желаний учащихся										

2. – Программа «Физическое воспитание учащихся 1 -11 классов с направленным развитием физических качеств» (разработчики В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, 1992);

- **Основная направленность**  
– *всестороннее развитие физических качеств на основе достижения тренирующей направленности уроков физической культуры;*  
- *формирование теоретической базы знаний организации самостоятельных занятий*

- **Отрицательная сторона:**  
– слабая личностная направленность;  
- низкий уровень двигательной подготовленности;

продолжение



Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (из расчета 2 часа в неделю) по программе с направленным развитием физических качеств.

№ п/п	Вид программного материала (раздел учебной программы)	классы										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Базовая часть	52	52	52	52	48	48	48	48	48	42	42
1.1	Основы знаний	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.2	Двигательные способности	24	24	25	26	24	24	26	28	30	25	25
	Координационные	10	10	11	11	10	10	10	8	8	6	6
	Скоростные	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Силовые	2	2	2	2	2	2	3	3	5	7	7
	Выносливость	8	8	8	9	9	9	10	14	14	9	9
	Гибкость	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
2.	Двигательные умения и навыки	23	23	22	21	18	18	16	14	12	10	10
3.	Самостоятельные занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
4	Организаторские умения					1	1	1	1	1	1	1
5.	Вариативная часть	16	16	16	16	20	20	20	20	20	26	26
5.2.	Региональные особенности	Учитываются природно-климатические условия										

3. - «Физическое воспитание уч-ся 1 – 11 классов основанная на одном из видов спорта» (разработчики Е.Н.Литвинов с соавт., 1992);

- **Отличительная особенность** – на основе игровой деятельности обеспечить:
  - развитие образовательного потенциала личности и ее творческого отношения к деятельности;
  - повышение интереса к физической культуре.



**Положительные стороны:**

- задачи физической подготовки решаются параллельно с задачами двигательной подготовки;
- позволяет достичь высокого уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.



**Отрицательные стороны:**

- сложность в реализации ГОС;
- малый объем базовых ДУиН.

#### 4. - «Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы» (разработчики – А.П.Матвеев, Н.И.Алексеев, 1995);

- **Отличительные особенности –**

- Рассчитана на 102 часа в год
- Основная направленность – формирование ЗУиН проведения самостоятельных занятий физической культурой
- **Распределение часов:**  
начальная и основная школы – 34 аудиторных часа, 68 практических;  
в средней школе – 34 часа на спортивную специализацию;  
68 – учебно-методических уроков

- **Положительные аспекты:**

- *высокий образовательный уровень;*
- *обязательное проведение третьего урока;*
- *включение факультативных занятий;*

- **Отрицательные аспекты:**

- *маленький объем двигательной активности;*
- *специализация вводится только в старших классах;*

5. Программа «Физическое воспитание с оздоровительной направленностью для учащихся сельских начальных малокомплектных школ» (автор – В.Г.Большенков – 1996г.);

- **Отличительные особенности:**
  - широкое использование межпредметных связей и проведение уроков на улице (природоведение, музыка, технология);
  - на основе объединения классов проведение 4-х и 6ти разовых занятий в неделю;
  - большой объем туризма и ориентирования на местности.
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**
  - - возможность увеличения учебных часов (до 6 уроков в неделю);
  - повышенная двигательная активность;
  - интеграция знаний из различных дисциплин.
- **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ** – реализация возможна при условии перераспределения учебных часов многих учебных дисциплин (объединение учащихся разных классов, содержания предметов и т.п.)



## 6. - «Антистрессовая пластическая гимнастика для учащихся 1 – 11 классов» (1996).

### • ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:

Предполагает использования комплексного подхода к решению проблемы нравственного и физического здоровья; объединяет задачи нравственного и физического воспитания; используются нетрадиционные формы физической культуры

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ:

- личностно-ориентированное обучение;
- связь результатов обучения с практической деятельностью (физическая релаксация);
- использование нетрадиционных средств физической культуры.

### ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ:

- возможность только частичного использования при решении задач физического воспитания;

Содержание программы (перспективный учебный план) физического воспитания школьников с валеологической направленностью (авторы сост. П.П.Тиссен, С.С.Коровин, В.М.Пустовалов – 1997г.)

Раздел программы	классы				
	5	6	7	8	9
<b>1. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
1.1. Основы знаний	3	3	3	3	3
1.2. Способы двигательной деятельности:					
- гимнастические	15	15	15	15	15
- легкоатлетические	15	15	15	15	15
- в спортивных играх	15	15	15	15	15
<b>2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
2.1. Основы знаний	10	10	10	10	10
2.2. Практические УиН самоконтроля, псих. саморегуляции, АТ.	8	8	8	8	8
2.3. Виды спорта по выбору учащихся	28	28	28	28	28
2.4. Нетрадиционные виды ДА	8	8	8	8	8

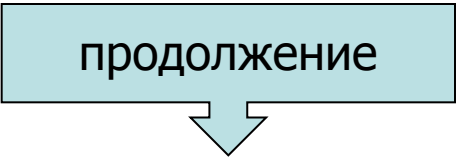
# Программы рекомендованные в наше время

- 1) «Теннис как третий час физической культуры в школе для 1-4 классов»;
- 2) «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики»;
- 3) «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла»;
- 4) «Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола»;
- 5) «Программа интегрированного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола»;
- 6) «Программа по бадминтону для общеобразовательных школ. 5-11 классы»;
- 7) «Модульная программа по физической культуре по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!»;
- 8) «Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений»;
- 9) «Программа интегрированного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. 1-11 классы»;
- 10) «Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс»;
- 11) «Физическая культура. Гимнастика. 1–4 классы» под ред. И.А. Винер;
- 12) «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» по редак. И.А. Винер;
- 13) «Программа урока физической культуры на основе вида спорта гольф»;
- 14) «Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1–4 классы)»; и другие.

## 2. Характеристика рабочей (авторской) программы по ФК;

- **Рабочая учебная программа** – документ, который определяет особенности обучения по предмету «Физическая культура» в конкретном образовательном учреждении в реальных условиях учебно-воспитательного процесса.
- Программа разрабатывается учителем физической культуры на базе ФГОС, примерной и учебной программ, утвержденных министерством образования РФ.

продолжение



# При составлении рабочей программы (по ФГОС) учитель имеет право

- расширить перечень изучаемых тем, понятий в пределах учебной нагрузки,
- раскрывать содержание разделов, тем, обозначенных примерной программой учебного курса ;
- конкретизировать и детализировать темы;
- *устанавливать последовательность изучения учебного материала;*
- *распределять учебный материал по годам обучения;*
- *распределять время, отведенное на изучение курса между разделами и темами по их дидактической значимости, а также исходя из материально-технических ресурсов ОУ;*
- конкретизировать требования к результатам освоения основной образовательной программы обучающимися;
- включать материал регионального характера по предмету (*самостоятельно разработать содержание вариативной части программы*);
- выбирать, исходя из стоящих перед предметом задач, методики и технологии обучения и контроля уровня подготовленности обучающихся.

№ п/п	Раздел программы	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ (350 часов)</b>					
		<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>1.1.</b>	<b>Знания о физической культуре (10 часов)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>1.2.</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (20 часов)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	- организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2	2	2	2	2
	- оценка эффективности самостоятельных занятий ФК	2	2	2	2	2
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование (320 часов)</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<b>1.3.1.</b>	<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность (70 часов)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	2	2	2
	Физическое совершенствование оздоровительной направленности: - элементы АФК - элементы ритмической и атлетической гимнастики, аэробики и гиревого спорта - оздоровительная ходьба и бег - туристическая подготовка	2 2 2 4	2 2 2 4	2 2 2 4	2 2 2 4	2 2 2 4
	Способы самостоятельной оздоровительной деятельности	2	2	2	2	2
<b>1.3.2.</b>	<b>Спортивно - оздоровительная деятельность (250 часов)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2	2	2	2	2
	Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной направленности (умения, навыки, двигательные способности): - гимнастические (с основами акробатики); - легкоатлетические; - в подвижных и спортивных играх; - в лыжной подготовке; - плавание (при наличии условий)	8 10 20 8	8 10 20 8	8 10 20 8	8 10 20 8	6 8 18 8
	Способы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	2	2	2	2	2
<b>1.3.3.</b>	<b>Прикладно - ориентированные упражнения</b>	<b>Упражнения профессионально – прикладной направленности</b>				
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (160 часов)</b>					
		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>2.1.</b>						

- Титульный лист
- 1. **Пояснительная записка**
  - 1.1. Цель и задачи предмета физическая культура
  - 1.2. Перечень нормативных документов, используемых для составления программы.
  - 1.3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы.
  - 1.4 Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
  - 1.5. Формы организации и особенности реализации учебной программы
- 2. **Структура и содержание учебной программы**
  - 2.1. Структура и содержание базовой части программы
  - 2.2. Структура и содержание вариативной части программы
  - 2.3. Календарный план (сетка часов) освоения содержания учебной программы (по годам, разделам, четвертям)
- 3. **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**
  - Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
  - Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета по физической культуре.
  - Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура»
  - Литература
  - Приложения.
  - Тематика исследовательских и проектных работ
  - Таблицы оценки физической подготовленности школьников.

### 3 вопрос. Анализ содержания школьной (учебной) научно-методической литературы;

#### Для учащихся начальных классов (начальное общее образование):

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.

В пособие даны методические рекомендации по проведению физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Раскрывается структура занятий, описана методика обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям. Представлены разработанные на весь год обучения конспекты уроков в соответствии с программой обучения.

2. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев, Т. Ю.Торочкова, Р.Я.Шитова. – М.: Просвещение, 1997. – 80 с.

В пособии даны рекомендации по организации и проведению занятий с детьми младшего школьного возраста. Представлен материал по обучению «Основам знаний», показатели физической подготовленности, методический материал по самоконтролю и технике безопасности на уроках физической культуры.



## Для учащихся начальных классов (начальное общее образование):

3. Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / Е.Н.Ворсин, А.А.Гужаловский, Л.Д.Глазырина и др. . – Мн.: ПК ИП «Асар», 1995. – 176 с.: ил.

В пособии излагается современная методика физического воспитания в начальной школе, рассматривается структура и организация урока, основы методики формирования знаний, двигательных умений и навыков, развития физических качеств, а также планирование и контроль, которые учитель должен осуществлять в процессе физического образования школьников. Представлен материал по оценке физкультурной образованности и нормативы физической подготовленности.

4. Матвеев А.П. Программа «Физическая культура в начальных классах. М.: Просвещение, 2003. – 30 с.

Программа подготовлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовленности школьников. Используются материалы Примерной программы для учащихся начальной школы и Образовательной программы по физической культуре учащихся 1-11 классов (под ред А.П.Матвеева).

## Для учащихся основной школы (5-9 классы).

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И. Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.
  - Учебник предназначен для учащихся 13-15 лет. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.
  - Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься фи з. упражнениями.
  - Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.
3. Физическая культура. 1-11 классов.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2004. 95 с.
  - В сборник вошли программы для 1-11 классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, рекомендованные Мин.образ. РФ. Представлены обязательный минимум содержания образования. Основное содержание программы (основы знаний, способы физкультурной деятельности, требования к уровню подготовки).

## Для учащихся 10-11 классов (Среднее (полное) общее образование).

1. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений / В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон и др. – М.: Просвещение, 2000 . – 155 с.
  - В учебнике раскрыты темы программного материала по «основам знаний (личная гигиена, режим дня и питания, самоконтроль и др.
  - Дан материал для закрепления умений и навыков выполнения базовых упражнений, совершенствования техники спортивных игр, развития двигательных качеств.
  - Есть материал по самоподготовке и подготовке к экзамену, по определению уровня физической подготовленности школьников.
2. Березин А.В. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А.В.Березин, А.А.Зданевич и др. – М.: Просвещение, 2002, - 125 с.: ил.
  - В пособии раскрываются задачи, содержание, и методика физического воспитания старшеклассников. Представлены теоретические основы методики физ.воспитания. Навыки, умения, развитие двигательных способностей. Материал по освоению способов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, по педагогическому и медицинскому контролю.
3. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс. Поурочные планы (для занятий с девушками) / М.В.Видякин. – Волгоград.: Учитель, 2004. – 128 с.
  - В пособии представлены планы уроков по физической культуре, разработанные в соответствии с гос. Программой. Автор делится опытом своей работы. Предлагаемые комплексы физ. упражнений позволят проводить уроки более содержательно, интересно, повысить эффективность и т.д.
  - (такие поурочные планы разработаны для юношей и девушек старших классов).

# Методическая литература для всех.

1. Сборник нормативных документов.  
Физическая культура/сост. Э.Д.Днепров, А.Г. Аркадьев. – М.:Дрофа, 2004. – 75 с.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ». 2003, - 526 с.
3. Журналы: «Физическая культура в школе»  
«Теория и практика физической культуры»
4. Учительская газета. Приложение «Спорт в школе»

## 5 вопрос. Основы методического и материально-технического обеспечения процесса физического образования в школе.

При определении номенклатуры спортивного инвентаря и оборудования учитывались:

- а) гигиенические требования к организации и проведению различных форм занятий физической культурой и спортом;
- б) наличие в образовательных учреждениях учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам (основной, подготовительной и специально-медицинской);
- в) методические требования к организации и проведению внеклассных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (организация физкультурных кружков и спортивных секций, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников);
- г) медико-гигиенические требования к организации двигательного режима учащихся в процессе учебного дня, организации зон рекреации и активного отдыха;
- д) необходимость создания условий для самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни учащимися.

**Перечень учебного спортивного оборудования  
и методического обеспечения образовательного процесса  
по физической культуре в начальной общеобразовательной  
школе (всех видов и типов) (выдержки)**

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	количество
1.	2	3	4
Учебные знания по физической культуре		Комплект наглядных плакатов по обучению гимнастическим упражнениям Комплект наглядных плакатов по комплексам общефизических упражнений Видеотека Музыкальный центр Учебники по физической культуре	1  1  1 1 25

продолжение



<p>Физкульту рная деятельно сть с общеразв ивающей направлен ностью</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Бревно напольное (3 м) 4  Канат для лазания (5 м) 4  Подвесной снаряд для канатов 4  Козел гимнастический 2  Мат поролоновый (2 х 1 х 0,1) 10  Перекладина пристеночная 3  Стенка гимнастическая 10  Медицинбол 1 кг 13  Медицинбол 2 кг 13  Палка гимнастическая 26  Скамейка гимнастическая жесткая (4 м) 4  Скамейка гимнастическая жесткая (2м) 6  Скакалка детская 25  Мяч для художественной гимнастики 25  Мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку 25  Магнитофон 1  Акробатическая дорожка Коврики 1  гимнастические 25</p>	
	<p>Также по другим видам спорта</p>		

# Задания для самостоятельной работы:

1. Провести анализ и оценку действующих школьных типовых образовательных программ по физической культуре.
2. Разработать перечень спортивного инвентаря и оборудования необходимого и достаточного на Ваш взгляд для проведения уроков в школе (взять любой возраст, класс).
3. Разработать пояснительную записку и тематический план авторской рабочей программы по ФК для общеобразовательных школ.