



# Физическая культура в школе



373.103.74(075)  
к-55  
ЕД.ЭКЗ

**В. П. КОПАЕВ**

**КОМПЛЕКСНОЕ  
ГОДОВОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ**

Великие Луки  
2003

74.200.55я7  
К65

**В. П. Копаев.** Комплексное годовое планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): Учебное пособие / ВЛГИФК – Великие Луки, 2003. – 65 с.

Рекомендовано Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 521900 – «Физическая культура» и специальности 022300 – «Физическая культура и спорт».

В пособии с позиций математического анализа дается обоснование комплексного подхода к годовому планированию процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и предлагается технология его реализации.

Представленный материал прошел многолетнюю апробацию на студентах ВЛГИФК и учителях физической культуры Псковской области.

Работа адресована студентам и преподавателям физкультурных вузов, учителям физической культуры. Много полезного в ней могут найти и преподаватели других учебных дисциплин.

Рецензенты: доктор пед. наук, профессор **Степанов Е. Н.**  
кандидат пед. наук, доцент **Багина В. А.**

Великолукский государственный институт физической культуры, 2003.

Сдано в набор 4.06.03. Подписано в печать 26.06.03  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Объем 4,0 п. л. Печать офсетная  
Тираж 300 экз. Заказ 1855

ГУП «Великолукская городская типография»  
Комитета по средствам массовой информации Псковской области,  
182100, г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12  
Тел./факс: (811-53) 3-62-95  
E-mail: VTL@MART.RU

373.103.74(03)  
С74

преподавателю



# СПРАВОЧНИК учителя физической культуры



УДК 371.3  
ББК 74.267.5  
С74

Рецензент

В. Н. Шипулин, старший преподаватель  
кафедры педагогики и психологии развития личности  
ВГПИПК работников образования

Авторы-составители

П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва

**Справочник** учителя физической культуры / авт.-сост.  
С74 П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва. – Волгоград : Учитель,  
2011. – 251 с.  
ISBN 978-5-7057-1562-6

Качество физического воспитания обеспечивается педагогическим мастерством учителя, построением современных моделей и разработкой технологий для занятий с учащимися. Цель данного пособия – оказать информационную и методическую поддержку специалистам в области физического образования, облегчить подготовку к занятиям, определить пути, ведущие к наиболее успешному решению задач обучения. В нем читатель найдет необходимые законодательные и нормативные документы по физическому воспитанию, инструктивно-методические материалы по преподаванию физической культуры и организации спортивно-оздоровительной работы в ОУ, рекомендательный материал из опыта работы учителя-практика.

Пособие адресовано учителям физкультуры, руководителям общеобразовательных учреждений, работникам методических служб, студентам специальных физкультурных заведений, может быть полезно слушателям ИПК.

УДК 371.3  
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-7057-1562-6

© Киселёв П. А., Киселёва С. Б.,  
авторы-составители, 2007

© Издательство «Учитель», 2007

© Оформление. Издательство «Учитель», 2007

Последнее издание, 2011

**В ПОМОЩЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

# **К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ**

- **Рекомендации**
- **Развивающие игры**
- **Комплексы упражнений**



УДК 372.22  
ББК 51.204.0  
К11

Авторы-составители

**В. Ф. Феоктистова**, заслуженный учитель РФ,  
**Л. В. Плиева**

**К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / авт.-сост. В. Ф. Феоктистова, Л. В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 154 с. ISBN 978-5-91651-080-5**

Подвижные игры имеют ряд преимуществ, используя которые можно оказывать значительное воздействие на все стороны развития ребенка.

В пособии представлен опыт использования развивающих подвижных игр и комплексов упражнений, укрепляющих здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности. Особое внимание уделяется использованию игровых приемов не только в упражнениях, но и в постоянно меняющихся условиях подвижной игры, в ходе динамических часов и уроков здоровья.

Предназначено учителям и классным руководителям начальных классов, воспитателям, педагогам дополнительного образования.

УДК 372.22  
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-91651-080-5

© Феоктистова В. Ф., Плиева Л. В.,  
авторы-составители, 2008

© Издательство «Учитель», 2008

© Оформление. Издательство «Учитель», 2008

Издание 2010 г.

**В помощь  
преподавателю**



# **О**РГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ШКОЛЕ

*Программы · Рекомендации*



УДК 372.016:796  
ББК 74.200.55  
О-64

Рецензент

**И. В. Орлан**, кандидат педагогических наук

Автор-составитель **А. Н. Каинов**,  
кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ

**О-64** Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2010. – 167 с.  
ISBN 978-5-7057-2269-3

В пособии представлен необходимый комплект материалов по организации работы спортивных секций: баскетбол, волейбол, настольный теннис. Предложены рабочие программы и рекомендации для проведения занятий с различными возрастными группами детей.

Предназначено учителям физической культуры, тренерам секций системы дополнительного образования детей и подростков; рекомендовано заместителям директора по УВР общеобразовательных учреждений.

УДК 372.016:796  
ББК 74.200.55

ISBN 978-5-7057-2269-3

© Каинов А. Н., автор-составитель, 2009  
© Издательство «Учитель», 2009  
© Оформление. Издательство «Учитель», 2009  
Издание 2010 г.

В помощь  
преподавателю



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Система работы с учащимися  
специальных медицинских групп

- Рекомендации
- Планирование
- Программы



УДК 371.3  
ББК 74.267.5  
Ф48

Рецензенты:

А. А. Кудинов, д-р пед. наук, проф.,  
И. М. Сазонова, канд. пед. наук

Авторы-составители

А. Н. Каинов, канд. пед. наук, И. Ю. Шалаева

**Ф48** **Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.**  
ISBN 978-5-7057-1659-3

Данное пособие содержит рекомендательный материал по организации и комплектованию специальных медицинских групп, разъяснения по ведению документации и аттестации учащихся. Предложены рабочие программы и рекомендации для проведения занятий с различными группами детей, программы по физическому воспитанию в условиях плавательного бассейна.

Предназначено администрации образовательных учреждений, учителям физической культуры, студентам педагогических учебных заведений.

УДК 371.3  
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-7057-1659-3

© Каинов А. Н., Шалаева И. Ю.,  
авторы-составители, 2007

© Издательство «Учитель», 2007

© Оформление. Издательство «Учитель», 2007

Издание 2009 г.

*В помощь  
преподавателю*



# Ф ИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Организация и проведение  
олимпиад*

*Рекомендации, тесты, задания*

**9–11  
классы**



УДК 371.3  
ББК 74.267.5  
Ф48

Автор-составитель А. Н. Каинов

**Ф48** **Физическая культура. 9–11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009. – 139 с. ISBN 978-5-7057-1798-9**

Олимпиады – один из важных компонентов внеклассной работы по физической культуре. Они позволяют продемонстрировать не только физические, но и познавательные способности учащихся, служат популяризации спорта.

Данное пособие содержит рекомендации по проведению олимпиад, примерные задания практической части и тесты для теоретической части.

Пособие адресовано учителям физической культуры, методистам, администрации ОУ, может быть полезно учащимся для самоподготовки к олимпиадам.

УДК 371.3  
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-7057-1798-9

© Каинов А. Н., автор-составитель, 2007  
© Издательство «Учитель», 2007  
© Оформление. Издательство «Учитель», 2008  
Издание 2009 г.

# Физвоспитание младших школьников





373.103.71

Ф - 50

Ф.

# Физическая культура

В начальных классах



Библиотека  
учителя  
начальной  
школы



ВЛАДОС  
ПРЕСС

УДК 372.016:796\*01/03(04)

ББК 74.200.55я7

Ф50

Авторы:

*И.М. Бутин, И.А. Бутина,  
Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников*

**Физическая культура в начальных классах.** — М.: Изд-во  
Ф50 ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 176 с. — (Б-ка учителя началь-  
ной школы).

ISBN 5-305-00002-5.

В пособии рассматриваются особенности методики обучения бегу, прыжкам, метанию, гимнастическим упражнениям и баскетболу; даются материалы по организации уроков лыжной подготовки, предупреждению травматизма.

В большом объеме представлены подвижные игры, которые распределены по классам и по их воздействию на развитие отдельных физических качеств.

Адресовано учителям, студентам педагогических колледжей и университетов.

УДК 372.016:796\*01/03(04)

ББК 74.200.55я7

© Коллектив авторов, 2001  
© «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001  
© Серийное оформление обложки.  
«Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001

ISBN 5-305-00002-5

373.103.79(07)

1432

А. Г. МАСТЕРОВ,  
С. Н. КУЧКИН,  
И. Н. СОЛОПОВ



## **ПРИМЕНЕНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Волгоград 2000

ББК 74.10  
М 328

**МАСТЕРОВ А.Г., КУЧКИН С.Н., СОЛОПОВ И.Н.  
ПРИМЕНЕНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И  
НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**  
Учебно-методическое пособие. - Волгоград.:  
ВГАФК, 2000. - 52 с.

В учебно-методическом пособии на основе анализа литературы и собственных исследований рассматриваются вопросы применения ряда современных вспомогательных и нетрадиционных средств на занятиях по физическому воспитанию младших школьников. Описаны эффекты использования дыхательных упражнений, массажа биологически активных точек (БАТ), аутотренинга с целью совершенствования адаптационных возможностей обучающихся, повышения двигательной и функциональной подготовленности. Приводятся практические рекомендации по систематическому применению разработанного комплекса дыхательных упражнений, предложена методика проведения массажа БАТ и аутогенной тренировки, которые целесообразно использовать в качестве вариативного компонента программы по физическому воспитанию в начальных классах общеобразовательных школ; на занятиях с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также в качестве самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Пособие адресовано студентам, магистрантам, аспирантам, преподавателям физического воспитания, специалистам по лечебной физической культуре.

Табл. 8, библ. 25 назв.

### **Рецензенты:**

Доктор медицинских наук, профессор, академик МАН Гавриков К.В.  
Кандидат биологических наук, профессор Бакулин С.А.

**Печатается по решению методического совета  
Волгоградской государственной академии  
физической культуры**

ББК 74.10

© Мастеров А.Г., Кучкин С.Н., Солопов И.Н., 2000  
© Волгоградская государственная академия  
физической культуры, 2000

73.103.71(083)  
133

А.П. МАТВЕЕВ

Е4-003



# МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ



**ВЛАДОС**  
ПРЕСС

Рецензенты:  
доктор педагогических наук, профессор  
**Н.Н. Чесноков;**  
кандидат педагогических наук, профессор  
**Б.Ф. Прокудин;**  
зав. кафедрой, профессор  
**С.А. Гониянц**

**Матвеев А.П.**  
М33 Методика физического воспитания в начальной школе:  
Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. — М.:  
Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 248 с.

ISBN 5-305-00091-2.

В пособии излагаются возрастные особенности методики преподавания физической культуры в начальной школе; раскрываются принципы, средства и методы по организации учебно-воспитательного процесса, технологии проведения физкультурно-оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня учащихся.

Учебное пособие адресовано студентам средних специальных образовательных учреждений педагогического профиля.

ББК 74.267.5я723

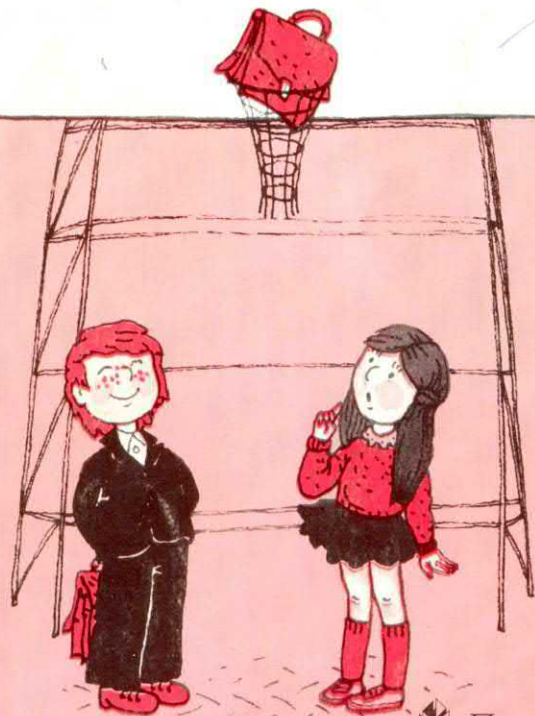
© Матвеев А.П., 2003  
© «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003  
© Серийное оформление обложки.  
«Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003


ISBN 5-305-00091-2

372.8.00371(02)  
М-54

ч/з

# МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов



 • Просвещение •

УДК 372.8  
ББК 74.267.5  
М54

**Авторы:**  
Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев,  
Т. Ю. Торочкова, Р. Я. Шитова

**Методика физического воспитания учащихся 1—4 классов:**  
М54 Пособие для учителя/Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев,  
Т. Ю. Торочкова, Р. Я. Шитова.— 2-е изд.— М.: Просвеще-  
ние, 2001.— 80 с.: ил.— ISBN 5-09-010202-3.

В пособии даны рекомендации по организации и проведению учебно-го процесса с использованием учебников «Веселая физкультура» для уча-щихся 1 класса и «Ура, физкультура!» для учащихся 2—4 классов, а также материалы для проведения бесед по разделу «Основы знаний» «Програм-мы физического воспитания учащихся 1—11 классов, основанной на од-ном из видов спорта (баскетбол)».

УДК 372.8  
ББК 74.267.5

Учебное издание

**Литвинов Евгений Николаевич  
Погадаев Геннадий Иванович  
Торочкова Татьяна Юрьевна  
Шитова Римма Яковлевна**

**МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ 1—4 КЛАССОВ**

Зав. редакцией Б. О. Хренников. Редактор Ю. М. Соболева. Художники А. И. Гурьев, Н. П. Лобанев. Художественный редактор В. Н. Алексеев. Техни-ческий редактор О. А. Булавченкова. Корректор Н. Д. Цухай.

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93— 953000. Изд. лиц. № 010001 от 10.10.96. Подписано к печати с диапозитивов 18.09.2000. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага типографская № 2. Гарнитура журн. рубл. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5. Усл. кр.-отт. 5,25. Уч.-изд. л. 5,11. Тираж 10 000 экз. Заказ № 2947.

Государственное унитарное предприятие ордена Трудового Красного Знамени Издательство «Просвещение» Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. 127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

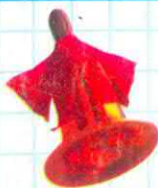
Государственное унитарное предприятие ордена Трудового Красного Знамени полиграфический комбинат Министерства Российской Федерации по делам печа-ти, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. 410004, Саратов, ул. Чернышевского, 59.

ISBN 5-09-010202-3

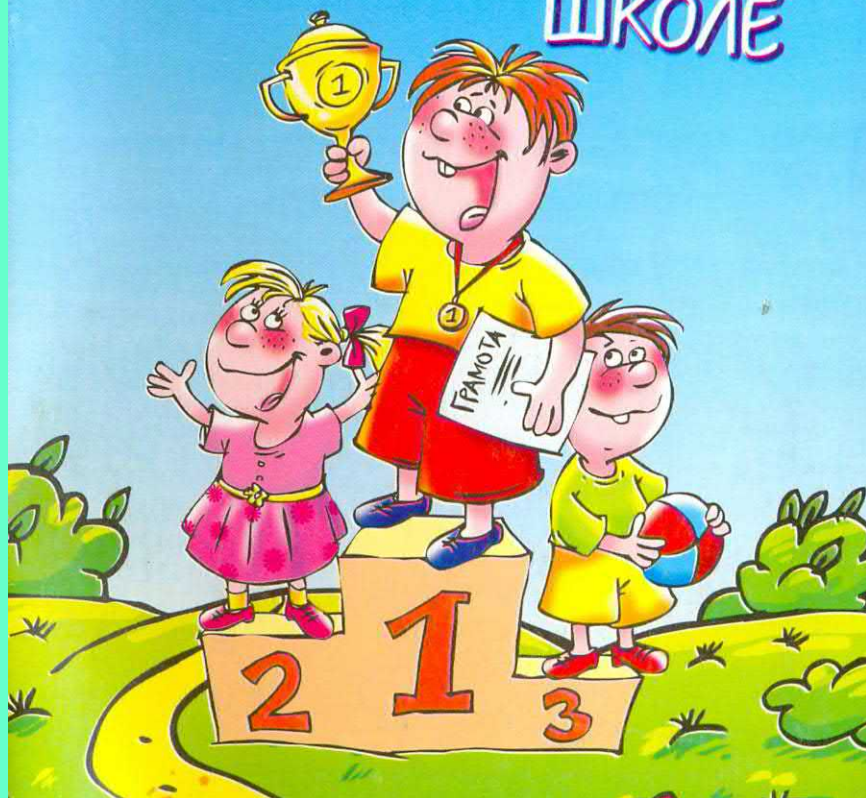
© Литвинов Е. Н. и др., 1997  
© Издательство «Просвещение», 1997  
Все права защищены

373.103.71(075.2)  
П 58

Школа радости



# Физическая культура В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ



ББК 75.7я72  
П58

**Попова В. В.**

П58 Физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы / В. В. Попова; — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 80 с. (Школа радости.)

Учебное пособие для начальной школы. Дети получат первые знания о здоровье, гигиене и закаливании, о физических упражнениях и видах спорта, о правилах поведения, а родители — интересную и полезную информацию о своем ребенке.

Надеемся, что эта книга понравится ребятам, вызовет желание заниматься физической культурой, научит родителей и детей проводить время вместе с пользой для здоровья.

ББК 75.7я72

ISBN 5-222-05741-0

© Попова В. В., 2005

© Оформление, изд-во «Феникс», 2005

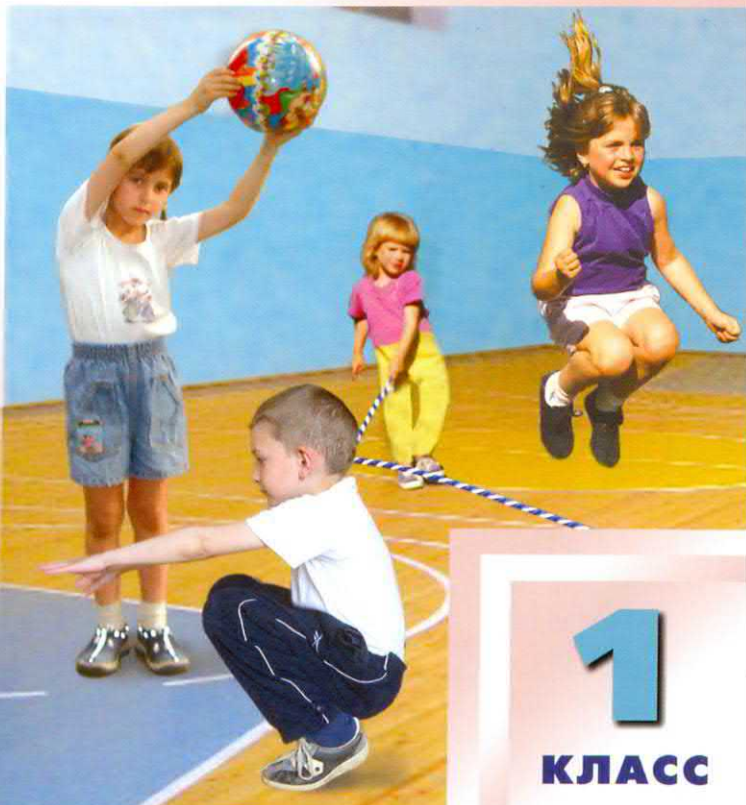
Универсальное  
издание

В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ

В.И. КОВАЛЬКО

# ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

*Игровой подход*



**1**  
**КЛАСС**

УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54  
К56

**К56** Ковалько В.И.  
Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. –  
М.: ВАКО, 2010. – 256 с. – (В помощь школьному учителю).

ISBN 978-5-408-00169-9

Настоящее пособие представляет собой подробные поурочные разработки по физкультуре для 1 класса. Методические рекомендации по обучению общеразвивающим упражнениям младших школьников, материалы для бесед о здоровом образе жизни позволят учителю сделать уроки физкультуры увлекательными и интересными, а разминки, спортивные игры, соревнования – укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовки первоклассников.

Издание адресовано учителям физической культуры, студентам педагогических вузов.

УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54

ISBN 978-5-408-00169-9

© ООО «ВАКО», 2010

Универсальное  
издание

**В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ**

В.И. КОВАЛЬКО

# ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

*Игровой подход*



УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54  
К56

**Ковалько В.И.**

К56 Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс. –  
М.: ВАКО, 2010. – 224 с. – (В помощь школьному учителю).

ISBN 978-5-408-00220-7

Настоящее пособие представляет собой подробные поурочные разработки по физкультуре для 2 класса. Методические рекомендации по обучению общеразвивающим упражнениям младших школьников, материалы для бесед о здоровом образе жизни позволят учителю сделать уроки физкультуры увлекательными и интересными, а разминки, спортивные игры, соревнования – укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовки второклассников.

Издание адресовано учителям физической культуры, студентам педагогических вузов.

УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54

Универсальное  
издание

В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ

В.И. КОВАЛЬКО

# ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ

ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

*Игровой подход*



**3**  
КЛАСС

УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54  
К56

**Ковалько В.И.**  
К56 Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс. —  
М.: ВАКО, 2011. — 144 с. — (В помощь школьному учи-  
телю).

ISBN 978-5-408-00313-6

Настоящее пособие представляет собой поурочные разработки по физкультуре для 3 класса. Разнообразные спортивные игры, эстафеты, соревнования позволят учителю сделать уроки физкультуры увлекательными и интересными, помогут укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовки третьеклассников.

Издание адресовано учителям физической культуры, студентам педагогических вузов.

УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54





# Физкультура в старших классах



373.10371(07)  
П-46

4/3



# ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Издательство  
«Просвещение»

- Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета

## Физическая культура

Под редакцией А.Т. Паршикова

**X-XI**  
КЛАССЫ

УДК 372.8:796/799  
ББК 74.26  
П 78

Авторы: *Н. В. Барышева, О. А. Горковенко, А. А. Илькухин, М. Н. Кодакова, С. И. Кудинов, Н. П. Майорова, М. Г. Неклюдова, А. Т. Паршиков, Н. Б. Попова*

Под редакцией **А. Т. Паршикова**

Примерная программа регламентирует содержание обучения в общеобразовательных учреждениях, избравших углубленное изучение предмета «Физическая культура». Программа позволяет последовательно решать задачи системного подхода к овладению знаниями, умениями и навыками в области физической культуры, способствующими осознанному выбору профиля дальнейшего образования.

ISBN 5-09-011293-2

© Министерство образования  
Российской Федерации, 2000  
© Издательство «Просвещение», 2000  
© Издательство «Просвещение», 2002

373.103.71(07)  
П 78

Сибирская государственная академия физической культуры  
Сибирская ассоциация физкультурного образования



## ПРОГРАММА

по физической культуре в общеобразовательной  
средней школе. Базовая часть.

Вариативная часть на основе гимнастики

**9 - 11 классы**

Омск - 1998

Программа по физической культуре в общеобразовательной средней школе. Базовая часть. Вариативная часть на основе гимнастики. 9 - 11 классы. методические рекомендации. / Составители: Гречко А.С., Соколов Г.Я. - Омск: СибГАФК. - 1998. - 40с.

Рецензент: Барбашов С.В., доцент кафедры теории и истории физической культуры СибГАФК, кандидат педагогических наук.

В методическом пособии изложены базовая и вариативная части программы по физической культуре на основе использования средств гимнастики.

Программа, предназначенная для учащихся старших классов, адресована директорам общеобразовательных школ, учителям физической культуры, преподавателям и студентам высших учебных заведений физкультурного профиля, школьникам старших профильных классов, учащимся средних специальных учебных заведений.

Данная программа может быть использована как «Примерная образовательная программа» на основании Закона РФ «Об образовании» (Статья 14. Общие требования к содержанию образования, Пункт 5.; Статья 15. Общие требования к организации образовательного процесса, Пункты 1-3.).

© Сибирская государственная академия физической культуры, 1998  
© Сибирская ассоциация физкультурного образования, 1998

373.103.77(07)  
П 78 23

**Учебное издание**  
**ПРОГРАММЫ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ**  
**УЧРЕЖДЕНИЙ**  
**Физическое воспитание**  
**учащихся**  
**1-11 классов**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)	
Основы олимпийских знаний. VIII класс	6
Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов	10
Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПП)	20:

Учебное издание

**ПРОГРАММЫ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**  
**Физическое воспитание учащихся**

**1-11 классов**

Зав. редакцией *Б. О. Хренников*  
Редакторы *К. М. Соболев, М. П. Антонова*  
Младший редактор *Е. И. Туманова*  
Художественный редактор *Н. А. Парцевская*  
Технические редакторы *Л. Г. Лаврентьева, Н. В. Славская*  
Корректоры *И. Н. Панкова., Л. А. Ермалина*

Н/К

Сдано в набор 12.02.96. Изд. лиц. № 010001 от 10.10.91. Подписано к печати 22.05.96. Формат 60x84 1/16. Бумага газетная. Гарнитура Журнальная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,88. Усл. кр-отт. 15,11. Уч-изд. л. 16,15. Тираж 71700 экз. Заказ № 2300.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Комитета Российской Федерации по печати. 127521, Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41.

ГИПП «Нижеполиграф». 603006, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

978 403 7110 23  
л 98

ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ



КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ



1–11 КЛАССЫ

  
ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Просвещение»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка .....	3
-----------------------------	---

### РАЗДЕЛ 1. 1—4 КЛАССЫ

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов .....	5
Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу .....	6
<b>Часть I. Уроки физической культуры</b> .....	11
1.1. Цели и задачи .....	11
1.2. Организационно-методические указания .....	11
1.3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю .....	13
1.4. Базовая часть содержания программного материала .....	14
1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля .....	14
1.4.2. Подвижные игры .....	16
1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики .....	20
1.4.4. Легкоатлетические упражнения .....	27
1.4.5. Лыжная подготовка .....	33
1.4.6. Плавание .....	34
1.5. Вариативная часть содержания программного материала	35
<b>Часть II. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня</b> .....	36
<b>Часть III. Внеклассная работа</b> .....	37
Примерное содержание занятий .....	38
<b>Часть IV. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия</b> .....	39
Примерное содержание .....	39

### РАЗДЕЛ 2. 5—9 КЛАССЫ

Задачи физического воспитания учащихся 5—9 классов .....	41
Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу .....	42
<b>Часть I. Уроки физической культуры</b> .....	47
1.1. Цели и задачи .....	47
1.2. Организационно-методические указания .....	48
1.3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю .....	51
1.4. Базовая часть содержания программного материала .....	52

1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля .....	52
1.4.2. Спортивные игры .....	53
1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики .....	69
1.4.4. Легкая атлетика .....	75
1.4.5. Лыжная подготовка .....	80
1.4.6. Элементы единоборств .....	82
1.4.7. Плавание .....	83
1.5. Вариативная часть содержания программного материала	85
<b>Часть II. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня</b> .....	85
<b>Часть III. Внеклассная работа</b> .....	87
Примерное содержание занятий .....	87
5—7 классы .....	87
8—9 классы .....	88
<b>Часть IV. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия</b> ..	90
Примерное содержание .....	90

### РАЗДЕЛ 3. 10—11 КЛАССЫ

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов ...	92
Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу .....	92
<b>Часть I. Уроки физической культуры</b> .....	97
1.1. Цели и задачи .....	97
1.2. Организационно-методические указания .....	98
1.3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю .....	102
1.4. Базовая часть содержания программного материала .....	102
1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля .....	102
1.4.2. Спортивные игры .....	104
1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики .....	110
1.4.4. Легкая атлетика .....	113
1.4.5. Лыжная подготовка .....	117
1.4.6. Элементы единоборств .....	118
1.4.7. Плавание .....	119
1.5. Вариативная часть содержания программного материала	121
<b>Часть II. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b> .....	121
<b>Часть III. Внеклассная работа</b> .....	121
Примерное содержание занятий .....	121
<b>Часть IV. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия</b> ..	124
Примерное содержание .....	124

# Тематическое планирование

## ФИЗКУЛЬТУРА

Тематическое планирование  
по 2- и 3-часовой программ

1-11 классы



УДК 371.214.1  
ББК 74.267.5  
Ф 48

Составитель К. Р. Мамедов

**Физкультура:** тематическое планирование по 2- и 3-часовой программ.  
Ф48 1–11 классы / сост. К. Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2009. – 63 с.  
ISBN 978-5-7057-1122-2

Пособие предлагает вариант эффективной организации уроков физкультуры 1–11 классов, представленный в развернутом тематическом планировании, составленном с учетом двух и трех учебных занятий в неделю в соответствии с государственной программой Министерства образования и науки РФ.

Данная форма распределения учебного материала в виде расширенного плана-сетки (плана-графика) содержит подробный материал по углубленному обучению базовым двигательным действиям, техническим приемам основных видов спорта и ознакомлению со спортивно-подвижными играми.

Предназначено учителям физкультуры 1–11 классов общеобразовательных учреждений.

УДК 371.214.1  
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-7057-1122-2

© Мамедов К. Р., составление, 2006  
© Издательство «Учитель», 2006  
© Оформление. Издательство «Учитель», 2006  
Последнее издание, 2009

373.109.71(099)  
Ф.50

# Рабочие Программы

## ФИЗКУЛЬТУРА

### 1-11 КЛАССЫ

Комплексная программа  
физического воспитания учащихся  
В. И. Ляха, А. А. Зданевича

СТАНДАРТЫ

РАЗВЕРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

УДК 372.016:796\*01/11

ББК 74.267.5

Ф48

Рецензент

А. А. Кудинов, доктор педагогических наук, профессор  
ФГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия  
физической культуры»

Авторы-составители

А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова

**Физическая культура. 1–11 классы :** комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград : Учитель, 2011. – 171 с.

ISBN 978-5-7057-2588-5

В пособии представлены рабочие программы и развернутые тематические планы по физической культуре для 1–11 классов, составленные на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (авторы – В. И. Лях, А. А. Зданевич), ориентированные на трехчасовой вариант прохождения материала, предполагающие реализацию компетентного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования. Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля.

Пособие поможет учителям физкультуры спланировать образовательный процесс, обеспечить формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств обучающихся.

УДК 372.016:796\*01/11

ББК 74.267.5

ISBN 978-5-7057-2588-5

© Каинов А. Н., Курьерова Г. И.,  
авторы-составители, 2009

© Издательство «Учитель», 2009

© Оформление. Издательство «Учитель», 2010

Последнее издание, 2011