

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5
Л98

Серия «Школа России» основана в 2001 г.

Рецензент: д-р пед. наук, проф. М. Д. Кудрявцев.
Параграф 1.5 написан канд. пед. наук Е. М. Лапицкой.

Лях, Владимир Иосифович.

Л98 Физическая культура : 1—4-е классы : методические рекомендации : учебное пособие / В. И. Лях. — 5-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2024. — 198 с. — (Школа России).

ISBN 978-5-09-093833-4.

Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Содержание пособия направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В книгу включены сведения о теоретических основах физического воспитания учащихся 6—10 лет, материал об их анатомо-физиологических и психических особенностях, о планировании и контроле учебно-воспитательного процесса, внеклассных, внешкольных и самостоятельных занятий, методике формирования знаний по предмету «Физическая культура», выработке умений и навыков в базовых видах спорта школьной программы. Приводятся рекомендации по методикам развития физических способностей для учащихся 1—4 классов и результатов освоения рабочей программы по физической культуре.

**УДК 373.3.016:796
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-09-093833-4

© АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2024
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2014, 2024
Все права защищены

Предисловие	5
Глава 1. Пример рабочей программы	6
1.1. Пояснительная записка	6
1.2. Содержание курса (учебного предмета) по годам обучения	10
1.3. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования	15
1.4. Тематическое планирование	21
1.5. Использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы» на уроках физической культуры и во внеурочное время ...	87
Глава 2. Основы обучения двигательным действиям и развития физических (двигательных) способностей	88
2.1. Основы обучения двигательным действиям	88
2.2. Основы теории и методики развития физических (двигательных) способностей	93
2.3. Развитие координационных способностей	98
2.4. Развитие скоростных способностей	106
2.5. Развитие силовых способностей	109
2.6. Развитие выносливости	116
2.7. Развитие гибкости	119
2.8. Сопряжённое развитие физических (двигательных) способностей ...	121
Глава 3. Методика физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного и продлённого дня	124
3.1. Гимнастика до начала учебных занятий (вводная гимнастика)	125
3.2. Физкультминуты и физкультпаузы во время уроков	127
3.3. Физические упражнения, подвижные игры и развлечения на удлинённых переменах	129
3.4. Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня	131
3.5. Занятия с учащимися подготовительной и медицинской групп	134
Глава 4. Методика проведения внеклассных занятий по физической культуре	137
4.1. Группы общей физической подготовки	138
4.2. Кружки физической культуры	152
4.3. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	153
Глава 5. Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий	159
5.1. Дни здоровья и спорта	159
5.2. Внутришкольные соревнования, туристические слёты и походы	160
5.3. Физкультурные праздники	161

Глава 6. Методика организации самостоятельных занятий (физические упражнения и игры в свободное от уроков время)	162
6.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)	163
6.2. Подвижные игры и спортивные развлечения	166
Глава 7. Планирование, контроль, учебно-методическое обеспечение занятий по физической культуре	169
7.1. Планирование занятий: годовой план-график, поурочный четвертной план, план-конспект урока	169
7.2. Контроль: содержание, виды, методы	191
Литература	196

Современный этап развития общества и школы, в том числе начальной, характеризуется дальнейшим углублением понимания сущности, задач, содержания и организации физического воспитания. Раньше оно сводилось главным образом к развитию физических качеств, подготовке к труду, обеспечению нормального физического состояния, компенсации недостаточной двигательной активности, выработке двигательных-спортивных навыков, закаливанию. Воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности школьника, формирование потребностей и действенных мотивов занятий физическими упражнениями, развитие моральных и волевых качеств с учётом возраста и пола, приобретение опыта общения между детьми и учителями, по сути, ещё не входили в содержание и методику занятий физической культурой. Выработка навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, использование их для досуга, отдыха и самосовершенствования стали основными целевыми установками физического воспитания учащихся начальной школы в последние 15—20 лет.

При написании данных методических рекомендаций мы исходили из того, что методы и пути решения стоящих перед учителем задач не могут быть навязаны. Наша цель состоит в том, чтобы учитель проникся идеей творческого подхода к построению уроков. Мы полагаем, что только так можно освободить учителя от использования шаблонов и слепого копирования приёмов.

Мы предоставляем учителю научно обоснованные методы обучения, воспитания, развития и оздоровления детей. Преподаватель сам отбирает те методы и средства, которые позволяют наилучшим образом решить педагогические проблемы. Таким образом, всегда сохраняется возможность для творческого поиска. Подобный подход к построению учебного пособия обусловлен также тем, что в настоящее время учителю предоставляется право выбора учебных программ, которые в большей степени соответствуют местным условиям, особенностям работы школы, позволяют удовлетворить запросы конкретного учителя и учащегося. В этой связи рецептурные и однозначные методические указания представляются неуместными. Выход мы видим в вариативном построении методических пособий, в том числе и настоящего, в предоставлении учителю различных методик обучения двигательным действиям, в возможности равноценной замены отдельных блоков, составляющих базовое (государственный стандарт, обязательный для всех) и вариативное содержание физического воспитания учащихся.

Глава 1

Пример рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа начального общего образования подготовлена с учетом Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) начального общего образования. В ней учтены характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, которые представлены в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.). Ориентирами для ее создания выступили также предложения, которые разработаны Институтом стратегии развития образования РАО.

1.1.1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

В рабочей программе по предмету «Физическая культура» для 1–4 классов общеобразовательных организаций требования ФГОС начального общего образования представлены в виде конкретного содержания учебного материала для освоения учащимися от 1 до 4 класса. В программе раскрыты цели и задачи обучения учащихся начальных классов, стратегия обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура». В ней установлено обязательное содержание материала для усвоения учащимися. Оно распределено по классам, разделам и темам. Указано примерное количество учебных часов по тематическим разделам и темам и даны рекомендации по последовательности изучения теоретического, инструктивно-методического и практического материала с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, возрастно-половых и индивидуальных особенностей детей начальной школы.

Рабочая программа на уровне начального общего образования соответствует требованиям статьи 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», в которой определена оптимальная учебная нагрузка, высказаны предложения по режиму учебных занятий, профилактике заболеваний и оздоровления.

Реализация в практике данной рабочей программы будет способствовать решению задач, сформулированных в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта. Содержащиеся в этих государственных документах ориентиры

направлены на достижение национальных целей развития РФ, среди которых сохранение населения, здоровье и благополучие людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов. Исходя из этого дети и подростки должны активно вовлекаться в разнообразные формы двигательной активности, постигать ценности физической культуры и занятий спортом как важнейших составляющих здорового образа жизни человека.

Методологической основой структуры и содержания рабочей программы по физической культуре для начального общего образования явились следующие принципы, идеи и подходы: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, личностно-деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменения сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Согласно принципу гуманизации педагогический процесс должен строиться в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогики сотрудничества** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Личностно-деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоят в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей,

методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка, применение информационно-коммуникативных технологий и др.), в развитии навыков учебного труда, широком использовании новых технических средств, передового опыта.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В целом содержание материала и планируемые результаты образования по физической культуре в начальной школе направлены на всестороннее и гармоничное развитие личности, в которой физическая, психическая и социальная составляющие выступают в органической связи. Влияние на развитие физической, психической и социальной природы обучающихся осуществляется благодаря освоению содержания учебного предмета, который охватывает три взаимосвязанных компонента деятельности: информационный (знания о физической культуре); операционный (способы физкультурной деятельности) и мотивационно-процессуальный (физическое совершенствование), представленный в виде физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Освоение содержания рабочей программы по физической культуре начальной школы вытекает из необходимости обеспечения равной возможности получения качественного начального общего образования на всей территории Российской Федерации. Это положение особенно важно в случаях переезда людей с одной российской территории на другую, при замене учителей, при переходе на более высокую ступень образования. Содержание данной рабочей программы логично связано с программным материалом предыдущей и последующей программ соответственно дошкольного и основного общего образования.

1.1.2. Цели изучения учебного предмета «Физическая культура», которые достигаются в результате реализации программы начального общего образования

Главной целью развития российской системы школьного образования принято считать формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Исходя из этого **специфической целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели (задачи) образования по физической культуре в начальной школе сводятся к укреплению и сохранению здоровья, формированию основ здорового образа жизни, приобретению школьниками знаний и способов (умений) самостоятельной деятельности, развитию физических (двигательных) способностей и освоению физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности (**оздоровительные задачи**).

В задачи учебного предмета «Физическая культура» входят задачи по формированию у младших школьников необходимого и достаточного уровня здоровья, уровня развития физических способностей, освоению соответствующих упражнений разной функциональной направленности. Решение этих **развивающих задач** обеспечивается благодаря освоению учащимися знаний и умений по организации самостоятельных занятий подвижными играми с элементами спортивных игр, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, посредством проведения утренней гимнастики и физкультминуток, закаливающих процедур, а также благодаря приобретению умения осуществлять самоконтроль за своим физическим развитием, физической подготовленностью и общим самочувствием.

Обучающие задачи состоят в научении младших школьников осуществлять двигательные действия, относящиеся к циклическим и ациклическим локомоциям, баллистическим упражнениям с акцентом на дальность и точность метаний, гимнастическим и акробатическим упражнениям, подвижным играм, элементам спортивных игр, упражнениям зимних видов спорта и плавания.

Воспитательные задачи учебного предмета заключаются в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, к олимпийскому движению. Они ориентированы в сторону формирования интереса, положительных мотивов к регулярным занятиям физической культурой и видами спорта, получения удовольствия и радости от занятий. Важно способствовать выработке понимания и сознательного использования занятий физическими упражнениями в плане укрепления здоровья, организации активного отдыха и досуга, формирования положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями в процессе регулярных — организованных и самостоятельных — занятий. В результате обучающиеся начинают объективнее оценивать качество выполнения своих действий, поступков, свои физические и психические возможности

1.1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее количество часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

1.2. Содержание курса (учебного предмета) по годам обучения

1.2.1. 1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура», характеристика физической культуры как занятий физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, улучшению физического развития и физической подготовленности. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня, правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена ребёнка, правила проведения гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её сохранения. Физические упражнения для утренней зарядки и физкультминуток.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. *Гимнастика с основами акробатики.* Исходные положения во время выполнения физических упражнений: стойки, седы, положения лёжа, упоры, висы. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному. Гимнастические упражнения: передвижения гимнастическим шагом, гимнастическим бегом и прыжками; упражнения с гимнастическим мячом (малым и большим) и гимнастической скакалкой. Изображение гимнастических упражнений, поз и движений животных. Акробатические упражнения. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки толчком двумя руками.

Лёгкая атлетика. Ходьба и бег в равномерном темпе. Прыжки в высоту и длину с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Подвижные игры на материале гимнастических упражнений с основами акробатики, на материале лёгкой атлетики, на материале лыжной подготовки, с мячом.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подвижные игры как средство развития физических качеств (способностей). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1.2.2. 2 класс

Знания о физической культуре. Возникновение физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Показатели физического развития и их измерение. Физические качества (способности) человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений (самоконтроля) в дни тренировок или самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма на основе водных процедур (ножные ванны, обтирание, обливание, душ). Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях. Строевые команды в построении и перестроении: в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному в равномерном и переменном темпе. Гимнастические упражнения по видам разминки (общая, партерная и разминка у опоры). Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с малым и большим мячом: подбрасывание, ловля, перекаты, наклоны, приседания с мячом в руках. Висы и упоры: вис спиной к гимнастической стенке, упор лёжа, упор стоя на коленях. Танцевальные позиции. Танцевальный хороводный шаг, танец «Галоп». Акробатические упражнения: группировка, кувырок вперёд.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях. Ходьба с изменением скорости, темпа и направления движения, в том числе по гимнастической скамейке. Бег из разных исходных положений, с изменением скорости и направления движения, по кругу, «змейкой», с обеганием предметов и преодолением небольших препятствий. Прыжки толчком одной и двумя ногами с места, в движении, в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Метания малого мяча в горизонтальную неподвижную мишень из положения стоя, сидя, лёжа. Метание набивного мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях. Передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого пологого склона; торможение лыжными палками на учебной лыжне и падением на бок во время спуска.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале гимнастических упражнений с элементами акробатики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, с использованием больших и малых мячей. Технические приёмы спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, и подвижные игры на основе освоенных технических приёмов.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Упражнения по развитию основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр, гимнастических и акробатических упражнений, упражнений зимних видов спорта и лёгкой атлетики.

1.2.3. 3 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в Древней Греции и Древнем Риме, в Средние века. Физические упражнения и игры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры и самостоятельно: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличия и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств, для комплексов утренней гимнастики и физкультминутки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма на основе водных процедур: обливание, душ. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазаньи по канату в три приёма. Ходьба по гимнастической скамейке, двигаясь вперёд, назад, с высоким подниманием бедра, с изменением положения рук, приставным шагом (правым и левым боком). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке стоя на коленях в упоре присев, с поворотом. Лазанье по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами, разноимённым способом с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад. Вис согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках. Акробатические упражнения: кувырок назад, стойка на лопатках, мост. Ритмическая гимнастика (для девочек): стилизованные шаги на месте в сочетании с движениями рук, ног, туловища, с выполнением наклонов и поворотов туловища с изменением положения рук. Упражнения по освоению танцев «Галоп» и «Полька».

Лёгкая атлетика. Бег с максимальной скоростью до 30 м: с ускорением и торможением, с преодолением препятствий;

челночный бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, зигзагом. Прыжки: в длину с разбега способом согнув ноги, с доставанием подвешенного мяча с высоты 70 см и поворотом в воздухе на 90 градусов и приземлением точно в квадрат. Броски и ловля набивного мяча разными способами в парах. Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение «плугом».

Плавание. Правила поведения. Упражнения для освоения способов кроль на груди и кроль на спине.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, с использованием освоенных приёмов спортивных игр. Баскетбол: передвижения без мяча, ведение мяча стоя на месте правой (левой) рукой, в ходьбе и беге; ловля и передача мяча двумя руками от груди; броски мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу и одной рукой от плеча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; подбрасывание мяча, приём и передача мяча сверху двумя руками в парах. Футбол: ведение мяча, удар по неподвижному мячу и остановка мяча ногами.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения по развитию физических качеств (способностей) с использованием материала базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1.2.4. 4 класс

Знания о физической культуре. Виды спорта, включённые в программы летних и зимних Олимпийских игр. Развитие национальных видов спорта в России. Детский (школьный) спорт.

Способы самостоятельной деятельности. Понятие «физическая подготовка». Влияние занятий физическими упражнениями на работу основных систем организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу во время самостоятельных занятий. Определение тяжести физической нагрузки по внешним признакам и самочувствию. Определение особенностей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, профилактика её нарушения с помощью физических упражнений. Гимнастические упражнения для определённых групп мышц. Рекомендации и упражнения для снижения массы тела. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. *Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упражнения в упорах: упор стоя на одном колене, другую ногу назад; упор лёжа сзади; упор стоя; упор на гимнастическом козле. Упражнения на низкой перекладине: висы (на согнутых руках, стоя, стоя согнувшись, присев, присев сзади, лёжа); подъём переворотом с махом одной ногой и толчком другой ногой. Опорный прыжок через козла с разбега. Ходьба по бревну приставными шагами, выпадами, поворотами на 180°, с полуприседом на каждой ноге попеременно и переходом в упор присев. Комбинации на основе освоенных гимнастических, акробатических и танцевальных упражнений. Танцевальные шаги в процессе русских народных игр и при использовании современных танцев («Летка-енка»).

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Освоение техники бега: низкого старта, стартового ускорения и финиширования. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Метание малого мяча на дальность с места и с 1–3 шагов разбега.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий. Одновременный двухшажный и одношажный ход.

Плавание. Предупреждение травматизма. Кроль на груди и кроль на спине. Прыжки в воду с тумбочки.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с использованием гимнастических, акробатических и легкоатлетических упражнений, зимних видов спорта и плавания, с использованием освоенных технических приёмов спортивных игр. Баскетбол: передвижение без мяча, ведение мяча в беге с изменением направления; передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в разных построениях; броски мяча в корзину двумя руками снизу и одной рукой от плеча с места и в движении. Волейбол: приём и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая и боковая подача. Футбол: удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение мяча (средней частью подъёма, внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма, носком). Выполнение освоенных технических действий (в баскетболе, волейболе и футболе) в условиях игровой деятельности и в подвижных играх типа «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол», «Мяч в корзину», «Лапта через сетку», «Пионербол», «Мини-футбол», «Сбей городок» и др.).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения по развитию физических качеств (способностей) на материале базовых видов спорта школьной программы. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1.3. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования

1.3.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами поведения. На их основе они приобретают первоначальный опыт деятельности, характеризующийся такими проявлениями, как:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- нравственно-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, во время выполнения совместных учебных заданий;
- уважительное отношение к соперникам во время соревнований, стремление оказать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- интерес к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, установлению влияний занятий физическими упражнениями и спортом на их показатели.

1.3.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

После окончания первого года обучения учащиеся научатся:

- 1) познавательные УУД:
 - находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
 - устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
 - сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
 - выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;
- 2) коммуникативные УУД:
 - воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время выполнения физических упражнений и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

3) регулятивные УУД:

— выполнять комплексы утренней зарядки, физкультминуток, упражнений по профилактике нарушений и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым двигательным действиям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

После окончания второго года обучения учащиеся научатся:

1) познавательные УУД:

— характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

— понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

— выявлять отличительные признаки упражнений, влияющих на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

— обобщать знания, полученные в результате выполнения физических упражнений, составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, для профилактики нарушений осанки;

— вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

2) коммуникативные УУД:

— объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить примеры её положительного влияния на организм школьника (в пределах материала учебника);

— исполнять роль капитана и судьи во время проведения подвижных игр, аргументированно высказываться о своих действиях и решениях;

— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

3) регулятивные УУД:

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, находить различия в уроках по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, подвижным играм, зимним видам спорта;

— выполнять учебные задания по освоению новых двигательных действий и развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

– контролировать и выполнять двигательные действия в соответствии с правилами подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

После окончания третьего года обучения учащиеся научатся:

1) познавательные УУД:

– понимать историческую связь изменения физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей, проявляющихся в современных соревнованиях;

– объяснять понятие «дозировка физической нагрузки», применять способы регулирования физической нагрузки на занятиях физической культурой;

– понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики в предупреждении развития утомления при физических и умственных нагрузках;

– обобщать знания, приобретённые во время уроков по физической культуре, выполнять правила поведения, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению неправильной осанки;

– вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их природы по четвертям;

2) коммуникативные УУД:

– организовывать совместные подвижные игры, принимать в них участие, соблюдая правила и этические нормы поведения;

– использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

– участвовать в обсуждении учебных заданий и анализе выполнения техники осваиваемых двигательных действий и физических упражнений;

– делать сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

3) регулятивные УУД:

– контролировать выполнение физических упражнений и корректировать их правильность в сравнении с заданным образцом;

– взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать выполнение игровых действий в соответствии с правилами подвижных игр;

– оценивать сложность возникающих задач в игре, предлагать коллективные варианты их разрешения.

После окончания четвёртого года обучения учащиеся научатся:

1) познавательные УУД:

– сравнивать показатели своего физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

— выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

— объединять физические упражнения по их целевому предназначению: для профилактики нарушения осанки, развития силы, быстроты и выносливости;

2) коммуникативные УУД:

— взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

— использовать специальные термины и понятия при общении и применять их при обучении новым двигательным действиям (умениям) и развитии физических качеств;

— оказывать посильную помощь во время занятий физической культурой;

3) регулятивные УУД:

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять настойчивость в развитии физических качеств и выполнении нормативных требований комплекса ГТО.

1.3.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: знаниями, способами самостоятельной деятельности, умениями технически правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения из базовых видов спорта школьной программы. Предметные результаты определяются после каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину с места толчком с двух ног;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок;

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

— приводить примеры физических упражнений, в процессе выполнения которых проявляются физические качества, высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью соответствующих тестов, вести наблюдения за их изменениями;

— выполнять броски малого мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами с расстояния от 4 до 8 метров, подбрасывать гимнастический мяч правой и левой рукой, перебрасывать его с руки на руку и перекатывать;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки с места и небольшого разбега по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным попеременным ходом, спускаться с пологого склона и осуществлять торможение падением;

— организовывать и играть в подвижные игры с использованием освоенных технических приёмов из спортивных игр, с направленным развитием физических качеств;

— выполнять упражнения на развитие координации, гибкости, быстроты и силы.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения упражнений базовых видов спорта школьной программы;

— демонстрировать примеры общеразвивающих, специально-подготовительных и соревновательных упражнений и объяснять их предназначение;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движения противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую стороны; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево и лазить по ней разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев «Галоп» и «Полька»;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить «плугом»;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение мяча, стоя на месте, в ходьбе и беге по прямой линии и с изменением направления; передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча; броски мяча в корзину двумя руками снизу и одной рукой от плеча); футбол (удар по неподвижному мячу, остановка мяча ногой, ведение мяча по прямой линии и с изменением направления, «змейкой»); волейбол (приём и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача);

— выполнять упражнения, способствующие развитию основных физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и обосновывать его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— доказывать положительное влияние физических упражнений в укреплении здоровья, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжным спортом, спортивными играми;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «напрыгивание»;

— демонстрировать движение танца «Летка-енка» под музыкальное сопровождение в группе;

— выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;

— выполнять метание малого мяча на дальность с одного и трёх шагов разбега;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине;

— применять освоенные технические действия, относящиеся к баскетболу, футболу и волейболу в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

1.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (99 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (2 ч)</p>	<p>Понятие «физическая культура», характеристика физической культуры как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке</p>	<p><i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьники на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и приводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; — проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; — проводят сравнения между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
<p>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Физическое совершенствование (95 ч) Оздоровительная физическая культура (3 ч)</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур</p>	<p>— знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</p> <p>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеofilmов и иллюстративного материала):</p> <p>— знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>— знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня</p>
	<p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития</p>	<p>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фототрафий, рисунков, видеоматериала):</p> <p>— знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <p>— знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>— определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p>

		<p>— разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)</p>
	<p>Физические упражнения для физкультур-минутки и утренней зарядки</p>	<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультур-минутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеороликов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают рассказ учителя о физкультурминутке как комплексе физических упражнений, её предназначение в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; — устанавливают положительную связь между физкультурминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят пример её планирования в режиме учебного дня; — разучивают комплексы физкультурминутки в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и вни-мания; профилактику утомления мышц пальцев, рук и спины); — обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правила выполнения входящих в неё упражнений; — разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч)</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; — знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа</p>	<p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; — наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; — разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки, упоры, седы, положения лёжа)
	<p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p>	<p><i>Тема «Строевые упражнения и организация команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образцы техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; — разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); — разучивают повороты стоя на месте (вправо, влево); — разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью
	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки</p>	<p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; — разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); — разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками, переладывание с одной руки на другую, прокатывание под ногами, поднимание ногами из положения лёжа на полу); — разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу);

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки толчком двумя ногами</p>	<p>поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>— разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в стороны, с приземлением в полуприседе, с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеofilьмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; — обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; — обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; — обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; — разучивают прыжки в группировке толчком двумя ногами; — разучивают прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами

Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); — обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; — обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; — обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); — обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); — обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; — обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;
	Прыжки в длину и в высоту с места толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	<p><i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> — разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вперед-вверх толчком двумя ногами с невысокой площадью); — разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметке, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); — разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); — разучивают выполнение прыжка в длину с места толчком двумя ногами в полной координации
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыж</p>	<p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеofilmов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд «Лыжи на плечи!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!» стоя на месте в одну шеренгу; — разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках

	<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники передвижения учителя на лыжах ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; — разучивают и анализируют образец техники передвижения учителя на лыжах ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; — разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы); — разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; — наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; — разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); — разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; — разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; — обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); — играют в разученные подвижные игры
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация природы показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

2 КЛАСС (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой

		<p>к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; — обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; — приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</p>
	<p>Зарождение Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): — обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; — готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (6 ч)</p>	<p>Физическое развитие и его измерение</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): — знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки) — наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; — разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах) — обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения	<ul style="list-style-type: none"> — составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)
		<p><i>Тема «Физические качества»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; — устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); — разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);

		<ul style="list-style-type: none"> — наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); — обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); — составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.
		<p>Тема «<i>Быстрота как физическое качество</i>» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); — разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); — наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; — обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); — проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p><i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); — разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); — наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; — обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); — проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают простоты результатов. <p><i>Тема «Гибкость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>

— знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);

— проводят измерения гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают простоты результата.

Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

— знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);

— разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);

— наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительно го удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;

— осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);

— проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают простоты результатов.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Физическое совершенствование (94 ч)</p> <p>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</p>	<p>Закаливание организма обтиранием</p>	<p><i>Тема «Дневник самонаблюдений по физической культуре»</i> (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; — составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); — проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру) <p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; — рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;

		<p>— разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)
	<p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают за образом выполнения упражнения учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнения комплекса; — записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; — разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); — разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч)</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой</p>	<p>— составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц, усиление дыхания и кровообращения, включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног, восстановление дыхания)</p>
	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному: при поворотах направо и налево стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; — выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях <p><i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обучаются расчёту по номерам стоя в одной шеренге; — разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги — стройся!» (по фазам движения и в полной координации);

		<p>— разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу — стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>— обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному стоя на месте в одну шеренгу по командам «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>— обучаются поворотам по командам «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>— обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>— обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»</p>
	<p>Упражнение разминки перед выполнением гимнастических упражнений</p>	<p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений) учителем, иллюстративный материал);</p> <p>— знакомятся с разминкой как с обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <p>— наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</p> <p>— записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи, плеч, рук, туловища, ног, голеностопного сустава)</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте</p>	<p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителем, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают вращение скакалки, сложной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; — разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;— разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)
	<p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках</p>	<p><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителем, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; — обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; — разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; — обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; — обучаются подниманию мяча прямыми ногами лёжа на спине; — составляют комплекс из 6–7 хороших освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение

	Танцевальный хороводный шаг, танец «Галоп»	<p><i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с хороводным шагом и танцем. «Галоп», наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; — разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации); — разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; — разучивают движения танца «Галоп» (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); — разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); — разучивают танец «Галоп» в парах в полной координации под музыкальное сопровождение
Лёгкая атлетика	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> — изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	<p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал):</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)</p>
	<p>Разнообразные сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта</p>	<p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал): — разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами перед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</p>
	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p>	<p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролики): — наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> — разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; — обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; — обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; — выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения</p>	<p><i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; — разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; — разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и в стороны, с разведением и сведением рук; — разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. д.); — разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; — разучивают передвижение ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лыжная подготовка	<p>Беговые сложно координированные упражнения: ускорения из разных исходных положений; бег «змейкой»; по кругу; с обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий</p>	<p><i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; — выполняют бег с поворотами и изменением направления (бег «змейкой» с обеганием предметов и поворотом на 180°); — выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа, спиной и боком вперёд, упора сзади, сидя, стоя, лёжа); — выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку, по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; — изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; — анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

Тема «Передвижение на лыжах: двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

- наблюдают и анализируют образцы учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;
- разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);
- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);
- выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.

Тема «Спуск и подьёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

- наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);
- разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;
- наблюдают образец техники подьёма «лесенкой» учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;
- обучаются имитационным упражнениям подьёма «лесенкой» (передвижения приставным шагом без лыж

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <ul style="list-style-type: none"> — обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; — разучивают подъем на лыжах «лесенкой» на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). <p>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние междупереди и сзади идущими лыжниками; — разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); — наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъема; — обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); — разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; — разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):

- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;
- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);
- разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;
- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;
- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;
- разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);
- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;
- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;
- наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;
- разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p>— разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>
		<p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; — совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); — разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ol style="list-style-type: none"> 1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

3 КЛАСС (102 ч)

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Физическая культура в Древней Греции, Древнем Риме, в Средние века. Физическая культура народов, населявших территорию России. История появления современного спорта</p>	<p><i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; — знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
<p>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; — выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; — выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; — выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Способы измерения пульса на занятых физической культурой (наложение руки под грудь)</p>	<p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых точек; — разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; — знакомятся с таблицей величины нагрузки по значению пульса (малая, средняя и большая нагрузки); — проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)
	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;

<p>Физическое совершенствование (95 ч) Оздоровительная физическая культура (2ч)</p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем</p>	<ul style="list-style-type: none"> — составляют комплекс физкультурных упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; — измерение пульса после выполнения физкультурных упражнений и определение величины физической нагрузки по таблице; — составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
		<p>Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; — разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; — составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); — проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p><i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; — разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); — выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: <i>1</i> — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; <i>2</i> — отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); <i>3</i> — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; <i>4</i> — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч) <i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>		<p><i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): — обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; — анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; — разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>
	<p>Строевые упражнения в движении по одному; перестроении из колонны по одному в колонну по три стоя на месте и в движении</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): — разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево — шагом марш!»; — разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три расчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три — шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами — шагом марш!»; — разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево — шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево в обход — шагом марш!»</p>

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Упражнения в лазаньи по канату в три приёма</p>	<p><i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; — разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине, прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен, подтягивание туловища двумя руками из положения лежа на животе на гимнастической скамейке, вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); — разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)
	<p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком</p>	<p><i>Тема «Передвижение по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); — выполняют движение туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, с отведением попеременно правой и левой ноги в стороны и вперёд);

<ul style="list-style-type: none"> — выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; — выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; — разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком) 		
<p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; — выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; — наблюдают и анализируют образец техники лазанья по гимнастической стенке различными способами, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнений; 	<p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом</p>	

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку с вращением назад с равномерной скоростью</p>	<ul style="list-style-type: none"> — разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; — разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; — выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации <p><i>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстративного материала, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; — обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой стоя на месте; — разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; — разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; — наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;

		<p>— разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложной вдвое скалкой стоя на месте, прыжки с вращением одной рукой назад сложной вдвое скалки поочерёдно с правого и левого бока);</p> <p>— выполнение прыжков через скалку на двух ногах с вращением назад</p>
	<p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движениями рук, ног и туловища</p>	<p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>— знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастики;</p> <p>— разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1. И. п. — о. с. 1 — поднимая руки в стороны слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону;</p> <p>3 — повернуть ноги в левую сторону;</p> <p>4 — принять и. п.</p> <p>2. И. п. — о. с., руки на поясе.</p> <p>1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.</p>

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>3. И. п. — о. с., ноги шире плеч. 1–2 — вращение головой в правую сторону; 3–4 — вращение головой в левую сторону. 4. И. п. — о. с., ноги шире плеч, кисти рук на плечах, локти в стороны. 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоня туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоня туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п. 5. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — одновременно сгибая правую и левую ноги, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ноги, поворот налево; 4 — принять и. п. 6. И. п. — о. с., ноги шире плеч. 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п. 7. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. 1 — полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3–4 — то же, что в 1–2.</p>

		<p>8. И. п. — о. с., ноги шире плеч, руки на поясе. <i>1</i> — наклон к правой ноге; <i>2</i> — наклон вперед; <i>3</i> — наклон к левой ноге; <i>4</i> — принять и. п.</p> <p>9. И. п. — о. с. <i>1</i> — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; <i>2</i> — принять и. п.; <i>3</i> — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; <i>4</i> — принять и. п.;</p> <p>— составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют ее под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)</p>
	<p>Упражнения в танцах «Галоп» и «Полька»</p>	<p><i>Тема «Талисманские упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>— повторяют движения танца «Галоп» (присставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением, шаг вперед с подскоком и приземлением);</p> <p>— выполняют танец «Галоп» в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>— наблюдают и анализируют образец движений танца «Полька», находят общее и различия в движениях танца «Галоп»;</p> <p>— выполняют движения танца «Полька» по отдельным фазам и элементам:</p> <p><i>1</i> — небольшой шаг вперед правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p><i>2</i> — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперед-книзу;</p>

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; — разучивают танец «Полька» в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): — наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); — разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега способом согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со ступенькой и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; — выполняют прыжок в длину с разбега способом согнув ноги в полной координации</p>

	<p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте</p>	<p><i>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; — разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; — разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку
	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; с максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p><i>Тема «Беговые упражнения лови-шенной координационной сложностил» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — выполняют упражнения: 1. Челночный бег 3х5 м, челночный бег 4х5 м, челночный бег 4х10 м. 2. Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся). 3. Бег через набивные мячи. 4. Бег с наступанием на гимнастическую скамейку. 5. Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз). 6. Ускорение с высокого старта. 7. Ускорение с поворотом направо и налево. 8. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. 9. Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Лыжная подготовка</i>	Передвижение одновременным двухшажным ходом	<p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; — разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: <ol style="list-style-type: none"> 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации
	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение «плугом»	<p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец торможения «плугом», уточняют элементы техники, особенности их выполнения; — выполняют торможение «плугом» при спуске с небольшого пологого склона
<i>Плавание</i>	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс.	<p><i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди

— изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; — рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; — выполняют упражнения ознакомительного плавания:

1 — спускание по трапу бассейна;

2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;

4 — упражнения на всплывание («поплавок», «медуза», «звезда»); 5 — упражнения на погружение в воду («фронтанчик»); 6 — упражнения на скольжение («стрела», «летающая стрела»);

— выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх, попеременно гребковые движения руками;

— выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх, попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что в 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево;

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>3 — то же, что в 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди держаться прямыми руками за бортик бассейна, поочерёдная работа ногами вверх-вниз с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна присесть, не опуская голову в воду, вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе, скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что в 5, но с попеременной работой ногами; 7 — плавание кролем на груди в полной координации</p>
		<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; — наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; — разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;

- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;
- играют в разученные подвижные игры.

Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):

- наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;
- разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и в парах):
1 — о. с. баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в о. с.; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;
- наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;
- разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и в парах):
1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>— наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>— разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и в парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью «змейкой», по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
		<p>Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

4 КЛАСС (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народов состязаний; — обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; — обсуждают особенности физической подготовки солдат Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
	Развитие национальных видов спорта в России. Виды спорта, включённые в программы летних и зимних Олимпийских игр. Детский (школьный) спорт	

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Физическая подготовка	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; — обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях
	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	<p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки различного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; — устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; — выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний

		<p>в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, останавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p>
	<p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения</p>	<p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физической подготовленности и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): — обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; — составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; — измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных показателей; — ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного</p>

Прикладные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их простоты;</p> <p>— обсуждают рассказ учителя о формах осанки и рассуждают способы её измерения;</p> <p>— проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>— ведут наблюдения за динамикой поззателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения</p> <p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i></p> <p>— обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ошибках на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного проявления;</p> <p>— рассуждают правила оказания первой помощи при травмах и ошибках, приёмы в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы</p>

<p>Физическое совершенствование (95 ч) Оздоровительная физическая культура (2 ч)</p>		<p>(носое кровотечение, порезы и потёртости, небольшие ушибы на разных частях тела, отморожение пальцев рук); 2 – тяжёлые травмы (вывихи, сильные ушибы)</p>
	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</i> – выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1. И. п. – о. с. <i>1–4</i> – руки вверх, встать на носки; <i>5–8</i> – медленно принять и. п. 2. И. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты. 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; <i>2</i> – и. п. 3. И. п. – стойка руки за голову. <i>1–2</i> – локти вперёд; <i>3–4</i> – и. п. 4. И. п. – о. с. <i>1–2</i> – наклон вперёд (спина прямая); <i>3–4</i> – и. п. 5. И. п. – стойка руки на поясе. <i>1–3</i> – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); <i>4</i> – и. п.; – выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1. И. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны. <i>1–3</i> – подъём туловища вверх; <i>4</i> – и. п. 2. И. п. – лёжа на животе, руки за головой. <i>1–3</i> – подъём туловища вверх; <i>2–4</i> – и. п.</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>3. И. п. — упор стоя на коленях. 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 — удержание; 4 — и. п.; 5–8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги. 4. И. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки. 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п. — выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1. И. п. — стойка руки на поясе. 1–4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону. 2. И. п. — стойка руки в стороны. 1 — наклон вперёд, с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3–4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги. 3. И. п. — стойка руки в замок за голову. 1–4 — вращение туловища в правую сторону; 5–8 — то же, но в левую сторону. 4. И. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища. 1 — подъём левой ноги вверх; 2–3 — сгибая левую ногу в колене прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5–8 — то же, но с правой ноги. 5. И. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища. 1–4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста. 6. И. п. — стойка руки вдоль туловища, быстро подняться на носки и опуститься. 7. Скрестный бег на месте.</p>

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч) <i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</i> — рассуждают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; — обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i> — обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; — рассуждают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях</p>
	<p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений</p>	<p><i>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i> — обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — стибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись, прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять о. с.</p> <p>Вариант 2. И. п. — о. с. 1 — стибая ноги в коленях, принять упор присев, спиная подборода к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на</p>

		<p>лопатки; <i>6</i> — отпускная голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; <i>7</i> — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; <i>8</i> — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; <i>9</i> — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; <i>10</i> — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; <i>11</i> — отпускная голени и выставляя руки вперёд, упор присев; <i>12</i> — встать в и. п. — составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>— разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)</p>
	<p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание</p>	<p><i>Тема «Опорный прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>— наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчком двумя ногами прогнувшись, приземление);</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подвѣм переворотом</p>	<ul style="list-style-type: none"> — описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); — выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега <p>напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперѣд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; — знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их значение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимѣнный); — выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках, лёжа согнувшись и сзади, присев и присев сзади);

		<p>— разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подём в упор с прыжка; 2 — подём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках</p>
	<p>Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>— наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>— разучивают движения танца стоя на месте: 1–2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3–4 — повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>— выполнять разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1–4 — небольшие подскоки; 5 — толчок двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и с вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>— выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика</i>	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); — разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой
	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	<p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полет и приземление); — выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;

		<p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; — выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</p>
	<p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение; финиширование</p>	<p><i>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; — выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; — выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; — выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; — выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции
	<p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лыжная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	<p>— разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>— выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p> <p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>— обсуждают возможные травмы при выполнении упражнения лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>— разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой</p> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременно одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>— наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременно</p>

		<p>ным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнения без лыж и палок); — выполняют скольжение с небольшого склона стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; — выполняют передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации
<p><i>Плавание</i></p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; — разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой
	<p>Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p>	<p><i>Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>— выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног, скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой, плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <p>— выполняют плавание кролем на груди в полной координации;</p> <p>— наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине;</p> <p>— выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <p>— разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p>

		<p>— выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами, от бортика с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками; — выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): — обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; — разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</p>
	<p>Подвижные игры общефизической подготовки</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): — разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; — совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; — самостоятельно организуют и играют в подвижные игры</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Волейбол: нижняя подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; — выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стену с небольшим расстоянием; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; — выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; — наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; — выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; — выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности

	<p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; — выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: <ol style="list-style-type: none"> 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; — выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности
	<p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> — наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; — разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; — разучивают удар по мячу с двух шагов после его остановки; — выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

В тематическом планировании следует учесть возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

1.5. Использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы» на уроках физической культуры и во внеурочное время

Учебник В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы» состоит из двух глав:

- Глава 1. Что надо знать.
- Глава 2. Что надо уметь.

Большую помощь при работе с учебным материалом окажут условные значки-символы:

- «Читаю с родителями» — информирует ученика о том, что данный текст желательно прочитать со взрослыми.

- «Ответь на вопрос» — этим условным обозначением отмечены вопросы, на которые учащийся сможет ответить, изучив материал параграфа учебника.

- «Выполни задание» — призывает ученика совершить определённые учебные действия: рассмотреть рисунки, проанализировать их, составить свой режим дня, найти в Интернете вместе с родителями нужную информацию и т. д.

Учебник также содержит рубрики:

- «Проверь себя». В данной рубрике представлены задания, нацеленные на закрепление материала, итоговый контроль.

- «Запомни». Этим условным обозначением отмечены правила и определения, необходимые для запоминания и выполнения.

- «Физкультурная азбука». Рубрика содержит перечень понятий, которые раскрываются в тексте учебника.

Следует обратить внимание на электронную форму учебника (ЭФУ) по физической культуре. Она представляет собой электронное издание, которое по структуре и содержанию соответствует печатному учебнику, а также содержит мультимедийные элементы, расширяющие и дополняющие содержание учебника.

Электронная форма учебника представлена в общедоступных форматах, не имеющих лицензионных ограничений для участников образовательного процесса. ЭФУ воспроизводится в том числе при подключении устройства к интерактивной доске любого производителя.

Для начала работы с ЭФУ на планшет или стационарный компьютер необходимо установить приложение «Учебник цифрового века» (скачать его можно из магазинов мобильных приложений или с сайта издательства).

Электронная форма учебника включает в себя не только изложение учебного материала (текст и зрительный ряд), но и тестовые задания (тренажёр, контроль) к каждой теме учебника, обширную базу мультимедиа-контента. ЭФУ имеет удобную навигацию, инструменты измерения размера шрифта, создания заметок и закладок.

Данная форма учебника может быть использована как на уроке в классе (при изучении новой темы или в процессе повторения материала, при выполнении самостоятельной, парной или групповой работы), так и во время самостоятельной работы дома, при подготовке к уроку, для проведения внеурочных мероприятий.

Глава 2

Основы обучения двигательным действиям и развития физических (двигательных) способностей

2.1. Основы обучения двигательным действиям

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение следующих образовательных задач: овладение школой движений (или начальной школой движений), формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

При обучении двигательным действиям учитель должен правильно и точно научить учащегося выполнять движения различными частями тела с разной амплитудой, длительностью и степенью мышечных усилий. В процессе решения этой задачи создаётся база для освоения более сложных форм двигательной деятельности, развития координационных способностей, умения владеть своим телом.

Также учитель помогает улучшить уже имеющиеся у первоклассников навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний, подвижных игр, плавания и др., которые необходимы для трудовой и спортивной деятельности, в быту и на отдыхе.

Наконец, учитель помогает учащимся овладеть движениями, которые выступают как средства направленного воздействия на соответствующие физические способности либо как «подводящие» упражнения для освоения более сложных спортивных и трудовых двигательных действий.

Различные по сложности задачи и изучаемые двигательные действия накладывают свой отпечаток на процесс обучения. Трудность задач связана с разными затратами времени. Довести до умения выполнять простые гимнастические движения вроде простых общеразвивающих упражнений можно сравнительно быстро. На освоение же и, главное, доведение до высокой степени владения техникой сложных двигательных действий, например прыжка в высоту или метания спортивного снаряда, может не хватить и всего времени обучения в школе. Естественно, что и методики обучения разным движениям имеют свои различия.

Структурная сложность формируемого двигательного действия влияет на выбор ведущего метода обучения и особенности построения обучения при начальном и углублённом разучивании этого действия. В частности, при сложных двигательных действиях (таких, как

плавание, прыжок с разбега и др.) избирается метод разучивания этого действия по частям с последующим сведением их в единое целое, а относительно простые движения лучше разучивать сразу целиком.

Обучение одним движениям (например, прыжкам в длину или высоту) можно начать с основной фазы (отталкивания), обучение другим движениям (например, ловле и передаче мяча) лучше начинать с подготовительной фазы (правильного держания мяча), обучение третьим движениям (скажем, прыжкам с возвышения) целесообразнее осуществлять с заключительной фазы (мягкого приземления).

Подход к обучению первоклассников двигательным действиям существенно зависит от специфики физических способностей и уровня развития детей. Обучение некоторым упражнениям требует предварительной работы по развитию соответствующих способностей, например силовых (при освоении лазанья по канату, подтягивания или поднимания ног в висе).

Обучение другим двигательным действиям, например ходьбе, бегу, элементарным гимнастическим упражнениям, с процессом предварительного развития физических способностей не связано. При использовании стандартно-повторного метода упражнения эти действия относительно быстро доводятся до нужной степени автоматизма.

Говоря об особенностях обучения движениям младших школьников, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного упражнений. По мере того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного методов. Процесс обучения в этом случае должен органически соединяться с разносторонним развитием координационных способностей.

На практике успешность обучения двигательным действиям, входящим в программный материал, зависит от наличия ряда объективных и субъективных предпосылок. Это, во-первых, подготовленность самого преподавателя, во-вторых, готовность обучаемых к разучиванию действия или усвоению конкретного материала, в-третьих, наличие в школе соответствующих технических средств обучения, учебных пособий, оборудования. Если обеспечены первая и третья предпосылки, то предстоит выяснить, готов ли обучаемый к освоению этого действия. Это учитель определяет путём наблюдения за воспитанниками в процессе занятий физическими упражнениями, на основании знаний о прошлом опыте ученика, а также с помощью необходимых для этого тестов. Впоследствии готовность обеспечивается умелым применением подготовительных и подводящих упражнений.

Говоря о готовности ученика, имеют в виду три основных её компонента: степень развития кондиционных способностей (собственно физическая готовность); двигательный опыт — фонд приобретённых ранее двигательных навыков и состояние развития его координационных способностей (координационная готовность); уровень сформированности психических качеств и процессов (психическая готовность).

Естественно, у всех школьников эти компоненты готовности не могут быть на одинаково высоком уровне. Первые попытки при разучивании нового двигательного действия оказываются более успешными, если учащийся имеет широкий и разнообразный двигательный опыт. Поэтому всегда прав тот учитель, который постоянно расширяет фонд двигательных навыков и умений ребёнка, а также с помощью разнообразных доступных упражнений целенаправленно улучшает его координационные способности, в частности способность точно дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений, чувство ритма, равновесия и др.

Физическая готовность контролируется с помощью тестов. Если окажется, что учащийся имеет, например, недостаточный уровень силы и силовой выносливости (когда предстоит обучение лазанью по канату), скоростно-силовых способностей (когда предстоит обучение прыжкам, метаниям или спринту), координационных способностей (когда осуществляется обучение почти всем новым сложным элементам школьной программы), то учитель должен предусмотреть работу по направленному улучшению этих групп способностей до того, как начнётся разучивание вышеназванных двигательных действий.

Одной из важнейших предпосылок, влияющих на процесс обучения, является психическая готовность. Доступными средствами надо влиять на этот процесс уже с 1 класса. Прежде всего это создание установки или общей мотивации учебной деятельности, установка же на овладение конкретными двигательными действиями обеспечивается по ходу обучения. Здесь от учителя требуется умение доступными средствами раскрыть значимость и прикладную ценность осваиваемого действия, необходимость приложения усилий, чтобы им овладеть. Психическая готовность школьника определяется также степенью развития волевых качеств. Для учащихся 1—4 классов особенно важно вырабатывать уверенность в своих силах, доступную в этом возрасте решительность и смелость, регулировать степень психических и физических трудностей, чтобы они не оказывались чрезмерными для ребёнка. Для многих движений требуется использование страховки и помощи, выполнение упражнений в облегчённых условиях. Психическая готовность к выполнению двигательных действий зависит ещё и от степени сформированности психических процессов: представлений, памяти, мышления.

Большое значение при обеспечении подготовки к обучению имеет соблюдение дидактических принципов: доступности учебного материала, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения

требований. Новые подходы к решению проблемы обучения формируются в связи с внедрением в практику физического воспитания современных принципов, раскрывающих основные факторы интенсификации обучения или опирающихся на современные теории обучения.

Общее представление о двигательном действии и установке на его выполнение обеспечивается обычно словесными методами и методом показа (демонстрации действия). Учитель должен обеспечить осознание цели, необходимость освоения действия и, что очень важно для самых маленьких школьников, пробудить у детей интерес к освоению движений. Это достигается высококачественной демонстрацией, интересной информацией о происхождении и уровне высших достижений в этом действии, его прикладном значении. Чем младше дети, тем короче должно быть объяснение учителем техники выполнения того или иного действия. Лучше, если объяснение будет опираться на образное, понятное детям представление («прыгаем, как зайчики», «бежим тихо, как кошки» и т. п.).

Ознакомление с действием заканчивается реальным его выполнением. Если первые попытки оказываются успешными, то на этом, по сути, заканчивается первый этап обучения. Пробные попытки сделать особенно сложное действие, не всегда являются успешными, но они дают необходимую информацию о реальных возможностях учеников, позволяют уточнить предстоящий объём учебной работы.

При освоении сложного двигательного действия ведущим практическим методом на первом этапе является метод расчленённо-конструктивного упражнения, а по мере овладения частями действия основным становится метод целостного упражнения.

Разделять действие нужно на относительно самостоятельные части, для которых разрабатываются логически взаимосвязанные двигательные задачи. При соединении частей основная задача состоит в освоении ритма действия. Чтобы подсказать момент главного усилия, преподавателю достаточно иногда подать звуковой сигнал, в отдельных случаях в 3—4 классах можно применять простейшие средства и аппаратные устройства (метроном, магнитофон, видео и др.).

Даже если учитель старается предусмотреть всё, избежать ошибок в технике выполнения действия на этапе начального разучивания не удаётся. Отклонения в технике (искажение ритма, несоразмерность мышечных усилий, излишняя напряжённость не участвующих в выполнении мышечных групп, отклонение движения по направлению и амплитуде, лишние движения) имеют отчасти естественный характер, свойственный закономерностям начального формирования механизмов двигательного действия (генерализация, иррадиация возбуждения, неточность нервно-моторных и мышечных дифференцировок). Однако причинами грубых искажений техники движений на первом этапе обучения обычно бывают следующие:

— недостаточное понимание двигательной задачи, что устраняют повторным доходчивым объяснением, качественной демонстрацией, активизацией внимания и осмысления этой задачи;

— недостаточный уровень развития определённых кондиционных и координационных способностей. В этом случае требуется направленное развитие необходимых двигательных способностей;

— боязнь — причина чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движения. Боязнь проходит путём постепенного приспособления к непривычным условиям (например, к непривычным перемещениям тела), с помощью страховки и формирования уверенности в выполнении упражнения;

— низкий самоконтроль движений. С этим бороться почти невозможно, так как это свойственно маленьким детям. Можно лишь указывать на те же средства, которые рекомендованы для недостаточного понимания двигательной задачи;

— дефекты в исполнении предыдущих частей действия, что устраняют по отдельности, исправляя ошибочную фазу действия;

— утомление как следствие выполнения непривычных движений, сопровождающихся излишним мышечным напряжением и соответствующей усталостью нервной системы. В этом случае важно соблюдать меру повторений. Сигналом к прекращению попыток является ухудшение качества выполнения движений;

— формирование неправильного умения. Это имеет место, когда учитель сам в недостаточной мере владеет методикой обучения;

— неблагоприятные условия выполнения двигательного действия (плохой инвентарь, оборудование, погодные условия и др.).

Рассмотрим важные вопросы, относящиеся к методике обучения: знания о числе повторений нового двигательного действия, об интервалах отдыха между отдельными попытками и интервалах между занятиями.

Сигналом к перерыву для отдыха, прекращению дальнейших подходов является повторное исполнение с одними и теми же ошибками. На начальном этапе обучения изучаемые упражнения рекомендуются повторять на каждом уроке по 6—8 раз (по 2—3 раза подряд) до тех пор, пока они не будут освоены и не станут выполняться без грубых ошибок. Вместе с тем количество повторных попыток выполнения относительно кратковременных действий (например, кувырков) может быть больше. В целом общий объём нагрузки в рамках каждого отдельного урока определяется качеством выполнения заданий. Если от попытки к попытке оно улучшается, их можно продолжить. В условиях естественной усталости нервной системы младших школьников при разучивании нового и сложного двигательного действия, в условиях нарастающего утомления продолжать обучение нецелесообразно и даже вредно. Настойчивые повторения движений с ошибками могут привести к их закреплению.

Интервалы отдыха между попытками определяют естественной необходимостью обеспечить наилучшую готовность к повторному упражнению. Для простых заданий они могут быть короткими — всего несколько секунд. При повторении более сложных заданий длительность отдыха между попытками увеличивается до 1—5 мин. Влиять

на интервалы между занятиями учителю сложно, так как это в большинстве случаев определяется расписанием уроков. Вместе с тем на этапе начального разучивания лучше чаще возвращаться к разучиваемому действию, так как в результате длительных перерывов угасают ещё нестойкие новые условные двигательные рефлексy. Известно также, что длительные перерывы между занятиями в большей мере задерживают процесс обучения двигательным действиям именно на начальном этапе приобретения умения, а не на последующих этапах.

На начальном этапе важно организовать правильный педагогический контроль за ходом овладения двигательным действием. Поскольку у младших школьников самоконтроль фактически не осуществляется из-за того, что его механизмы только начинают складываться, основными источниками информации являются слово учителя и собственный зрительный контроль. Поэтому учитель должен (особенно при первых попытках) обращать внимание только на самые главные, решающие моменты двигательного действия, так как одновременно контролировать все процессы ребёнку не удастся.

Средствами, облегчающими самоконтроль за движениями на занятиях с младшими школьниками, являются различного рода предметные ограничители и ориентиры. Они способствуют соблюдению заданных параметров движений. К их числу можно отнести разметку площадки или зала, специальное оборудование, мячи, различные мишени и т. д.

На занятиях с младшими школьниками важно дать оценку качества выполнения задания сразу же после его выполнения, а также сделать краткие пояснения об имеющихся недостатках до того, как ученик приступит к следующей попытке. Вести разговор надо доброжелательно, так, чтобы у детей всегда сохранялось желание улучшить предыдущую попытку. Не надо торопиться выставлять отметки за качество выполнения двигательного действия, особенно на первых уроках и особенно тем школьникам, у которых процесс овладения сопровождается значительными и даже грубыми ошибками.

2.2. Основы теории и методики развития физических (двигательных) способностей

Наряду с обучением учащихся двигательным действиям, т. е. формированием двигательных умений и навыков, одной из **важнейших** задач физического воспитания является целенаправленное и систематическое совершенствование физических (двигательных) качеств¹.

Перед изложением основных положений теории и методики развития этих способностей у учащихся считаем необходимым дать некоторые пояснения.

1. В настоящее время экспериментально установлено, что структура каждого физического качества очень сложна. Как правило,

¹ Заметим, что эта задача в программах физического воспитания разных стран мира относится к одной из основных.

компоненты этой структуры мало или совсем не связаны друг с другом. Например, компонентами быстроты, как минимум, являются быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, способность быстро набирать максимальную скорость, способность длительно поддерживать достигнутую максимальную скорость (М. А. Годик и др.).



Рис. 1. Схема систематизации физических способностей

К координации (или ловкости) причисляют способность к точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений, чувство ритма и равновесия, быстрое ориентирование и реагирование, согласование (связь) движений и перестроение двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость и др. (В. С. Фарфель, П. Хиртц, В. И. Лях и др.).

Выделяют до 18 разновидностей выносливости (Ю. К. Верховшанский). Сложной структурой характеризуются и другие, ранее

считавшиеся едиными, физические качества (сила, гибкость). Известно также, что у разных детей (взрослых, разумеется, тоже) уровни развития и сочетания слагаемых названных физических качеств различны. Поэтому в современной литературе не используют понятие «физические качества» (основные из них читателю хорошо известны — сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость), а употребляют термин «физические способности»: силовые, скоростные, координационные, способности к выносливости и гибкости. Таким образом, точнее передаётся мысль о сложном составе компонентов, входящих в ту или иную группу способностей, и о том, что они неодинаково развиты у каждого человека (качество силы есть в принципе у каждого, но способности к её совершенствованию весьма различны). Поэтому в тексте публикаций мы используем термин «физические способности», однако считаем, что в обычной речи или по ходу изложения материала вполне справедливо использовать оба понятия, «физические качества» и «физические способности», как равнозначные. Напоминаем, что, когда говорится о тренировке силы или скорости, под этим следует понимать процесс направленного развития и совершенствования соответствующих силовых или скоростных способностей.

2. Читатель, вероятно, обратил внимание, что в наших работах, а также в других научно-методических источниках используют равнозначные термины: физические, двигательные, психофизические, психомоторные, моторные способности. Различия между ними весьма условны. Они вытекают из терминологии конкретной спортивной науки. Например, в биомеханике и физиологии используют понятия: физические, моторные качества, в психологии спорта и физического воспитания: психомоторные, двигательные, психофизические способности, в теории и методике физического воспитания чаще всего: физические способности или двигательные способности.

3. Внимательный учитель заметил, что в своих работах мы пользуемся ещё двумя понятиями: кондиционные способности и координационные способности. Эти понятия соответствуют современным представлениям, согласно которым все физические способности делятся на два больших комплекса. Первый — так называемый комплекс энергетических, или кондиционных (т. е. физических), способностей, которые в значительно большей степени зависят от морфологических факторов, биохимических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом. Второй комплекс преимущественно обусловлен психофизиологическими механизмами управления и регулирования — это координационные способности (рис. 1). На практике имеют место всевозможные сочетания кондиционных способностей (например, скоростно-силовые, силовая выносливость, скоростная выносливость), координационных способностей, кондиционных и координационных способностей (например, координационная выносливость). Упражнения, способствующие их развитию и правильному сочетанию, приведены в данных рекомендациях.

Во всех программах по физическому воспитанию для учащихся 1—4 классов уделяется большое внимание разностороннему развитию физических способностей. Для этого в каждом разделе программы (например, при освоении подвижных игр или гимнастических упражнений) предусмотрен соответствующий материал. Напомним учителю, для чего необходимо систематически развивать физические способности ученика.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников главным видом деятельности становится умственный труд, требующий необходимых волевых усилий, постоянной концентрации внимания, удержания тела в сидячем положении за столом в течение длительного времени. Для этого необходим достаточно высокий уровень развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей — основа овладения новыми видами двигательных действий, трудовыми и бытовыми операциями. В современных условиях жизни значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Процесс освоения любых двигательных действий: трудовых, спортивных, выразительных и т. д. — идёт значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие и выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями (координационные способности).

Наконец, высокий уровень развития физических способностей — важный компонент состояния здоровья. Из этого далеко не полного перечня видно, насколько важно учителю заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности школьников. Эта работа будет протекать успешнее, если он будет соблюдать при этом следующие теоретико-методические положения.

1. Физические способности у конкретного ребёнка проявляются в тесной взаимосвязи друг с другом, а также развиваются параллельно с интеллектуальными, волевыми, потребностно-мотивационными и другими психическими и физиологическими процессами. Как и все другие, эти способности не являются врождёнными. Врождёнными могут быть лишь анатомо-физиологические задатки, а сами способности всегда являются результатом развития, проявляются и совершенствуются в ходе конкретной двигательной деятельности. Вместе с тем разные морфометрические признаки и физические способности испытывают на себе неодинаковое влияние генетических и средовых факторов.

Из этого положения вытекает, что для развития способностей необходимо создавать определённые условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения (на скорость, на силу

и т. д.), однако эффект от тренировок зависит прежде всего от индивидуальной реакции на внешние нагрузки. Процесс развития физических способностей идёт успешнее при параллельной работе над развитием психических, в частности интеллектуальных и волевых, качеств. При этом необходимо помнить, что, особенно в младшем школьном возрасте, одно и то же упражнение применяется и для обучения двигательному умению, и для развития двигательных качеств.

2. Совершенствование физических способностей невозможно без точных знаний о возрастных, половых и индивидуальных особенностях развития учащихся 1—4 классов, а также без чёткого представления, какие конкретно координационные и кондиционные способности развиваются при использовании того или другого программного материала (эта информация подробно представлена в нашей программе).

3. Учитель должен оказывать разностороннее воздействие на все основные физические способности ребёнка. Вместе с тем в младшем школьном возрасте большее значение следует придавать развитию координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.

4. Развивая физические способности младших школьников, важно обучить их правильно и точно выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, а также другие физические упражнения. Важно учить детей правильно и глубоко дышать, уметь рационально напрягать и расслаблять мышцы.

5. Успех в практической работе во многом зависит от грамотного планирования материала для развития физических способностей в течение года. Наиболее распространённый вариант планирования состоит в параллельном развитии физических способностей и обучении соответствующим двигательным действиям. Например, при обучении детей прыжкам в высоту учитель одновременно развивает их скоростные, скоростно-силовые (разбег, энергичное отталкивание) и координационные способности (движения при переходе через планку, согласование движений, приземление), а также совершенствует гибкость (взмах свободной ногой). В этой связи учителю нужно подобрать упражнения, которые были бы связаны с деталями основного движения, осваиваемого на уроке.

Другой вариант планирования более сложный. Он основан на опережающем развитии физических способностей, которые облегчают в дальнейшем освоение определённых двигательных действий. Например, в содержание последних уроков по лёгкой атлетике включают специальные упражнения для развития двигательных способностей, необходимых для освоения гимнастических навыков, а в содержание последних уроков по гимнастике — специальные упражнения для развития физических способностей, значимых для обучения зимним видам спорта. Однако такое опережение в подаче материала должно быть оптимальным.

При планировании материала по развитию физических способностей конкретного ученика необходимо оценить индивидуальный уровень его физической подготовки, используя предложенные в программе, а также другие доступные детям этого возраста тесты. Результаты тестирования дадут возможность учителю увидеть, насколько эффективно используется материал программы, и более целенаправленно воздействовать на те физические способности ребёнка, которые у него слабо или недостаточно развиты.

Итог работы над совершенствованием физических способностей зависит также от грамотной разработки основных документов планирования (на год, четверть, урок). Это позволит педагогу проанализировать результаты своей деятельности.

Наконец, учитель должен хорошо знать основные средства и методы развития разных физических способностей, а также способы организации занятий. Тогда он сможет более точно подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования физических способностей применительно к конкретным условиям.

Дальнейшее изложение материала будет осуществляться в такой последовательности: определение понятия; основные виды способностей, например скоростные или координационные; критерии и методы (главным образом, тесты) их оценки; возрастные, половые и индивидуальные особенности развития, основные положения, средства и методы тренировки соответствующих физических способностей; примерные физические упражнения, рекомендованные для достижения этой цели.

2.3. Развитие координационных способностей

Для обозначения координационных возможностей человека используется понятие «ловкость». В последние 50 лет вместо многозначного термина «ловкость» в теорию и практику физической культуры ввели термин «координационные способности» (КС), говоря о необходимости дифференцированного подхода к их диагностике и развитию. В первую очередь следует обеспечить развитие специальных КС, относящихся к однородным по психофизиологическим механизмам целенаправленным двигательным действиям. Эти КС систематизированы в порядке возрастающей сложности:

- во всевозможных циклических (ходьба, бег, перелезание, плавание, локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических (прыжки) локомоциях;
- в гимнастических и акробатических упражнениях;
- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т. п.);
- в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъём тяжестей);
- в баллистических (метательных) движениях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, мяча);

— в метательных движениях с установкой на меткость (метание или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);

— в движениях прицеливания;

— в двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование и т. д.);

— в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях многих подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой, «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Охотники и утки» и др.).

Неравномерность развития психофизиологических функций, обеспечивающих процессы координации движений, — причина появления **специфических**, или частных, КС. К наиболее специфическим КС относятся: способности к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, силовых и временных параметров движений, к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве; быстрой перестройке двигательной деятельности, а также способности к связи или соединению, произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости.

Результат развития ряда конкретных специальных и специфических КС, своего рода их обобщение, составляет понятие **«общие КС»**. Под общими КС подразумеваются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специальные КС — это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному регулированию сходных по происхождению и смыслу двигательных действий.

Различают **элементарные** и **сложные КС**. Элементарными являются, например, КС, проявляющиеся в ходьбе и беге, а сложными — в гимнастике на снарядах, единоборствах или спортивных играх. Относительно элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, а более сложной — способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки.

Учителя физической культуры должны прежде всего распознать, к каким специальным КС у ученика имеются врождённые задатки, затем с помощью тестов определить показатели разных КС. Главными критериями оценки КС являются четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики. Сделанный анализ показывает, что все критерии оценки КС являются сложными и многозначными. Они специфично проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разном сочетании друг с другом. Например, говоря о точности, следует различать точность воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений, точность реакции на движущийся

объект, целевую точность, или меткость. Хотя в литературе имеются сведения о том, что между данными показателями точности в отдельных случаях существуют положительные связи, гораздо больше оснований считать, что названные показатели являются относительно самостоятельными проявлениями точности, которые с разных сторон характеризуют КС ученика (Е. П. Ильин, В. И. Лях).



Рис. 2. Критерии оценки координационных способностей

Быстрота как критерий оценки КС выступает в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты достижения заданного уровня точности или экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях и др. Столь же высокой сложностью отличаются и другие критерии оценки КС (В. И. Лях и др.).

Итак, данные критерии оценки КС — обобщающие понятия, которые конкретизируются при определении соответствующих специальных и специфических КС. В процессе управления и регуляции сложных в координационном отношении двигательных действий школьник может согласовывать свою двигательную деятельность, исходя из одного критерия. Например, главным показателем оценки КС в общеразвивающих упражнениях без предметов (всевозможные сочетания движений и положений рук, ног, туловища) является почти всегда правильность выполнения этих движений. Ведущим признаком оценки КС, относящихся к группе баллистических движений с установкой на точность, будет меткость попадания и т. п. Однако названные качественные и количественные критерии КС отдельно

друг от друга встречаются крайне редко. Значительно шире распространены так называемые комплексные критерии. Под этим подразумевается то, как школьник координирует свою двигательную деятельность одновременно по двум или нескольким показателям: скорости и экономичности (ходьба на лыжах по пересечённой местности); точности, своевременности и скорости (при выполнении передач и других технических спортивно-игровых приёмов); точности, быстроте и находчивости (в единоборствах и спортивных играх в целом) и т. п. В качестве таких комплексных критериев оценки КС выступают показатели результативности выполнения целостных целенаправленных двигательных действий или их совокупности.

С учётом данных критериев в литературе описано несколько сот тестов, определяющих КС. В их числе бег с изменением направления движения (челночный бег 3×10 м, 4×10 м или 4×9 м), прыжки в длину с места на точность, метание в цель, задания с мячом, акробатические упражнения, выполнение общеразвивающих упражнений на точность и быстроту. Разработаны специальные контрольные испытания для оценки специфических КС (тесты на равновесие, ориентирование в пространстве, на реакцию и др.). В общую батарею тестов, определяющих физическую подготовленность школьников, включён тест «Челночный бег 3×10 м», по которому в программе даны также уровни развития КС (высокий, средний, низкий).

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития КС. Естественный рост показателей КС с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6—92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков 22,5—80,0% (в среднем 56,2%). Развитие всех КС обусловлено ярко выраженными особенностями, что требует дифференцированного подхода к их совершенствованию. Педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности едва ли можно наверстать позднее, поэтому учителя должны позаботиться о том, чтобы это время использовалось как можно более плодотворно для развития КС учащегося (В. И. Лях, П. Хиртц, А. М. Шлемин).

Первой и главной задачей развития КС в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного базиса — фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных школьной программой в 1—4 классах для освоения, и на этой основе развитие специальных КС, относящихся к циклическим и ациклическим локомоциям, гимнастическим и акробатическим упражнениям, метательным движениям с установкой на дальность и меткость, подвижным играм, доступным единоборствам и спортивным играм.

Вторая, не менее важная задача координационного совершенствования у детей 1—4 классов — воспитание специфических КС, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму.

Наконец, третья задача, тесно связанная с двумя предыдущими, состоит в развитии сенсомоторных реакций, формировании речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений (это то, что характеризует сенсорную и интеллектуальную культуру движений).

Основным положением в методике развития КС детей школьного возраста является систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям (навыкам, умениям) и создание на этой основе более сложных форм координации движений. Это направление определяется во всех программах физического воспитания для учащихся 1—4 классов, в которых предусмотрен новый материал для освоения и совершенствования, а именно всё более сложные в координационном отношении двигательные действия, новые или необычные их варианты из основной и спортивной гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта, плавания. Большое значение для развития КС имеют также доступные виды единоборств, комбинированные упражнения и эстафеты, подвижные и спортивные игры, в процессе которых развиваются две и более КС.

Использование данных координационных упражнений (в особенности подводящих) требует от учителя соблюдения таких дидактических принципов, как последовательность, систематичность и индивидуализация. Умелый подбор подводящих упражнений (от простых к сложным) ведёт к быстрейшему освоению и закреплению двигательных умений и навыков, содействует развитию КС. Особенно тщательно необходимо подбирать такие упражнения на первых этапах обучения, когда запас двигательных умений и навыков школьников мал. По мере овладения спортивными двигательными действиями следует постепенно повышать требования к точности и скорости выполнения, а затем к рациональности и находчивости в осуществлении этих действий (сначала в относительно постоянной, а затем и в изменяющейся обстановке). Поэтому подводящие упражнения нельзя выполнять только в стандартных условиях. Такие условия необходимы лишь до того момента, пока ученики не начнут легко и свободно выполнять осваиваемые двигательные действия. Затем следует варьировать либо подводящие упражнения, либо условия, в которых они выполняются, чтобы не возник стойкий стереотип движений, так называемый координационный барьер.

Важным методическим положением в процессе освоения программы является умелое использование специальных координационных упражнений, направленных на развитие специфических КС и воспитание отдельных психофизиологических функций анализаторов движений. В частности, при прохождении программы по лёгкой атлетике необходимо предусматривать упражнения, вырабатывающие чувство пространства (разновидности ходьбы, бега, прыжков, метание с различных расстояний в цель), времени (бег и прыжки в заданном темпе, пробегание коротких отрезков со скоростью

30—90% от максимальной), дифференцирование мышечных усилий (чередование прыжков в длину с места в полную силу с прыжками вполсилы, в три четверти силы; метание в цель мячей разной массы и формы).

Материал по гимнастике содержит много возможностей для развития способностей к равновесию, ритму, вестибулярной устойчивости. Это же следует предусмотреть и при освоении других разделов программы. Преимущественное воздействие координационных упражнений на определённую КС или её отдельный компонент (сенсорный, сенсомоторный или интеллектуальный) определяется характером упражнений и методической направленностью. Учитель физической культуры должен чётко представлять себе, для какой цели использует то или иное координационное упражнение, какие конкретно КС развиваются при его применении.

Одним из главных методических положений в воспитании КС является вопрос наилучшего сочетания координационных упражнений с упражнениями по развитию кондиционных способностей — скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

В качестве **средств** развития КС детей младшего школьного возраста можно использовать разнообразные упражнения (двигательные действия), если они:

- связаны с преодолением координационных трудностей;
 - требуют от исполнителя правильности (адекватности и точности), быстроты (своевременности и скорости), рациональности (целесообразности и экономичности) при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости (инициативности и стабильности) в использовании этих действий в различных условиях;
 - являются новыми и необычными для исполнителя;
 - хотя и являются привычными, но выполняются при изменении либо самих движений и двигательных действий, либо условий.
- Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными.

Для развития КС детей младшего школьного возраста рекомендуются разнообразные **методы**. Методы **стандартно-повторного упражнения** используют для развития КС школьников при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Главным методом развития КС младших школьников является метод **вариативного (переменного) упражнения**. Его характеризуют следующие **группы методических приёмов**:

- варьирование отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия;
- изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления, прыжки «с кочки на кочку» и т. п.);

— изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель, прыжки в длину с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т. п.);

— изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; чередование быстрого и медленного темпа бега);

— изменение ритма движений (разбега в прыжках в длину, бросковых шагов в метании);

— изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лёжа, сидя, в приседе и др., бег лицом вперёд, спиной, боком по направлению движения, из упора лёжа и т. д.);

— варьирование конечных положений (бросок вверх из исходного положения (и. п.) стоя, ловля — сидя; бросок вверх из и. п. сидя, ловля — стоя и т. п.);

— изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т. п.);

— изменение способа выполнения действия (техника броска или передачи мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приёма и т. п.).

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие основные правила:

— использовать небольшое количество (8—12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением;

— повторять эти упражнения как можно чаще и целенаправленнее, изменяя способы и условия осуществления этих действий.

Рекомендаций о том, какие методические приёмы, относящиеся к методам вариативного (переменного) упражнения, являются наиболее эффективными для развития и совершенствования КС младших школьников, нет. Это зависит от задач, решаемых на уроке, возможностей учителя, подготовленности учащихся, их возраста, пола, индивидуальных особенностей. Однако важно в течение учебного года и всего периода нахождения ребёнка в начальной школе обеспечить всестороннее и целенаправленное использование этих приёмов при освоении всех разделов учебной программы.

Методом, оказывающим существенное воздействие на проявление КС, является «метод (или принцип) направленного сопряжения» (В. М. Дьячков). О направленном сопряжении совершенствования КС и фаз техники уже упоминалось, а о том, как осуществлять на практике сопряжение развития КС и кондиционных способностей, будет рассказано далее.

Широкое применение в развитии и совершенствовании КС школьников младших классов имеют игровой и соревновательный методы. По сути, большинство упражнений, рекомендованных для развития КС, можно проделать, руководствуясь этими методами.

Развитие и совершенствование КС могут осуществляться посредством различных организационно-методических форм в любой части урока. В подготовительной и заключительной частях основным способом организации занятий является фронтальный. Его можно применять во время проведения общеразвивающих координационных упражнений без предметов, с предметами, при ходьбе, беге, прыжках. В подготовительной части целесообразно провести некоторые специально-подготовительные координационные упражнения, в частности подводящие и развивающие КС при беге, плавании, ходьбе на лыжах, коньках, прыжках, спортивно-игровых двигательных действиях и др. В этой же части урока можно найти время для ритмических упражнений, заданий на равновесие и др.

Главные задачи координационного совершенствования школьников всё же решаются в основной части урока. Координационные упражнения, как правило, рекомендуется проводить ближе к началу или середине основной части урока, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность. В частности, специально-подготовительные (подводящие) координационные упражнения, относящиеся к базовому виду спорта школьной программы, и упражнения, требующие от исполнителя КС одновременного проявления скоростных способностей, выполняют сразу после подготовительной части (после комплекса общеразвивающих упражнений, в процессе или после изучения нового материала, перед закреплением ранее изученного). Ряд координационных упражнений можно проводить в середине, во второй половине или в конце основной части (соответственно упражнения, направленные на одновременное развитие КС и скоростно-силовых способностей, КС и силовых способностей, КС и выносливости). Упражнения, с помощью которых происходит одновременное развитие КС и гибкости, можно включить в любой этап основной и даже заключительной части урока, где традиционно представлены задания на дыхание, внимание, восстановление и расслабление мышц. В заключительную часть может войти и ряд упражнений, вырабатывающих чувство пространства, времени, точность дифференцирования мышечных усилий.

В основной части урока, где фронтальный способ организации сохраняет своё значение, возможно применять поточный, групповой и индивидуальный способы.

Поточный способ организации занятий при развитии КС даёт возможность наблюдать за индивидуальным выполнением достаточно освоенных координационных упражнений и вносить соответствующие коррективы. Он хорош при выполнении циклических и ациклических локомоций, акробатических упражнений, заданий с длинной скалкой и на равновесие, при изучении и совершенствовании отдельных технических приёмов игр. Поточный метод применяется и при проведении комбинированных упражнений и эстафет, направленных на формирование одной или нескольких КС. В зависимости от конкретных условий (подготовленности школьников, их количества,

сложности координационных упражнений и др.) работу можно организовать в 2—3 потока. Например, упражнения в лазанье проводить при наличии нескольких гимнастических стенок; в равновесии — если есть 2 и более бревна. 2—3 одинаковые полосы препятствий позволяют также организовать занятия в несколько потоков и т. д.

При групповой форме занятий класс делится на несколько групп (примерно по 3—5 человек), которые расходятся по местам занятий (снаряды, тренажёры или специально оборудованные станции). Каждая группа выполняет определённые координационные упражнения заранее обусловленное количество раз. Закончив их, группы по часовой стрелке или против неё переходят на следующее место занятий. По сигналу учащиеся начинают очередное задание, и так до тех пор, пока они не пройдут все станции. Применяемые для этой цели координационные упражнения должны быть достаточно разнообразными. Подобная форма организации занятий, обеспечивая широкое развитие разнообразных КС, доставляет детям много радости и удовольствия.

2.4. Развитие скоростных способностей

Под скоростными способностями понимают возможности ребёнка совершать двигательные действия (движения) в минимальный для данных условий срок.

Как уже отмечалось, различают следующие виды скоростных способностей, которые могут проявляться независимо друг от друга: быстрота двигательной реакции (например, на старте или в играх), быстрота отдельных движений (при беге, плавании), способность за наименьшее время набрать максимальную скорость и способность наиболее длительное время поддерживать максимальную (индивидуально для каждого) скорость (скоростная выносливость).

Скоростные способности столь же специфичны, как и координационные. Например, улучшение результата в беге фактически не отражается на показателях в плавании. Поэтому скоростные способности (быстрота) развиваются не вообще, а применительно к конкретным двигательным действиям (навыкам).

Исходя из сказанного, можно сделать вывод, что методика развития различных скоростных способностей имеет свои специфические особенности.

Главным критерием оценки скоростных способностей является быстрота (время) выполнения отдельного движения, нескольких движений или целостных двигательных актов.

Тестами для оценки быстроты являются контрольные испытания по оценке быстроты реакций (например, время обычных реакций у детей 7—10 лет находится в пределах примерно 180—350 мс); тесты, определяющие скорость отдельных движений (время броска или удара по мячу), частоту движений (количество шагов в беге на месте за 5—10 с). В школьной практике более распространены тесты в беге

(на 30, 60 м) со старта с максимальной скоростью. Для учащихся 1—4 классов как сквозной экспресс-тест рекомендуется бег на 30 м с высокого старта. По данному тесту в наших программах рекомендованы также уровни развития скорости бега (высокий, средний, низкий).

Скоростные способности, по данным ряда авторов (В. Ф. Ломейко, А. М. Шлемин, С. А. Баранцев, В. И. Лях и др.), улучшаются в течение младшего школьного возраста у детей на 13,5—14,2%. Однако, как и в КС, некоторые дети на год и более опережают средние результаты сверстников. Это требует учёта индивидуальных особенностей в методике развития различных скоростных способностей.

Основные положения в методике развития быстроты движений следующие:

- используемые для этой цели упражнения должны быть хорошо известны детям или хорошо ими освоены, чтобы их можно было выполнять на максимальных скоростях;

- во время движений внимание и волевые усилия надо направлять на скорость выполнения, а не на технику (способ) выполнения;

- продолжительность упражнений на быстроту у младших школьников не должна превышать 5—8 с;

- развитие быстроты движений проходит более успешно, когда учитель широко варьирует условия выполнения скоростных упражнений путём их усложнения (переменный темп выполнения, ускорения, гандикап) или облегчения (бег с ходу, под уклон и т. п.);

- в процессе развития быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц не только во время отдыха, но и в процессе выполнения упражнений;

- максимальная скорость ребёнка при выполнении какого-либо движения зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов — владения техникой, скоростно-силовых способностей, гибкости, КС и др. Поэтому развитие быстроты должно быть тесно связано с совершенствованием техники и развитием прежде всего координационных и других кондиционных способностей.

Скоростные упражнения для детей младшего школьного возраста лучше всего строить на основе метода сопряжённого воздействия. Иначе говоря, эти задания подбираются в связи с изучаемым двигательным действием (бегом, метанием, плаванием и т. п.).

Одновременно применяется метод направленного воздействия: отдельно на развитие быстроты реакции, частоты движений, скорости одиночного движения, быстроты движений в целом. Широко используются в практике начальной школы также подвижные и доступные спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий, которые, как известно, разносторонне воздействуют на все или многие скоростные способности ребёнка.

Нагрузка и отдых при выполнении различных скоростных упражнений характеризуются следующими чертами (табл. 1).

Таблица 1

Нагрузка и отдых в упражнениях, направленных на развитие различных скоростных способностей

Вид упражнений	Продолжительность	Число повторений	Интервалы отдыха
1. Упражнение на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8—10	10—30 с
2. Упражнение на быстроту выполнения отдельных движений (броски, метания)	От мгновенного действия до 1—2 с	8—10	10—30 с
3. Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений (руками, ногами, туловищем): а) без отягощения массой тела; б) с частичным отягощением массой тела; в) с отягощением массой тела	3—5 с 3—5 с 3—5 с	4—6 4—6 2—4	10—30 с 10—30 с 1—4 мин
4. Игры, эстафеты, полосы препятствий	От мгновенного действия до 8 с	1—10 и более	Произвольный интервал

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции целесообразно применять во вводной или в начале основной части урока. В младшем школьном возрасте упражнения на быстроту реакции можно сочетать с освоением строевых упражнений (команд, поворотов, построений, ходьбы по залу и т. п.). Например, выполнить как можно быстрее команду «Становись!» и т. д. Скоростные упражнения на одном уроке выполняются в небольшом объёме и ближе к началу основной части, пока не наступило утомление, а организм находится в тонусе. Проведённые исследования (А. М. Шлемин, С. А. Баранцев и др.) показали, что целенаправленное воздействие в течение 1,5—4,5 мин во время каждого урока на развитие скоростных способностей позволяет повысить их уровень уже за 8 уроков, а за год существенно улучшить.

Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции

Выполнение на скорость команд в различных построениях: «Садись!», «Ложись!», «Упор присев!», «Разойдись!» и т. д.; в движении выполнение команд: «Стой!», «Ложись!», «Сесть!» и др.; подвижные игры с передачей, переключиванием, бросанием и ловлей лёгких предметов, особенно мячей; быстрота реагирования на какой-либо сигнал; общеразвивающие упражнения без предметов для рук, ног, туловища; подвижные игры типа «К своим флажкам», «День

и ночь», «Быстро по местам», «Октябрята», «Пятнашки»; эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м) и др.

Примерные упражнения на развитие быстроты движений

Общеразвивающие упражнения с заданиями на быстроту реакции.

1. И. п. стоя лицом к стене на расстоянии вытянутых вперёд рук. Быстрое сгибание и разгибание рук, опираясь о стенку (упражнение выполняется сериями по 3—5 повторений в каждой, отдых между сериями 10—15 с).

2. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. Быстрое вращение рук по большим дугам вперёд, затем назад (упражнение выполняется сериями по 5—6 кругов вперёд или назад в каждой серии, отдых между сериями 10 с).

3. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сцеплены в замок. 1—2 — наклон вперёд с махом руками между ног. 3—4 — медленно вернуться в и. п. (8—10 раз).

4. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — вращение туловища влево. 3—4 — вращение туловища вправо (8—12 раз).

5. И. п. основная стойка (о. с.). 1 — руки вперёд-вверх. 2 — руки вниз-назад. 3 — руки вперёд-вверх, левая нога вперёд-вверх. 4 — руки вниз-назад, левая нога вниз. 1—4 — то же правой ногой (4—6 раз каждой ногой).

6. И. п. о. с. 1—2 — руки вперёд-вверх, прыжок вверх, 3—4 — руки вниз-назад, приземлиться на обе ноги (12—14 раз).

7. И. п. о. с. 1 — упор присев. 2 — упор лёжа. 3 — упор присев. 4 — вернуться в и. п. (4—6 раз).

8. И. п. о. с. 1—2 — руки вперёд-вверх, подняться на носки, прогнуться (вдох). 3—4 — руки через стороны вниз, наклон вперёд (выдох) (6—8 раз).

Как отмечалось, упражнения для развития скоростных способностей лучше всего подбирать в связке с осваиваемым на уроке двигательным действием. При изучении техники бега для развития быстроты движений рекомендуются следующие задания (разновидности бега): бег с высоким подниманием бедра, то же, но через набивные мячи, приставными шагами, на прямых ногах, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом, по различным участкам дорожки, челночный бег 3×5 м, 3×10 м; бег на месте в упоре (5—8 с), с изменением длины и частоты шагов; эстафеты с бегом на скорость; бег с ускорениями от 10 до 15 м (1 класс), от 15 до 20 м (2 класс), от 20 до 30 м (3 класс), от 30 до 40 м (4 класс); подвижные игры, соревнования (до 60 м).

2.5. Развитие силовых способностей

Силовые способности — это возможности детей, которые проявляются в преодолении внешнего сопротивления или в противодействии ему за счёт мышечных усилий. Систематизация силовых способностей строится на основе режима работы мышц. Известно,

что мышцы могут проявлять силу: 1) без изменения длины (статический или изометрический режим); 2) при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим); 3) при удлинении (уступающий, полиометрический режим). Второй и третий режимы являются динамическими. Исходя из сказанного, можно выделить собственно силовые (в статических режимах и медленных упражнениях) и скоростно-силовые (динамическая сила в быстрых движениях, в частности амортизационная, взрывная сила и др.) способности. В данном разделе речь пойдёт о методиках развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей детей, обучающихся в 1—4 классах.

Для оценки силовых способностей, как и для других двигательных способностей, рекомендуются различные приборы и тесты: динамометры для оценки всех основных мышечных групп (наиболее распространено измерение силы кисти и становой силы), подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Последний тест рекомендуется для учащихся 1—11 классов. Указаны также уровни развития силовых способностей для мальчиков и девочек (высокий, средний, низкий).

Для оценки силы детей, обучающихся в 1—4 классах, используют также всевозможные упражнения по сгибанию и разгибанию рук, подниманию и опусканию прямых ног, например в висе спиной к гимнастической стенке и др.

Для оценки скоростно-силовых способностей применяют контрольные испытания во всевозможных прыжках и метаниях. Наиболее распространён среди них тест — прыжок в длину с места, который в силу своей высокой надёжности, валидности и относительной простоты проведения входит в большинство тестов, определяющих физическую подготовленность человека.

Таким образом, об уровне силы судят по величине поднятого веса, силе сжатия динамометра (в кг), количеству отжиманий в упоре или числу подтягиваний в висе, дальности прыжка, дальности метания и т. п.

Силовые способности, как и все другие, вполне успешно развиваются у младших школьников. По данным ряда специалистов (В. Ф. Ломейко, А. М. Шлемин, С. А. Баранцев и др.), различные силовые способности у мальчиков 7—10 лет улучшаются на 28,0—36,0%, а у девочек — на 26,0—56,6%. Однако индивидуальные различия в проявлении силы различных мышц так же выражены, как и в отношении всех других двигательных способностей, что требует индивидуального подхода в подборе средств и методов по их совершенствованию. Экспериментально показано, что целенаправленное воздействие на собственно силовые и скоростно-силовые способности длительностью 1,5—4,5 мин во время каждого урока позволяет повысить их уровень уже за 8 занятий, а в течение года эффект воздействия становится весьма заметным (А. М. Шлемин, С. А. Баранцев и др.).

Основные положения (принципы) методики развития силовых способностей детей младшего школьного возраста:

— необходимо добиваться гармонического развития всех мышечных групп двигательного аппарата;

— существенный объём упражнений на развитие силы должен состоять из упражнений скоростно-силового и скоростного характера (прыжки, метания, бег на скорость, ускорения, общеразвивающие упражнения с предметами — гантелями, набивными мячами, упражнения без предметов, подвижные игры, доступные единоборства, эстафеты);

— вес подручного инвентаря не должен превышать половину массы тела ребёнка;

— упражнения, отягощённые весом собственного тела, вполне допустимы и даже необходимы. В этом случае движение является более лёгким, чем при преодолении внешнего сопротивления такой же массы (см. курс биомеханики), например, мальчику значительно легче подтягиваться в висе на высокой перекладине, чем выжать штангу весом, близким к собственному;

— при воздействии на собственно силовые возможности вес отягощений (сопротивлений) подбирается такой, чтобы упражнение с ним можно было повторить 4—7 или 8—12 раз. Это же правило вполне подходит к разнообразным упражнениям, отягощённым весом собственного тела (отжимание, приседание, подтягивание и т. п.). Однако в последнем случае число возможных повторений в одном подходе может быть и меньше — 1—3 раза;

— как только ребёнок сможет легко выполнять какое-либо движение на силу 12 раз, упражнение усложняется, а количество повторений вновь снижается до 4—7 раз. Например, от отжимания в упоре лёжа рекомендуется перейти к отжиманию с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т. п.;

— на занятиях вполне допустимо использовать 2—3 изометрических упражнения в виде повторных напряжений длительностью 3—6 с (например, удержание тела в висе на согнутых руках);

— силовые упражнения следует сочетать со скоростно-силовыми и координационными упражнениями и заданиями на гибкость;

— обобщённые характеристики нагрузки и отдыха в силовых упражнениях приведены в таблице 2.

Средствами развития силовых способностей являются силовые и скоростно-силовые упражнения. Силовые упражнения делятся на две группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнёра, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды);

2) упражнения, отягощённые весом собственного тела.

Кроме того, силовые упражнения делят ещё по степени избирательного воздействия (общего воздействия и относительно локального), по режиму функционирования мышц — изометрические, динамические, собственно силовые, скоростно-силовые, преодолевающие, уступающие.

Таблица 2

Нагрузка и отдых в упражнениях, направленных на силовые способности

Вид силовых способностей	Нагрузка			Отдых	Пример упражнений (средств)	Метод развития
	Объём	Число повторений	Интенсивность			
Собственно силовые	Малый	2—3, 4—7, 8—12	Максимальная, субмаксимальная	Полный (2—5 мин)	Подтягивания, отжимания, приседания	Повторный
	Малый	4—7, 8—12	Субмаксимальная	Полный (2—5 мин)	С весом отягощений (сопротивлений)	Повторный
	Малый	2—3	Максимальная	Неполный (1—2 мин)	Удержание тела в висе	Метод изометрического напряжения
Скоростно-силовые	Малый	6—10	Субмаксимальная, максимальная	Полный (3—4 мин)	Прыжки, многоскоки, метания, перетягивание каната, «Удочка»	Повторный, интервальный, подвижные игры, эстафеты

Также для развития силы применяют методы повторного упражнения (преодоление больших отягощений с предельным числом повторений), прогрессивно-изменяющегося отягощения (возможны различные варианты, например с последовательным увеличением или уменьшением величины отягощения), предельных усилий (на занятиях с учащимися младшего школьного возраста практически не применяются, за исключением отдельных упражнений, отягощённых весом собственного тела), повторно-прогрессирующего упражнения (преодоление сопротивлений с предельной скоростью), изометрических напряжений, а также игровые и соревновательные.

Описанные упражнения для развития скоростно-силовых и силовых способностей весьма разнообразны. Их без труда может дополнить учитель, опираясь на изложенные методики и рекомендуемые варианты таких упражнений.

Примеры упражнений для развития скоростно-силовых способностей (отягощением выступает собственная масса тела)

Варианты бега в максимальном темпе: бег на месте, у опоры, у опоры с высоким подниманием бедра, в сторону и спиной вперёд, через набивные мячи, по обручам, по полоскам, по решётке, по номерам, по матам, через резиновые шнуры.

Виды прыжков: через скакалку на месте в максимальном темпе, то же, но с продвижением вперёд, с двойным вращением скакалки, с ноги на ногу с продвижением вперёд, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперёд, по ступенькам, с доставанием мяча головой, с доставанием рукой резинового бинта, через барьеры разной высоты, с подкидного мостика в кружок, с доставанием ногой подвешенного мяча, с доставанием ногой резинового бинта, в полосы.

Разновидности упражнений для рук и туловища

1. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук на опоре разной высоты с последующим отталкиванием и хлопками руками.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с последующим отталкиванием и продвижением вправо-влево по кругу.

3. Из упора присев, согнув руки, отталкивание с продвижением вправо-влево.

4. В упоре присев на коврик подтягивание за верёвочку, закреплённую на гимнастической стенке.

5. Лёжа на спине, согнув ноги на коврик, подтягивание за верёвочку.

6. Передвижение в вися по горизонтальному или наклонному канату.

7. Лазанье по гимнастической стенке.

8. Стоя на коленях, прогибание и сгибание туловища.

9. Лёжа на наклонной гимнастической скамейке, поднимание и опускание ног.

Примеры упражнений для развития скоростно-силовых способностей с внешними отягощениями (с набивным мячом)

1. И. п. стоя, набивной мяч перед грудью. Бросок вперёд-вверх.

2. И. п. стоя, набивной мяч за головой. Бросок вперёд-вверх.

3. И. п. стоя, набивной мяч внизу. Бросок вверх-назад.

4. И. п. стоя, одна рука впереди, в другой руке набивной мяч. Бросок вперёд-влево (вправо).

5. И. п. наклон вперёд, набивной мяч внизу. Бросок вперёд-вверх.

6. И. п. наклон вперёд, набивной мяч внизу. Бросок вверх-вперёд.

7. И. п. стоя на коленях, набивной мяч сбоку. Бросок вперёд-вверх.

8. И. п. стоя на коленях, набивной мяч внизу. Бросок вверх-назад.

9. И. п. стоя на коленях, прогнувшись, набивной мяч вверху за головой. Бросок вперёд-вверх.

10. И. п. стоя на одном колене, одна рука перед грудью, в другой руке набивной мяч. Бросок вперёд-вверх.

11. И. п. стоя на одном колене, прогнувшись, набивной мяч вверх. Бросок вперёд-вверх.

12. И. п. сидя ноги врозь, набивной мяч перед грудью. Бросок вперёд-вверх.

13. И. п. сидя ноги врозь, мяч за головой. Бросок вперёд-вверх.

14. И. п. сидя ноги врозь, набивной мяч впереди между ног. Бросок вверх-назад.

15. И. п. лёжа на животе, прогнувшись, набивной мяч за головой. Бросок вперёд.

16. И. п. лёжа на спине, набивной мяч у груди. Бросок вверх.

17. И. п. стоя, набивной мяч за головой, движение туловищем вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем.

18. И. п. стоя, набивной мяч зажат ступнями ног. Прыжок вверх с броском набивного мяча вперёд-вверх.

19. Перебрасывание набивного мяча в парах на месте и в движении.

20. Перебрасывание двух набивных мячей в парах на месте и в движении.

Упражнения для развития силы мышц — разгибателей рук с прогрессивно возрастающим отягощением

1. И. п. стоя спиной к гимнастической стенке, в согнутых руках концы резинового бинта, закреплённого за перекладину стенки. Одновременное выпрямление и сгибание рук.

2. И. п. упор лёжа на высокой (до 80 см) опоре. Сгибание и разгибание рук.

3. И. п. упор лёжа на средней (до 40 см) опоре. Сгибание и разгибание рук.

4. И. п. лёжа спиной на полу, руки вверх. Партнёр согнувшись, стоя за головой лежащего, опирается на его руки. Лежащий сгибает и разгибает руки, преодолевая сопротивление массы тела партнёра.

5. И. п. упор лёжа сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

6. И. п. упор лёжа сзади на гимнастическую скамейку, ноги на противоположной гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.

7. И. п. упор лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук.

8. И. п. упор лёжа на полу, ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.

9. И. п. упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

10. И. п. стойка на руках, согнутые ноги опираются о гимнастическую стенку. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития силы мышц — сгибателей рук с прогрессивно возрастающим отягощением

1. И. п. о. с. Набивной мяч в руках впереди. Сгибая руки, поднимать мяч вверх как можно выше.

2. И. п. стоя ноги врозь на середине резинового бинта, в опущенных вниз руках концы бинта. Сгибание и разгибание рук в локтях.

3. И. п. о. с. В руках набивной мяч впереди. Сгибание и разгибание рук.

4. И. п. лёжа на спине на гимнастической скамейке, закреплённой под углом 30° к гимнастической стенке. Взявшись хватом снизу за рейку, сгибание и разгибание рук, скользя телом по гимнастической скамейке.

5. И. п. то же, что и в предыдущем упражнении, но лёжа на гимнастической скамейке, закреплённой под углом 45° .

6. И. п. стоя в наклоне вперёд согнувшись, в вытянутых руках набивной мяч. Сгибание и разгибание рук (локти поднимать как можно выше).

7. И. п. вис лёжа на бревне хватом снизу. Сгибание и разгибание рук.

8. И. п. вис лёжа на низкой перекладине хватом снизу. Сгибание и разгибание рук.

9. И. п. вис на перекладине хватом снизу. Сгибание и разгибание рук.

10. И. п. вис на перекладине хватом снизу, стопы ног удерживают набивной мяч. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития силы мышц — разгибателей туловища с прогрессивно возрастающим отягощением

1. И. п. лёжа на животе на гимнастической скамейке продольно, руки на поясе. Прогибание туловища.

2. И. п. лёжа на животе на гимнастическом коне продольно, держа в руках набивной мяч за головой. Прогибание туловища.

3. И. п. лёжа на животе на гимнастическом коне продольно, в руках концы резинового бинта, закреплённого за ножки коня. Прогибание туловища.

4. И. п. лёжа на животе на гимнастической скамейке, удерживая набивной мяч на плечах. Прогибание туловища.

5. И. п. лёжа на груди на гимнастической скамейке продольно, лицом к гимнастической стенке и опираясь о рейку руками на уровне плеч, ноги с набивным мячом между стопами опущены вниз. Прогибание туловища.

6. И. п. то же, что и в предыдущем упражнении, но лёжа продольно на гимнастическом коне.

7. И. п. стоя ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, середина резинового бинта на затылке, концы под стопами ног. Удерживая бинт на затылке, выпрямить туловище.

8. И. п. то же, что и в предыдущем упражнении, но руки за головой удерживают набивной мяч.

9. И. п. вис стоя сзади на гимнастической стенке. Вис прогнувшись — вис стоя сзади.

Упражнения для развития силы мышц — сгибателей туловища с прогрессивно возрастающим отягощением

1. И. п. стоя спиной друг к другу с захватом под руки. Поочерёдные наклоны вперёд, с поднятием партнёра на спину.

2. И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Доставание прямыми ногами пола за головой.

3. И. п. лёжа прогнувшись продольно на гимнастической скамейке. Сгибание туловища и прямых ног с переходом в сед углом (стараться пальцами рук коснуться голеней).

4. И. п. сидя на гимнастической скамейке продольно, руки с набивным мячом за головой, ноги закреплены. Наклон назад до касания мячом пола и сгибание вперёд с касанием мячом голеней.

5. И. п. то же, что и в предыдущем упражнении, но сидя на гимнастическом коне.

6. И. п. лёжа лицом вверх на гимнастическом коне продольно, ноги закреплены, в руках концы резинового бинта, прикреплённые серединой за ножки коня. Сгибание туловища с переходом в сед.

7. И. п. сидя на гимнастическом коне продольно, ноги закреплены, руки удерживают набивной мяч на плечах. Наклон назад до уровня коня.

8. И. п. лёжа на мате, руки вдоль туловища, между стопами ног зажат набивной мяч. Поднимание прямых ног до вертикали.

9. И. п. то же, что и в предыдущем упражнении, но лёжа продольно на гимнастической скамейке.

10. И. п. вис спиной к гимнастической стенке. Медленное поднимание и опускание прямых ног.

11. И. п. вис спиной к гимнастической стенке, ноги подняты под углом 90° . Вращение ног вправо и влево по кругу.

12. И. п. то же, что и в предыдущем упражнении, но между голенями зажат набивной мяч.

2.6. Развитие выносливости

Под выносливостью понимают возможности ребёнка, от которых зависит длительность выполнения какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности. Одним из основных критериев оценки выносливости является время, в течение которого ученик способен поддерживать заданную интенсивность деятельности (В. С. Фарфель). Исходя из этого критерия, выносливость можно определять прямыми и косвенными способами. При прямом способе школьнику предлагается бежать, например, со скоростью 50, 60, 70, 80 или 90% от индивидуально максимальной как можно дольше без снижения заданной скорости. В практике данный способ не всегда удобен. Большое распространение имеют косвенные способы, при которых выносливость определяют по времени преодоления достаточно длинной дистанции (600—1500 м), количеству пробегаемых метров за 2—5, 6, 12 мин и т. п.

Установлена зависимость выносливости от скоростных и силовых возможностей ребёнка. В этой связи учителю полезно учитывать два типа показателей выносливости: абсолютные (без учёта конкретных показателей силы и быстроты у ребёнка; об этом речь шла выше) и относительные, парциальные (с учётом этих показателей).

Приведём два наиболее распространённых парциальных показателя, которые можно легко вычислить.

1. Показатель запаса скорости (Н. Г. Озолин). Для его определения надо знать максимальную скорость бега школьника на каком-либо коротком отрезке (30 м в беге) и среднюю скорость бега в процессе прохождения всей дистанции, например 600 м. Предположим, ученик пробежал 600 м за 180 с, среднее время пробега 30-метрового отрезка определим: $180 : 20 = 9$ с. Если его лучший результат в беге на 30 м равен 6 с, то запас скорости равен $9,00 - 6 = 3$ с.

2. Индекс выносливости (В. М. Зацюрский). Вначале определяют лучшее время, например, мальчика 8 лет в беге на 30 м. Оно равно 6 с. Результат в беге на 600 м — 180 с. Индекс выносливости равен $180 с - (6 \times 20) = 180 - 120 = 60$ с.

Зная эти показатели, учитель может точнее определить, какие способности у ребёнка лучше развиты, и в соответствии с этим вносить коррективы в ход учебного процесса. Например, в течение длительного времени (3—5—10 лет обучения в школе) следить за тем, как изменяется соотношение в развитии у ребёнка выносливости, силовых и скоростных способностей.

Существуют разные подходы к определению основных видов способностей к выносливости. Чаще всего выделяют два вида: **общая** и **специальная выносливость**. Под общей выносливостью понимают способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности, которая основана на функционировании всего мышечного аппарата. Специальная выносливость проявляется применительно к определённым видам двигательной деятельности. В этой связи говорят о выносливости спринтера, стайера, тяжелоатлета, гимнаста, баскетболиста, футболиста и т. п. Общая выносливость преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативной и дыхательной систем. Из курса физиологии нам известно, что основой общей выносливости являются аэробные (дыхательные) возможности организма. Специальная выносливость зависит от ряда факторов: техники владения двигательным действием, развития других физических способностей (силы, быстроты), возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты развёртывания и расходования внутримышечных ресурсов энергии и др. Специальные виды выносливости больше зависят от анаэробных или от сочетания аэробных и анаэробных возможностей организма. В школьной практике речь не идёт о развитии выносливости применительно к конкретному виду деятельности, если учитель или школьник не ставит перед собой такой специальной задачи. Здесь более известны такие виды, как **скоростная**, **силовая** или **скоростно-силовая выносливость**. Именно эти основные виды выносливости — общая, скоростная и силовая — являются предметами специального внимания учителя.

Как уже отмечалось, **критериев** и **методов** оценки выносливости предложено довольно много. Для оценки общей выносливости

в ряде программ рекомендован шестиминутный бег, по которому даны уровни развития для детей 7—10 лет. Скоростную выносливость можно оценить, например, по длительности удержания скорости бега на уровне 80—90% от максимальной, а силовую — по числу отжиманий руками от пола, времени удержания своего тела в положении виса с согнутыми руками и др.

За время обучения в начальной школе разные виды выносливости изменяются по-разному. Уровень общей выносливости возрастает в среднем на 12,8—27,8% (у мальчиков) и 14,9—34,4% (у девочек) (обобщённые данные ряда авторов). А специальная, например силовая, может измениться на 50—100% и даже более. Проявления выносливости в каждом возрасте существенно зависят от индивидуальных особенностей. Возможности увеличения уровня всех видов выносливости у детей, обучающихся в 1—4 классах, в результате целенаправленных воздействий достаточно велики (Ю. Г. Травин, Х. Петерс, Л. Г. Евсеев и др.).

Основные положения методики развития общей выносливости

Ведущим методом развития общей выносливости у школьников является метод непрерывного упражнения, выполняемого в равномерном и переменном темпах. Минимальная продолжительность непрерывного упражнения — 2—5 мин (за это время успевают запуститься дыхательные процессы).

На начальном этапе интенсивность выполнения таких упражнений целесообразно поддерживать на уровне 50%. Например, если ученик пробегает 30 м за 6 с, то дистанция бега за 3 мин со скоростью 50% от максимальной устанавливается для него равной 450 м. В дальнейшем следует постепенно увеличивать продолжительность бега до 5—6 мин (1—2 классы), до 8 мин (3 класс), до 10—12 мин (4 класс). В занятиях с учениками 1—4 классов рекомендуется от урока к уроку увеличивать пробегаемое расстояние или продолжительность бега, специально не повышая скорость, которая возрастает за счёт естественного повышения тренированности детей. Так, постепенно от I к IV четверти увеличивается расстояние пробегаемых отрезков с 200—300 до 1100—1200 м.

При регулярной тренировке выносливости мальчики 10 лет со скоростью 50% от максимальной вполне успешно справляются с 3-километровой дистанцией, а некоторым из них вполне по силам (причём только с пользой для здоровья) и более длинные дистанции.

Скорость бега (интенсивность работы) целесообразно регулировать по пульсу. Для тренировки общей выносливости пульс должен находиться в пределах 150—180 уд./мин.

Для развития общей выносливости можно использовать самые разные упражнения, например всевозможные серийные прыжки, в том числе через короткую и длинную скакалку. Темп прыжков при этом должен составлять примерно 135—140 раз в минуту. Постепенно от урока к уроку продолжительность прыжков увеличивается на 8—12 с, а общая их длительность возрастает от 120 до 210—240 с.

Высота подскока в прыжках не должна превышать 10—15 см (Г. М. Козырева).

Несомненно, одними из самых важных в развитии общей выносливости являются зимние виды спорта (ходьба на лыжах, бег на коньках), плавание, а также подвижные и доступные спортивные игры («Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Борьба за мяч», мини-баскетбол, мини-гандбол и др.).

Упражнения на выносливость на отдельном занятии лучше проводить во второй половине основной части урока после разучивания новых двигательных действий, упражнений по развитию координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Однако если на уроке не ставятся задачи по разучиванию новых движений, развитию скоростных способностей, то вполне уместно дать задания на выносливость, чтобы затем, учитывая утомление, осуществить совершенствование КС (в частности, точности, экономичности движений).

Для развития общей выносливости детей следует пользоваться также методом повторного и повторно-переменного упражнения. При этом интенсивность работы задаётся примерно 75—85% от максимальной. В этом случае продолжительность разовой нагрузки составляет 30—60 с. Интервалы отдыха должны составлять примерно 45—120 с. Во время отдыха лучше всего заниматься малоинтенсивной работой (бегать трусцой, ходить). В конце отдыха частота сердечных сокращений должна составлять 120—140 уд./мин. Число повторений упражнений в серии — 3—4 раза.

Упражнения, направленные на развитие **силовой выносливости**, имеют следующие характеристики: число повторений (например, отжиманий от пола, приседаний с набивным мячом) должно быть более 10; их продолжительность — 10—30 с; интенсивность выполнения — от 20 до 60% от максимальной; отдых — 20—40 с; число повторений в серии — 2—4 раза.

Нагрузку и отдых при развитии скоростной выносливости отличают следующие признаки: продолжительность разовой нагрузки — 6—45 с; интенсивность работы — 90% от максимальной; отдых между первым и вторым повторением — 2—4 мин, между вторым и третьим — 1,5—2,5 мин, между третьим и четвёртым — 1—2 мин; во время отдыха рекомендуется медленно ходить, плавать или кататься на коньках (зависит от вида упражнений, с помощью которых развивается данный вид выносливости).

Для развития силовой и скоростной выносливости можно пользоваться упражнениями, рекомендованными ранее для развития силовых и скоростных способностей.

2.7. Развитие гибкости

Гибкость — это способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений. Различают два основных вида гибкости — активную и пассивную. Активная проявляется в результате собственных мышечных усилий, а пассивная — путём

приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнёра, снаряда, отягощений). Гибкость зависит: от эластичности мышц и связок; от внешней температуры — при её повышении гибкость увеличивается; от суточной периодики — в утренние часы она снижена; от утомления — активная уменьшается, пассивная увеличивается (Е. П. Васильев); от уровня силы — чрезмерное увлечение силовыми упражнениями без сочетания их с заданиями на гибкость может привести к ограничению подвижности в суставах.

Основным критерием оценки гибкости является максимальная амплитуда движений в каком-либо суставе (например, в плечевом). Гибкость оценивают обычно в угловых либо в линейных показателях и с помощью ряда испытаний.

Мнения о развитии гибкости в младшем школьном возрасте противоречивы. По данным А. М. Шлемина, С. А. Баранцева и др., за три года обучения в школе гибкость у мальчиков снизилась на 5,1%, а у девочек фактически не изменилась (прирост 0,8%). В соответствии с представлениями Б. В. Сермеева подвижность позвоночного столба у детей младшего школьного возраста должна увеличиваться ежегодно на 8—9%. Прирост гибкости у школьников 1—3 классов (В. Ф. Ломейко) составляет 17,5% у мальчиков и 7,7% у девочек, ежегодный прирост соответственно 5,8 и 2,6%. Наши обобщённые данные свидетельствуют об увеличении гибкости у детей от 7 до 10 лет на 10,7 и 15,8% (соответственно у мальчиков и девочек). Различия данных, приводимых авторами, вероятнее всего, объясняются разными тестами и процедурами оценки гибкости применительно к различным сегментам тела, они зависят от постановки физического воспитания в школе и классе и др. В целом в младшем школьном возрасте складываются благоприятные условия для развития гибкости, уровень которой существенно зависит от индивидуальных особенностей и используемых средств и методов её развития.

Основные положения методики развития гибкости

Уровень гибкости должен быть таким, чтобы можно было беспрепятственно выполнять необходимые движения. Чрезмерное развитие гибкости какого-либо сустава противоречит анатомическому строению суставов и гармоничному росту в целом.

Наибольшее значение имеет подвижность в суставах позвоночника, кисти, тазобедренных и плечевых суставах.

Основным **средством** развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые делятся на две группы — активные и пассивные.

К активным (или динамическим) упражнениям относятся однофазные и пружинистые движения (наклоны), маховые и фиксированные, без отягощений, с партнёром (парные). К пассивным — упражнения в самозахватах, на снарядах, с партнёром, с отягощением.

Больше внимания во время занятий с учениками младшего школьного возраста надо уделять активным упражнениям.

Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно воз-

растать постепенно с 8—10 раз на первом уроке до 20—40 раз через 2—3 месяца занятий. В частности, для развития у детей подвижности плечевых и тазобедренных суставов количество повторений должно составлять 15—25 раз. Упражнения для развития активной гибкости выполняются, как правило, в темпе одно повторение за одну секунду. Темп упражнений на развитие пассивной гибкости несколько ниже.

Для развития гибкости у школьников целесообразно применять маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны и т. п. Особенно полезны эти движения с опорой о снаряд и с помощью партнёра.

На отдельных занятиях упражнения на растягивание выполняют до появления лёгкой болезненности. В уроки их включают главным образом в конце основной части, а также в подготовительную часть во время разминки, в интервалах между другими упражнениями, особенно силовыми.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно. Поэтому их полезно использовать при проведении других форм физического воспитания или давать в виде домашних заданий.

Пропорции между динамическими упражнениями (для развития активной гибкости), упражнениями для воздействия на пассивную гибкость и статическими упражнениями могут быть разными, но для младших школьников вполне подходит вариант 60 : 30 : 10.

Примерный комплекс упражнений для развития активной гибкости

1. И. п. стоя ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой.

2. И. п. стоя ноги врозь, руки в стороны. Вращение кистей рук в лучезапястных суставах, затем в локтевых и плечевых.

3. И. п. стоя ноги врозь. Маховые одноимённые и разноимённые движения руками в стороны, вниз, вверх.

4. И. п. стоя ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем.

5. И. п. стоя ноги врозь. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны.

6. И. п. стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища в стороны.

7. И. п. о. с. Маховые движения ногами вперёд-вверх, в стороны-вверх, с одноимёнными движениями рук в разные стороны.

8. И. п. стоя руки на поясе, выпады вперёд, в стороны.

2.8. Сопряжённое развитие физических (двигательных) способностей

В данном разделе рассматриваются два варианта сопряжения (наилучшего сочетания) физических (двигательных) способностей друг с другом.

Во-первых, проблема наилучшего сочетания координационных упражнений, направленных на развитие различных КС, с упражнениями по развитию кондиционных (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей. Анализ показывает, что на практике этот вопрос решается чаще всего отдельно. В процессе развития физических способностей (скоростных, силовых) учителя ставят перед учениками задачу показать максимальный результат. Например, пробежать 30—60 м с наибольшей скоростью, метнуть снаряд как можно дальше и т. п. Это, разумеется, приводит к улучшению кондиций, но никак не содействует решению ещё более важной задачи — выработке способности оптимально управлять той же скоростью или силой. Отсутствие должного внимания к вопросам координационного совершенствования приводит к тому, что учащиеся, прошедшие кондиционную тренировку, как показывают экспериментальные исследования и наблюдения авторов (В. И. Лях), весьма нерационально управляют своими движениями и плохо владеют телом. Вместе с тем ещё в классических работах конца XIX — начала XX в. (П. Ф. Лесгафт, Ж. Демени, П. П. Блонский и др.) указывалось, что для жизнедеятельности человека важна не столько сама по себе сила, сколько умение разумно управлять ею.

Первый вариант — сопряжённый метод развития кондиционных и координационных способностей. Педагогические эксперименты показали, что подобный метод обучения двигательным действиям с одновременным развитием КС не только заметно повышает КС и улучшает психофизиологические функции (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров, быстроту и точность сложных двигательных реакций), но и повышает уровень развития самих кондиционных качеств. Не менее важным является эффект улучшения способности произвольно и рационально расслаблять мышцы.

Примеры соединения силовых, скоростно-силовых и координационных способностей: чередование метаний мяча рукой (правой, левой) на максимальное расстояние с бросками на расстояние, равные $1/3$, $1/2$ или $1/6$ от максимальной дальности метания; броски в цель при очередном использовании снарядов (мячей) разной массы; чередование бросков мяча в стену на максимальную дальность отскока с бросками на дальность отскока, равную $1/2$, $1/3$ или $1/6$ от максимальной; прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполовину, в $1/3$ силы; прыжки с вращениями в одну и другую сторону на максимальное количество градусов (на половину, на $1/3$) или прыжки на заданное количество градусов.

Варианты соединения скоростных и координационных способностей: чередование бега с максимальной скоростью на короткие отрезки с бегом со скоростью 30—90% от максимальной (с определением времени пробегания отрезка самим школьником и коррекцией скорости бега педагогом); то же при использовании зимних видов спорта; чередование пробегания равных отрезков по прямой

с преодолением их при изменении направления движения, скорости бега, того и другого вместе и т. п.

Примерами упражнений, в которых соединено **развитие выносливости и координационных способностей**, являются: длительный бег по пересечённой местности, катание на лыжах и велосипеде, бег по песку, снегу, льду; подвижные игры, требующие от участников данных качеств (например, «Пятнашки», «Борьба за мяч»).

Координационные упражнения, в которых гармонически соединены требования к гибкости и координации, — это, например, упражнения, выполняемые с предметами (палкой, обручем), на гимнастической стенке, в парах и т. д.

Наибольшими возможностями для одновременного развития координационных и кондиционных способностей обладают комбинированные упражнения, эстафеты, подвижные и доступные в этом возрасте спортивные игры.

Второй вариант методики направленного сопряжения связан с определением наилучшего сочетания упражнений, воздействующих на развитие различных специальных и специфических КС: сочетание упражнений по воздействию на способности к дифференцированию параметров движений и ориентирование в пространстве; сочетание заданий на улучшение ритма и равновесие; сочетание упражнений, воздействующих на развитие способностей к перестроению двигательных режимов и быстроту реакций, и т. п. Число таких сочетаний координационных упражнений может быть бесконечным. Для детей младшего школьного возраста такого рода упражнения лучше всего применять начиная с 3 класса. В комплексное упражнение не следует включать более 2—3 заданий, воздействующих на разные или одну и ту же КС.

Вопросы методики сопряжённого обучения движениям и КС, сопряжённого развития разных кондиционных способностей рассматриваются ранее.

Глава 3

Методика физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного и продлённого дня

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня включают в себя гимнастику до учебных занятий, физкульт-минуты или физкультпаузы, физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах (час здоровья), а также ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня (спортивный час). Кроме того, к такого рода оздоровительным мероприятиям следует отнести занятия с учащимися подготовительных медицинских групп.

Успешное осуществление физкультурно-оздоровительных мероприятий в начальной школе связано прежде всего с согласованным взаимодействием и активным участием в них всего педагогического коллектива. Также для этого в школе следует иметь соответствующую материальную и спортивную базу, а вовлечь в подобную деятельность следует всех учащихся независимо от их принадлежности к медицинской группе, особенно имеющих ослабленное здоровье.

Наконец, необходимо позаботиться о времени проведения активного отдыха в различных классах и группах, подготовить и определить ответственных лиц, способы информирования о содержании и времени проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В процессе проведения каждого мероприятия достигается решение следующих задач: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; обеспечение гигиены умственного труда и поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; формирование навыков организованности и сознательной дисциплины; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; воспитание дисциплинированности и овладение навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При определении содержания способов организации занимающихся и методики проведения мероприятий необходимо учитывать возрастные особенности учащихся 1—4 классов, уровень их физической подготовки, характер влияний нагрузок учебных и физкультурно-оздоровительных занятий школьников на функциональное состояние организма, динамику работоспособности в течение дня; наконец, условия проведения занятий (место, лимит времени), тип одежды и обуви.

3.1. Гимнастика до начала учебных занятий (вводная гимнастика)

Проведение гимнастики до начала занятий целесообразно для всех школ, независимо от условий, по возможности на открытом воздухе, либо в помещении (спортивные залы, классные комнаты, коридоры и т. п.). Каждый класс занимается гимнастикой отдельно, но если позволяют условия, то возможны варианты объединения. Упражнения выполняются в повседневной школьной форме, желательно под музыкальное сопровождение. Комплексы гимнастических упражнений разучиваются с учащимися на первых двух-трёх уроках физической культуры каждой учебной четверти. Введению гимнастики предшествуют подготовка общественных инструкторов из числа лучших физкультурников школы, а также беседы с родителями, на которых рассказывается о значении и роли этого мероприятия в распорядке учебного дня и необходимости прихода детей в школу на 15—20 мин раньше.

Общее руководство гимнастикой осуществляет учитель физической культуры, а упражнения выполняются под руководством учителей, работающих в соответствующих классах. Важно, чтобы в занятиях гимнастикой участвовали все учащиеся класса, за исключением тех, кто перенёс простудные заболевания или отнесён к специальной медицинской группе.

Комплексы упражнений составляет учитель физической культуры. Они должны соответствовать программному материалу, состоять из общеразвивающих упражнений без предметов и легко восприниматься с первого показа. По направленности комплексы должны разно-сторонне воздействовать на мышечные группы и умеренно активизировать дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Особое внимание уделяется упражнениям на дыхание и осанку.

Комплексы включают в себя 5—8 упражнений, которые начинаются и заканчиваются ходьбой на месте или в движении. Количество повторений упражнений в младших классах колеблется от 4 до 8. Темп выполнения медленный и средний, в подскоках — быстрый. Нагрузка постепенно возрастает к середине комплекса, а затем начинает снижаться. Дыхание должно быть равномерным. В течение учебного года нагрузка постепенно увеличивается за счёт усложнения комплексов и увеличения интенсивности упражнений. Содержание комплекса обновляется постепенно на протяжении 2—3 недель.

Так как гимнастика до начала занятий проводится в повседневной одежде, необходимо, чтобы девочки в строю располагались за мальчиками. Независимо от того, где проходит гимнастика — в школе или на улице, учитель, проводящий первый урок, должен находиться рядом с занимающимися, объясняя в случае необходимости, как выполнять упражнения комплекса.

Типичными являются четыре группы упражнений:

1. Упражнения, содействующие организации учащихся, подготавливающие их к выполнению основных упражнений, — потягивание, выпрямление и т. п.

2. Упражнения, воздействующие на основные мышечные группы, — мышцы шеи, кисти, стопы, предплечья, и упражнения, содействующие формированию правильной осанки — вращение туловища, головы, рывки руками с поворотами, ходьба с высоко поднятой головой, на носках (при этом туловище прогнуто) и т. п.

3. Упражнения, стимулирующие деятельность органов дыхания и кровообращения, — приседания и т. п.

4. Упражнения, стимулирующие активизацию внимания, требующие активного контроля за движениями, — упражнения на координацию, в частности согласованные одновременные движения туловища, рук и ног.

Первый примерный комплекс упражнений утренней гимнастики до начала занятий для учащихся 1—4 классов (в помещении)

1. Ходьба на месте, руки на поясе.

2. Бег на месте в медленном темпе.

3. Стоя, поднять руки в стороны, встать на носки (глубокий вдох). Опуститься на полную стопу, руки вниз, наклониться вперёд (выдох).

4. Стоя, поднять руки вверх, прогнуться (вдох). Опустить руки вниз (выдох).

5. Стоя, руки в стороны, сгибать и разгибать руки в локтях.

6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вперёд, хлопнуть в ладони за правым коленом (выдох), вернуться в и. п. (вдох). То же, хлопнув за левым коленом.

7. Ходьба на месте, руки на поясе, руки в стороны, руки вверх, руки на поясе и т. д.

Второй примерный комплекс упражнений для учащихся 1—4 классов (на свежем воздухе)

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп.

2. Стоя, шаг левой ногой вперёд, руки в стороны; шаг правой ногой вперёд, руки опустить.

3. Ходьба в приседе («гусиный шаг»).

4. Стоя, руки на поясе. Поочередно круги правой и левой ногой влево и вправо.

5. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук.

6. Из положения ноги врозь, руки над головой — круговые движения туловища в разные стороны.

7. Прыжки со скакалкой с продвижением вперёд.

8. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

При групповых занятиях часть упражнений можно выполнять в парах. Партнёры поочередно оказывают друг другу помощь, поддержку или, наоборот, активное сопротивление (силовое).

При выполнении комплекса гимнастики до учебных занятий интенсивность упражнений должна быть такой, чтобы пульс не превышал 150—160 уд./мин. Через минуту после окончания гимнастики пульс должен снизиться до 100—120 уд./мин.

Если гимнастика до занятий проводится в помещении, следует обязательно открывать окна. Выполняя гимнастику на свежем воздухе, нужно одеваться сначала тепло, а затем, по мере закаливания, более легко. Несколько минут гимнастики на свежем воздухе по своему закаляющему воздействию на организм намного полезнее, чем длительные упражнения в помещении.

3.2. Физкультминуты и физкультпаузы во время уроков

Задача физкультурных минут — восстановление работоспособности учащихся, улучшение их самочувствия, повышение внимания и активности, предупреждение нарушений осанки.

Физкультурные минуты длительностью 1—2 мин проводятся в классе под руководством педагога, ведущего урок. Непосредственное проведение может быть возложено на учащихся. Наиболее целесообразно проводить физкультминуты, когда у детей появляются первые признаки утомления, примерно через 20—30 мин после начала урока. У них снижается активность, нарушается внимание, многие становятся беспокойными, появляется вялость, нарушается осанка и т. п. Особую важность эта форма занятий приобретает во второй половине учебного дня и недели. Физкультминуту в 1—4 классах рекомендуется проводить 2—3 раза в день, начиная со второго урока.

По просьбе педагога дежурный в классе открывает форточку или окно, учащиеся прекращают выполнение заданий, ослабляют пояса, расстёгивают воротнички и начинают делать упражнения сидя или стоя около парт или столов.

Физкультминуты не следует проводить на уроках пения, рисования, поскольку дети могут на них двигаться. Уроки же русского языка, математики требуют от учащихся сосредоточения внимания и усидчивости. На этих уроках и следует предлагать подобные варианты разгрузки. В результате у детей ликвидируются застойные явления крови в организме, у них возрастает активность на последующих занятиях, повышается качество усвоения учебного материала.

Большая польза от проведения физкультминут отмечается в начале учебного года, когда организм учащихся начальных классов ещё не адаптирован к учебным нагрузкам, и в конце учебного года, когда у всех детей отмечается значительная усталость.

Для большего эффекта целесообразно менять содержание физкультминут. Причём заменять можно не весь комплекс сразу, а отдельные упражнения, исходные положения. Всё это создаёт у учащихся впечатление новизны упражнений. Когда же дети выполняют их с интересом, физкультминута в целом проходит организованно и даёт хорошие результаты.

Физкультминуты могут быть укороченные и полные. Укороченные состоят из одного упражнения (ритмическое сжатие и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т. д.). Они применяются во время письменных работ в младших классах. Полная физкультминута

состоит из одного упражнения типа потягивания и двух-трёх упражнений для рук, ног и туловища. Содержание физкультурминуты строится по следующей схеме:

1. Выпрямление туловища с движением рук и дыхательными упражнениями.

2. Упражнения для рук: растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук и т. п.

3. Упражнения для туловища: наклоны, повороты.

4. Упражнения для ног: приседания, вставание, поднятие и опускание ног, махи и т. п.

Эти группы упражнений проводят как отдельно, так и комплексно. При выполнении этих упражнений в активную работу вовлекаются мышцы — разгибатели позвоночника, устраняется часто наблюдающееся, особенно у первоклассников, неприятное ощущение онемения пальцев после письма. Упражнения можно также группировать по разделам: сидя за партой, стоя за партой, стоя около парты.

Комплекс состоит из 3—5 упражнений, каждое из которых повторяется 4—5 раз.

Примерный комплекс упражнений физических минут для учащихся 1—4 классов, выполняемый сидя за партой

1. Из положения руки на парте, вытянутые вперёд, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и. п.

2. Из положения руки на краю парты, сжатые в кулаки, выпрямлять руки и разжимать пальцы, дотрагиваясь до края парты, вернуться в и. п.

3. Из положения руки за головой, локти впереди, локти развести в стороны, прогнуться и вернуться в и. п.

Примерный комплекс упражнений физических минут для учащихся 1—4 классов, выполняемый стоя за партой

1. Из положения руки на поясе, большими пальцами вперёд, наклониться назад прогнувшись, вернуться в и. п.

2. Из положения руки на поясе, повернуть туловище направо, правую руку в сторону, дотронуться до стоящей сзади парты, вернуться в и. п. Повторить то же в другую сторону левой рукой.

3. Из положения руки к плечам, локти вперёд — вернуться в и. п.; локти в стороны — вернуться в и. п.; локти назад — вернуться в и. п.

Примерный комплекс упражнений физических минут для учащихся 1—4 классов, выполняемый стоя около парты

1. Из положения о. с., поднимая руки вверх, прогнуться, наклониться назад, правую ногу отвести назад, вернуться в и. п. То же, отводя левую ногу.

2. Из положения руки на поясе поднять правую ногу, согнутую в колене вверх, плечи отвести назад, вернуться в и. п. Повторить то же левой ногой.

3. Из положения руки к плечам наклониться вперёд прогнувшись, руки вверх, вернуться в и. п.

3.3. Физические упражнения, подвижные игры и развлечения на удлинённых переменах

Активный отдых учащихся на перемене может быть самым разнообразным. Практика показывает, что эффективность его оказывается выше, а учащиеся проводят перемены с большим интересом, если в него включаются подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, а также физические упражнения, содержащие бег, прыжки, метания, лазанье. Наибольшую оздоровительную ценность имеют перемены, проводимые на свежем воздухе.

Физкультурные мероприятия на большой перемене, проводимые на свежем воздухе, имеют, кроме того, немаловажное гигиеническое, а также воспитательное значение.

Задачи, которые решает педагог на удлинённой перемене, следующие:

1. Организовать отдых в процессе учебного дня с целью повышения работоспособности.
2. Формировать положительное отношение к организованной коллективной деятельности, повышать объём знаний, умений и навыков.
3. Способствовать закаливанию организма и повышению уровня физического развития, двигательной подготовленности.
4. Содействовать формированию интереса к физическим упражнениям, навыков самостоятельных занятий, сознательной дисциплины, творческой инициативы.

Подвижные перемены, как правило, проводятся после 2—3 уроков для всей школы или группы классов. Игры и физические упражнения во время больших перемен, проводимые на открытом воздухе, если позволяют погодные условия, имеют особую ценность. Если погодные условия не позволяют проводить упражнения на открытом воздухе, то они переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных залах или коридорах.

Организация подвижных игр и физических упражнений на удлинённых переменах должна исходить из конкретных условий каждой школы. Общее руководство организацией и проведением подвижных перемен осуществляют директор школы и его заместители.

Важным условием для проведения физических упражнений и игр на удлинённых переменах является наличие хорошо подготовленных мест для занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене следует серьёзное внимание уделить прежде всего организационным вопросам, связанным с выходом учащихся на площадки, возвращением обратно в помещение школы, вопросам безопасности выполнения физических упражнений и проведения подвижных игр.

Подвижные игры и упражнения на перемене не должны быть регламентированными, т. е. дети должны иметь относительно свободный выбор видов занятий, которые не должны носить характер

урока. Для проведения перемен учащиеся могут быть объединены не только по классам, но и по интересам, группы могут быть разновозрастными.

Формы проведения таких занятий могут быть различными. Напомним, что в 1987 г. в школах Советского Союза были введены обязательные ежедневные занятия на «часе здоровья» в режиме учебного дня, преимущественно на открытом воздухе.

Организационно-методическое обеспечение часа здоровья возлагается на учителей физической культуры и преподавателей основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), которые должны предварительно провести специальную подготовку инструкторов-общественников из числа классных руководителей, физкультурного актива школы, учащихся старших классов.

Перед проведением «часа здоровья» необходимо обсудить на совещании его организацию и содержание по параллелям начальных классов. В зависимости от условий школы объединение классов может быть любым. Например, отдельно девочки и мальчики и т. д.

Большую помощь могут оказать общественный совет школы, шефы. Важно, чтобы родители, учащиеся и учителя понимали значение и важность подобных занятий. Можно начинать занятия не со всеми классами сразу, а постепенно, отработывая организационные и методические вопросы. Целесообразно включить «час здоровья» продолжительностью 45 мин в расписание учебного дня. Для того чтобы незначительно увеличить продолжительность учебного дня, особенно в тех случаях, когда школа занимается в две смены, можно начинать учебный день раньше (на 15 мин), сократить большие перемены (на 5 мин). Расписание внеклассной работы при этом останется без изменений.

К каждому младшему классу для проведения «часа здоровья» рекомендуется прикрепить по несколько старшеклассников, подготовленных как инструкторы-общественники, хорошо знающих организационные формы проведения таких занятий. До проведения «часа» необходимо определить места занятий для каждого класса, используя все прилегающие к школе и подходящие места. Это могут быть различные спортивные площадки, стадионы, лесные массивы, бассейн и т. д. Необходимо создать тропы здоровья, полосы препятствий, лыжные и кроссовые трассы. Следует продумать возможность подключения музыки в процессе занятий, разметить площадку, где будут заниматься учащиеся младших классов. Один раз в неделю необходимо подводить итоги по каждому классу, вывешивать «Экран «часа здоровья» для наглядной агитации.

Непосредственное участие в подготовке и проведении такого мероприятия должны принять медицинские работники школы. На основании медосмотра специалистами дети должны быть распределены в подготовительную или медицинскую группу. Присутствие этой категории детей обязательно. Заниматься они должны отдельно под контролем медицинского работника школы.

При подборе игр и упражнений в основном следует использовать материал программы по физическому воспитанию. Занятия следует строить так, чтобы первые 5—7 мин были посвящены общеразвивающим упражнениям под музыкальное сопровождение. Затем 1—5 мин — бег в медленном темпе. Продолжительность бега от занятия к занятию увеличивается.

Далее в течение 9—10 мин проводятся различные эстафеты, соревнования между классами или занятия на нестандартном оборудовании. Оставшиеся 13—15 мин выделяются на подвижные игры. Игры следует распределять так, чтобы их интенсивность постепенно снижалась.

После общеразвивающих упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна быть выше 140 уд./мин, после 3—4 мин бега — 170 уд./мин, эстафет — 130 уд./мин, игр — 150 уд./мин. При таком распределении нагрузки ЧСС к концу занятий приближается к исходной величине, а к следующему уроку, т. е. за перемену, восстанавливается до исходной величины.

Полезно иметь картотеку подвижных игр, систематизированных по степени интенсивности.

К играм низкой интенсивности относятся: «Совушка», «Белые медведи», «Два сигнала», «Отгадай, чей голосок», «Хитрая лиса», «Товарищи командиры» и др.

К играм средней интенсивности причисляются такие игры, как «День и ночь», «К своим флажкам», «Тоннель», «Удочка», «С кочки на кочку», «Шишки, жёлуди, орехи», «Пятнашки в красном колпачке» и другие типа «Ловишек», «Волк во рву», «Не попадись», «Перелёт птиц», «Вызов номеров» и др.

Каждый месяц следует менять содержание занятий и места их проведения.

Если школа расположена рядом с лесопарковыми зонами, можно рекомендовать проведение пеших прогулок в сочетании с бегом, общеразвивающими упражнениями, подвижными играми.

В зимнее время содержание «часа здоровья» включает ходьбу, бег и игры на лыжах, коньках, санках, подвижные игры на снегу и на льду.

«Час здоровья» следует проводить с учащимися не только первой смены, но и второй.

К учащимся специальной медицинской группы, под руководством и контролем медицинского работника школы, следует подключить и учащихся, временно освобождённых от физической культуры после болезни. Начинать лучше с пеших прогулок, постепенно вводя подвижные игры низкой интенсивности.

3.4. Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня

Занятия физическими упражнениями и играми в группах продлённого дня с учащимися 1—4 классов в течение часа проводятся воспитателями и физкультурным активом из числа учащихся средних

и старших классов. Для учащихся первой смены спортивный час организуется сразу после уроков, а с учащимися второй смены — перед самоподготовкой. Учителя физической культуры оказывают при этом необходимую методическую помощь.

Спортивный час — это активный отдых с оздоровительной направленностью, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности. В результате занятий совершенствуются двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры, развиваются физические способности детей и воспитываются навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Желательно, чтобы учащиеся занимались в спортивной форме на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Ежедневные физкультурные занятия строятся на материале разных разделов программы. Основным содержанием спортивного часа, однако, являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры. Осенью и весной нужно использовать ходьбу, бег, прыжки, метание, упражнения со скакалкой и другими предметами, лазанье, перелезание. В зимний период в занятия могут входить передвижения и спуски на лыжах, катание на коньках, санках, игры на снегу и льду. В спортивный час включаются организованные и самостоятельные игры, развлечения. Соотношение организованной и самостоятельной частей занятия не регламентировано и может варьироваться в зависимости от возраста, содержания, условий проведения и задач спортивного часа. Однако обязательными должны быть организованные начало и конец занятия.

Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и спортивные развлечения рекомендуется отводить 35—50% времени спортивного часа. Следует поощрять выбор школьниками народных игр: лапта, городки и т. д. При проведении занятий в основном используются игровая и соревновательный методы.

Спортивный час существенно отличается от уроков физической культуры, для которых в большей мере характерна регламентация организации и содержания. Занятия должны доставлять детям как можно больше эмоций, тогда они отвечают своей цели. При подборе специальных упражнений и игр для учащихся со слабым физическим развитием воспитатель должен регулировать их объём и интенсивность.

Оздоровительный эффект занятия во многом зависит от правильной дозировки упражнений. Нужно внимательно относиться к внешним признакам утомления. При учащённом дыхании, скованности движений, нарушении координации надо дать ученику отдых или переключить его на выполнение менее интенсивных упражнений.

Спортивный час, как большинство других занятий, делят на три части. Подготовительная часть начинается сразу же после прихода детей на место занятий. В её содержание входят построение, организационные указания воспитателя, ходьба, бег, общеразвивающие

упражнения во время ходьбы и бега на месте либо в игре, танцевальные упражнения.

Основная часть состоит из общих для всей группы подвижных игр, эстафет, спортивных развлечений, самостоятельных физических упражнений.

Заключительная часть направлена на организованное окончание занятия. В неё входят общее построение, спокойная ходьба и несколько упражнений на внимание, помогающих привести организм в спокойное состояние, при котором возможна дальнейшая эффективная учебная деятельность.

Примерное содержание спортивного часа для 1—4 классов

Подготовительная часть

1. Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега на спортивной площадке, с программой спортивного часа.

2. Медленный бег (3—5 мин).

3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

Основная часть

1. Подвижная игра «Бег пингинов».

2. Эстафета с обручем.

3. Игра «Перейти через линию».

4. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, самокатов, гантелей и др., игры в футбол, пионербол.

Заключительная часть

1. Игра на внимание.

2. Построение, подведение итогов, объявление лучших игроков, команд, задание на дом.

Перечень подвижных игр, рекомендованных для использования с учащимися 1—4 классов в спортивном часе

Игры с бегом: «Салки», «У медведя во бору», «Совушка», «К своим флажкам», «Белые медведи», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Пустое место», эстафета с обеганием стоек, эстафета с кубиками и др.

Игры с прыжками: «Салки на одной ноге», «Воробушки», «Зайцы в огороде», «С кочки на кочку», «Волк во рву», «Удочка», «Классики», «Прыжки через двойную резинку» и др.

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Стой», «Передал — садись», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Ящерица», «Не давай водящему» и др.

Игры с силовыми упражнениями: «Скакалка-подсекалка», «Тяни в круг», «Кто перетянет» и др.

Игры на местности: «Слушай», «Часовой», «Сторожевой пост», «Передвигайся скрытно», «Маскируйся быстро», «Останься незамеченным», «Наблюдатели», «Оборона моста», «Сапёры», «Бег по ориентирам», «Через цепь», «Пограничники» и др.

Зимние игры и развлечения

Игры на снеговой площадке: «Снежные башни», «Зоопарк», «Сказки», «Фантасты», «Защита», «Великан», «Сбить городок»,

«Снайперы», «Батарея», «Огонь», «Найди клад», «Попади снежком», «Салки со снежками», «Перебежки», «Осада крепости», «Борьба за флажки», «Мячом по городкам», «Штурм крепости», «Пробейся в город».

Игры на санках: «Любишь кататься», «Срочное донесение», «Встречная эстафета», «Меткий стрелок», «Кто дальше», «Слалом на санках», «Санные поезда» и др.

Игры на коньках: «Кто дальше», «Кто тише», «Поезда», «Карусель», «Гонки тройками», «Слушай сигнал», «Рыбаки и рыбки», «Спиной вперёд», «Через два круга», «Воробы и вороны», «Салки в кругу», эстафеты.

Игры на лыжах: «По местам», «Шире шаг», «Сильнее толкнись», «Вызов номеров», «Гонки с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Смена лидеров», «С горки на горку», «Обгон», «Пустое место», спуски в различных вариантах, эстафеты.

3.5. Занятия с учащимися подготовительной и медицинской групп

Напоминаем, что в соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленностью школьников разделяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Школьники подготовительной группы имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточный уровень развития отдельных физических способностей. Они занимаются совместно с учащимися основной группы и осваивают единую программу, но при выполнении заданий, связанных с повышенными нагрузками, требования к ним снижаются. Сведения о допустимой дозировке или замене одних упражнений другими сообщаются как непосредственно по ходу занятий, так и в форме карточек-заданий, которые учитель составляет заблаговременно. Школьникам подготовительной группы полезны также дополнительные занятия в секции общей физической подготовки и участие во всевозможных массовых занятиях.

Формирование специальных медицинских групп, как и перевод учащихся в другие группы, осуществляется ежегодно на основании углублённого медицинского осмотра и утверждается приказом директора школы с указанием диагноза каждого учащегося. За группами закрепляется учитель, определяется время проведения занятий. Численность групп должна быть не менее 10 человек. Комплектуются они школьным врачом по согласованию с учителем физической культуры. В группах одновременно могут заниматься учащиеся с различными заболеваниями. Учитель должен знать диагноз, протекание болезни и противопоказания к занятиям отдельными упражнениями. Чтобы обеспечить индивидуальный подход при определении нагрузок на занятиях физическими упражнениями, детей медицинской группы можно разделить на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и лёгких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

К специальной медицинской группе относят учащихся с такими отклонениями в состоянии здоровья, которые требуют освобождения от занятий по общей программе.

Основной формой физического воспитания для детей медицинской группы остаётся урок физической культуры. Кроме того, им рекомендуются: утренняя гимнастика, комплексы которой составляются индивидуально для каждого ученика учителем физической культуры; физкультурные мероприятия, проводимые в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты, подвижные игры на переменах); различные доступные виды спортивных развлечений на открытом воздухе (прогулки на лыжах, катание на коньках); дополнительные специальные занятия физическими упражнениями, которые проводятся 2 раза в неделю по 45 мин, но более эффективны трёхразовые занятия по 30 мин. Учащимся специальной медицинской группы противопоказано только участие в спортивных соревнованиях.

Учителя проводят такие занятия вне сетки часов, но они должны иметь специальную подготовку. В медицинскую группу могут входить учащиеся разных, но близких по возрасту классов. Посещение занятий обязательное.

Школьники, имеющие ослабленное здоровье, должны систематически проходить медицинские осмотры. Необходимо создавать условия для перевода детей из специальной медицинской группы в подготовительную, а из подготовительной — в основную.

Технические приёмы, которые рекомендуются для учащихся основной группы (по лёгкой атлетике, баскетболу, лыжной подготовке), для детей медицинской группы применяются в ограниченном объёме. Важное значение имеют занятия плаванием. Весьма полезны упражнения, формирующие осанку, и дыхательные. Учащихся тщательно учат различным типам дыхания (грудному, брюшному, смешанному), даются специальные дыхательные упражнения для выработки ритмичного, глубокого дыхания, правильного сочетания дыхания с движениями. При изучении техники любого упражнения необходимо осуществлять тщательный контроль за дыханием, не допускать натуживания, длительной задержки дыхания.

При использовании упражнений скоростного, силового характера и на выносливость следует сократить дистанции в беге, передвижении на лыжах. Детям медицинской группы рекомендуется не выполнять резкие ускорения и остановки. Прыжки предлагается осуществлять с укороченного разбега. Упражнения с отягощением веса собственного тела на гимнастических снарядах состоят преимущественно из смешанных висов и упоров и переходов из одного положения в другое.

Во время занятий с ослабленными детьми особое значение приобретает индивидуальный подход, основанный на чутком, бережном отношении к каждому ребёнку.

В отличие от обычного урока для детей медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается.

Подготовительная часть (15—20 мин при 45-минутном и 10—15 мин при 30-минутном уроке) включает в себя опрос о самочувствии учащихся, определении ЧСС; в неё включают дыхательные и общеразвивающие упражнения, каждое из которых выполняется по 3—4, а позднее по 6—8 раз.

В основной части (10—12 мин) изучается материал одного из разделов программы, проводятся подвижные и спортивные игры, продолжительность которых не должна превышать 3—7 мин.

В заключительной части (5—10 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения. Определяется ЧСС, подводятся итоги, даётся задание на дом.

При правильном дозировании нагрузки ЧСС у большинства занимающихся должна вернуться к исходному уровню после 5—10 мин.

При проведении занятий физической культурой с детьми, страдающими заболеваниями сердца, основное внимание следует уделять играм умеренной и средней интенсивности с мячом: эстафеты с мячом (передачи мяча над головой, передачи мяча между ногами, подбрасывание мяча с переменной места); перебрасывание через сетку одного или двух мячей.

Для детей, страдающих заболеваниями верхних дыхательных путей и лёгких, в заключительной части занятия рекомендуются мало-подвижные игры, требующие наблюдательности и внимания, типа: «Кто подходил?», «Метко в цель», «День и ночь», «Падающая палка», «Группа, смирно!» и т. д.

Детям, страдающим незначительной близорукостью, полезно заниматься почти всеми видами деятельности и различными подвижными играми, которые требуют переключения зрения с близкого расстояния на дальнее.

На занятиях физической культурой с детьми, страдающими ожирением, нагрузка должна дозироваться строго индивидуально (от простых физических упражнений до занятий в спортивных секциях). Положительно влияют на их организм игры средней и высокой интенсивности, катание на велосипеде, лыжах, коньках, продолжительный медленный бег средней интенсивности, плавание. Среди игр средней интенсивности полезно применять такие, как «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Бой петухов». К играм высокой интенсивности можно отнести всевозможные эстафеты (встречную, по кругу, командами, с преодолением препятствий).

На занятиях физическими упражнениями у детей с выявленными изменениями желудочно-кишечного тракта полезно использовать подвижные игры средней и высокой интенсивности с элементами творческих или подражательных движений: например, «Бой петухов», «Два лагеря», «Часовые и разведчики», «Удочка», «Верёвка под ногами», «Охотники и утки».

Глава 4

Методика проведения внеклассных занятий по физической культуре

Внеклассные занятия организуются школой как на собственной базе, так и в микрорайоне, во внеурочное время (не смешивать с внешкольной работой, которая проводится внешкольными детскими учреждениями, хотя иногда и на базе школ).

Внеклассная работа строится на добровольных началах, и поэтому в неё не обязательно включать строго определённые виды упражнений, соревнований. Занятия нужно сделать интересными, развивающими навыки самостоятельной деятельности учащихся, они не должны быть утомительными, ведь это активный отдых — переключение с одних видов деятельности на другие, что способствует укреплению здоровья и физическому развитию школьников.

Оздоровительная направленность занятий. Для повышения оздоровительного воздействия физических упражнений желательно проводить их большей частью на открытом воздухе, а если проводить их в зале, то в хорошо проветренном. Из различных видов занятий следует выбирать в первую очередь такие, которые оказывают большое оздоровительное воздействие на организм детей, например лёгкую атлетику, лыжи, игры на площадках и т. п.

Чтобы способствовать правильному физическому развитию детей, надо строить занятия так, чтобы их методика соответствовала анатомо-физиологическим возможностям и закономерностям физического и психического развития детей.

Во внеклассных занятиях участвуют дети с разным уровнем двигательной подготовки. Поэтому при комплектовании учебных групп и при дозировании физических нагрузок в первую очередь учитывают именно этот критерий. Ниже приводятся оценочные таблицы, которыми рекомендуется пользоваться для определения уровней развития разных двигательных качеств у школьников.

Уже в младшем школьном возрасте обязателен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам — они должны, как правило, заниматься в разных группах, которые объединяют лишь в отдельных случаях.

Большое внимание на занятиях с детьми надо обращать на профилактику и исправление нарушений осанки, которые в данном возрасте имеют ещё нестойкий, функциональный характер, а также на снижение имеющегося у некоторых школьников избыточного веса.

Образовательные задачи. Внеклассные занятия позволяют значительно расширить и углубить знания и умения школьников в области гигиены, правильного выполнения физических упражнений, самоконтроля физических нагрузок.

Воспитательные задачи. Внеклассные занятия следует в полной мере использовать для гармонического духовного и физического развития личности каждого школьника и формирования навыков коллективной деятельности. Умственному развитию способствует усвоение школьниками новых знаний о физической культуре, а также стимулирование мозговой деятельности путём активизации общей жизнедеятельности посредством физических упражнений; нравственные качества формируются в процессе обучения правилам поведения в коллективе и повышения требовательности учащихся к себе в отношении дисциплинированности, трудолюбия и т. д.; эстетическое воспитание осуществляется путём разъяснения красоты поступков и внешнего облика человека. Особое внимание следует уделять приучению школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

4.1. Группы общей физической подготовки

Группы и кружки — физкультурные, спортивные, туристские, как правило, организуют для детей одного или двух возрастов, например для учащихся 2—3 классов, иногда только для мальчиков, например по футболу, или для девочек — танцевальные, ритмической гимнастики и т. п. Кружки и группы могут работать весь учебный год или только какое-то время, к примеру, осенью и весной действует кружок легкоатлетов, а зимой организуют кружок для лыжников, конькобежцев, саночников. Не стоит препятствовать школьникам переходить из одного кружка в другой, ведь главная задача внеклассных занятий — удовлетворение интересов детей, обеспечение здорового и полезного досуга.

Обычно занятия в группах, кружках ведут учителя физической культуры, классные руководители или старшеклассники. В последнее время в школах организуют платные абонементные группы, которыми руководят специалисты.

Младшие группы спортивных секций, клубов комплектуются по возрастам: в спортивной гимнастике — для мальчиков 8—9 лет, девочек 7—8 лет; в плавании — 7—8 лет и 9—10 лет; соответственно также в акробатике, настольном теннисе. В других видах в секцию принимают обычно с 9 или 10 лет или ещё позже, так как ранняя спортивная специализация неблагоприятна для здоровья школьников.

В секции, клубы туристов школьников принимают с 10 лет, поэтому младших групп в них нет; для младших школьников организуют обычно прогулки, экскурсии, небольшие однодневные походы в школьных кружках.

В содержание внеклассных занятий включают сообщение теоретических сведений, упражнения, повышающие физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку.

4.1.1. Теоретическая подготовка

Очень важно, чтобы начиная с младшего возраста школьники приобретали определённые знания по физической культуре, спорту

и туризму. В систему должны входить: 1) информация о значении регулярных физических упражнений и здорового образа жизни для успеха во всех делах; 2) информация о разных видах физических упражнений и интересных видах спорта; 3) основы гигиены; 4) сведения о правильной технике движений и основах спортивной тактики; 5) основы знаний о физической подготовке.

Примерные темы сообщений и бесед в группах 7—8-летнего возраста

Здоровье, как его укреплять. Режим труда и отдыха. Гигиена одежды и обуви. Гигиена питания. Как правильно делать утреннюю зарядку. Как закалять организм. Как заниматься оздоровительным бегом. Что такое двигательные качества (способности). Как развивать ловкость (координацию), быстроту, силу, выносливость. Что такое спортивная техника. Правильное выполнение изучаемых упражнений. Простейшие индивидуальные тактические действия. Пульс как показатель физической нагрузки, способы его измерения. Подготовка к спортивным соревнованиям и поведение участников соревнований. Подготовка к походам и поведение во время подобных мероприятий.

Примерные темы сообщений и бесед в группах 9—10-летнего возраста

Основа здорового образа жизни. Гигиена питания при занятиях спортом. Профилактика травматизма. Варианты утренней гимнастики. Активные формы закаливания. Показатели правильного физического развития (нормы, типы телосложения, нарушения осанки). Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости. Простейшие групповые тактические действия. Ведение дневника самоконтроля.

Чтобы повысить активность учащихся во время изучения теоретических сведений, желательно пользоваться эвристическим методом, т. е. методом вопросов-ответов, и опираться на материалы учебника по физической культуре для учащихся 1—4 классов.

4.1.2. Общая физическая подготовка

Упражнения в группах 7—8-летнего возраста

Для совершенствования координационных способностей: строевые упражнения (построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг; размыкания и смыкания, повороты и др.); упражнения для совершенствования осанки (у стены, с предметом на голове и пр.); упражнения на точность положений рук, ног, туловища; наклоны, выпады; поочерёдные и асимметричные движения руками; махи ногой в разные стороны; вставание из седа, скрестив ноги; прыжки ноги врозь, скрестно, на одной ноге.

Упражнения с мячами (большими и малыми): подбрасывание и ловля двумя руками и одной, в кругу и шеренгах, перекачивание, удары о пол, о стену; в парах; смена мячей броском; перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, ударами о пол, о стенку.

Упражнения с гимнастической палкой: постановка палки в разные положения; переводы на лопатки, вниз, на грудь; поднимание и опускание, дугообразные движения; наклоны, повороты, круговые движения из разных положений; перешагивание через палку (палка в руках) и др.

Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах через длинную неподвижную и через вращающуюся скакалку; пробегание под вращающейся скакалкой по одному, по два; перешагивание через короткую скакалку; бег с вращением скакалки вперёд; прыжки на двух ногах с междускоком (один прыжок на два вращения); то же с продвижением вперёд; прыжки с одной ноги на другую и на одной ноге.

Упражнения на равновесие: ходьба по линии, начерченной на полу, с перешагиванием предметов; ходьба по скамейке, перевёрнутой скамейке, по бревну (высота до 75 см) различными способами (приставными шагами, с высоким подниманием бедра, на носках), в убыстряемом темпе (с ускорением), с дополнительными движениями (опускание в упор присев и в сед на бедре, с вставанием, поворотами, с перешагиванием через набивные мячи, хлопками над ногой, прыжками); соскоки со снарядов с задачей мягко приземлиться, сохраняя равновесие.

Акробатика: перекат вперёд и назад; в сторону из упора стоя на коленях; вправо (влево) из упора стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок; в сторону в широкой группировке; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках согнувшись; кувырки вперёд в упор присев, вперёд ноги скрестно в упор присев — затем встать с поворотом кругом (то же с прыжком вверх), вперёд из стойки ноги врозь; полушагат, то же с наклоном вперёд и назад.

Лёгкая атлетика: бег с максимальной скоростью (20—30 м набора скорости и 10—20 м поддержания); бег с соревновательной скоростью на 0,5—1 км; эстафеты встречные и круговые; специальные беговые упражнения — на носках, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра и др. Прыжки в высоту перешагиванием и в длину, согнув ноги. Метание на дальность малого мяча из-за головы.

Лыжная подготовка: передвижение с умеренной скоростью до 3 км; пробегание 2—3 раза с околоредельной скоростью по 30—50 м; соревнования на дистанциях 0,5—1,5 км; игры-упражнения для развития координационных способностей — спуски с горок с подбрасыванием и ловлей, раскладкой и подниманием предметов, с проездом через ворота, простейший слалом.

Катание на коньках: разучивание техники; упражнения в равновесии; торможения «полуплугом»; остановка «полуплугом» и «плугом»; повороты приставными шагами; игры-упражнения — катание парами, тройками, в шеренге, с объездом препятствий; игра типа «Карусель», бег по кругу с преследованием и т. п.; игры типа «Убывающие городки», «За флажками», «Слушай сигнал».

Плавание: подготовительные упражнения на суше и в воде; кроль на груди и спине; спад в воду, сидя на бортике; соскок в воду вниз ногами; спад из положения стоя, руки вверх, наклоном вперёд; то же с отталкиванием от бортика; стартовый прыжок; игры-упражнения типа «Буря в море», «Водолазы», «Кто дальше проскользит?».

Полуспортивные игры: «Круговая лапта», «Перекидка» (мяч капитану), «Пионербол», «Мини-баскетбол», «Мини-футбол», «Весёлые старты».

Упражнения в группах 9—10-летнего возраста

Фигурная маршировка. Упражнения для повышения точности принятия положений, состоящих из различных стоек, полуприседов и приседов, седов, выпадов, промежуточных положений рук, наклонов и поворотов с наклонами. Сочетание движений рук и ног, ног и туловища, рук и головы. Прыжки на месте ноги врозь, скрестно, на одной ноге с отведением другой вперёд, назад, в сторону.

Упражнения на равновесие: стойка на лопатках, мостик, вис завесом, спрыгивание; упражнения на бревне — стойки в разных положениях, седы (на пятках, на бедре, верхом); упоры — присев, с опорой одной ногой о бревно; вскок в упор с опорой одной ногой; соскок с поворотом; из приседа соскок прогнувшись; соединение элементов.

Акробатика: кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки; то же в сед с прямыми ногами; кувырок с одной ноги; длинный кувырок вперёд; кувырок прыжком; кувырок назад; соединение нескольких кувырков; перекаты — из упора присев, из стойки на лопатках в упор присев; стойка на лопатках с прямыми ногами; стойка на руках с помощью и с опорой ногами о стену; мост из положения лёжа на спине; из положения мост поворот кругом в упор на колене; шпагат; переворот в сторону с места; соединение элементов.

Художественная гимнастика для девочек: равновесие; повороты; бег; прыжки; упражнения с длинной и короткой скакалкой; с малым и средними мячами (8—14 см); танцевальные шаги из польки и вальса, русский основной и переменный шаг, шаг с приседанием и с приподом, «верёвочка» простая и двойная, дробный шаг (с прыжком).

Упражнения для развития силы, силовой выносливости: упражнения на брусьях (низких): упоры стоя, на предплечьях, на вытянутых руках; седы — ноги врозь, на бедре снаружи; на одной жерди — упор ноги врозь, поворот (левой) сзади; размахивание в упоре и в упоре на предплечьях; из размахивания в упоре на предплечьях подъём в упор махом вперёд и махом назад; на одной жерди — вис стоя, присев, лёжа, стоя согнувшись, присев сзади, лёжа сзади; из размахивания в упоре соскок махом назад-вперёд; из упора поперёк на одной жерди соскок махом назад; то же с поворотом на 90°; соединение элементов. На низкой перекладине: висы стоя, присев, лёжа, стоя согнувшись, присев сзади; размахивания в висе с согнутыми ногами; с прыжка вис с согнутыми ногами; из упора перемах

в упор ноги врозь; из упора ноги врозь правой (левой) ногой перемахом в упор сзади; поворот кругом в упоре ноги врозь; из упора ноги врозь соскок перемахом с поворотом на 90° ; соединения элементов. На кольцах: висы стоя, лёжа, стоя сзади, на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись (с помощью); смена положения виса прогнувшись на вис согнувшись и вис; соединения элементов. На гимнастической скамейке: сгибание и разгибание рук; то же с постепенным разведением рук в стороны; то же, но ноги на скамейке, руки на полу; лёжа на бёдрах поперёк скамейки (ноги удерживаются партнёром) — прогибание туловища; сидя на скамейке, руки на поясе, за головой или подняты — наклоны вперёд-назад, с поворотами влево-вправо. С гантелями, набивными мячами — поднимание и опускание согнутых и прямых рук вперёд, вверх, через стороны; вращения. Парные упражнения: стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями на уровне груди, сгибание и разгибание рук, с сопротивлением; перетягивания друг друга за палку; вставание из приседа, преодолевая сопротивление партнёра, надавливающего на плечи.

Упражнения для развития гибкости: активные и пассивные упражнения: движения прямыми руками — отведения, махи, вращения — с максимальной амплитудой; то же с небольшими отягощениями (0,5—1 кг); наклоны вперёд, в стороны, назад (руки вверх, ноги врозь или вместе); повороты туловища, руки в стороны; то же с небольшими отягощениями.

Элементы художественной гимнастики для девочек: упражнения для плечевого пояса и рук, для ног (у опоры и без опоры), для туловища; шаги — с носка, на носках, высокий шаг, мягкий, пружинистый, шаг галопа спереди и в сторону, переменный (по всем направлениям).

Упражнения для развития силы: упоры и висы; сгибание и разгибание рук в упоре стоя, с опорой на гимнастическую стенку; то же в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; вис на перекладине на прямых и на согнутых руках.

Лазанье и перелезание: по наклонно поставленной скамейке на четвереньках; то же с перелезанием на гимнастическую стенку; по гимнастической стенке вверх и вниз с поочерёдным и с одновременным перехватом рук, поочерёдно или одновременно переступая ногами, в стороны приставными шагами; подтягивание тела руками, лёжа на горизонтальной и наклонной скамейке; лазанье по канату с захватом его подъёмами ног скрестно; перелезание перевалом, перемахом ног, с опорой на ногу и руку.

Подвижные игры для совершенствования координационных способностей и быстроты типа «Кошки-мышки», «Пятнашки», «Вызов номеров»; для развития скоростно-силовых и координационных способностей — «Прыжки по полоскам», «Эстафеты прыжками», «Кто дальше бросит?» и т. п.

Легкоатлетические упражнения: различные виды ходьбы и бега: ходьба со сменой темпа; чередование ходьбы и бега; бег трусцой

(40—45% от максимальной скорости) до 2—3 км; то же с преодолением препятствий — прыжками через мячи, скамейки и другие предметы; бег в гору и под гору; медленный бег с 3—4 ускорениями по 10—20 м; сидя, наклоны вперёд до касания грудью бёдер; мост из положения лёжа на спине; махи ногами; опускание в полушагата. Совершенствование техник ходьбы и бега (упражнения на координацию). Развитие выносливости: смешанное передвижение — каждые 100 м ходьбы за 70—75 с, а бега — у мальчиков за 30—32 с, у девочек за 34—36 с, с постепенным сокращением ходьбы и увеличением бега, общая дистанция до 1,5 км; бег трусцой в равномерном темпе, начиная с 38—40 с (мальчики), 40—42 с (девочки) на каждые 100 м дистанции, с доведением бега у мальчиков до 3—3,5 км за 20—22 мин, а у девочек за то же время до 2,5—3 км; повторный бег на коротких дистанциях (100 м: мальчики за 22—25 с, девочки за 24—27 с), средних (300—400 м) по 26—28 с и длинных (500—800 м) по 29—30 с на каждые 100 м; кросс 500—1000 м для мальчиков и 300—800 м для девочек с соревновательной скоростью. Развитие быстроты: бег с высокого старта 4—5 раз по 10—20 м; бег в максимальном темпе 10—20 м с хода; финиширование; бег под гору (до 5°) с выбеганием на ровное место или на контруклон. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места в длину, тройной, пятерной, в высоту, с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и на правой ноге на месте, скачки с одной на другую, бег скачками; различные прыжки с доставанием предметов рукой, головой, ногой; ознакомление со спортивными способами прыжков в высоту; метание малого мяча с 1, 3, 5, 7 шагов; метание набивного мяча массой 0,5—1 кг разными способами.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через верёвочку, согнув ноги и углом (до 100 см); прыжки в высоту и вперёд (высота препятствия до 90 см); соскок с высоты (до 30 см) с отскоком; наскок на козла или коня (до 100 см) в упор присев.

Лыжная подготовка: прохождение равномерно впольсилы и в три четверти силы дистанции 1,5—3 км (каждые 100 м за 53—56 с), с последующим сокращением дистанции и соответствующим повышением скорости, пульс 150—170 уд./мин. Пробежка отрезков 80—120 м с околоредельной скоростью (3—4 раза), отрезков 30—40 м с предельной скоростью (4—5 раз); эстафеты с этапами 300—500 м для мальчиков, 200—300 м для девочек. Повторное прохождение средних (до 500 м) и длинных (до 800 м) отрезков: каждые 100 м мальчики проходят за 43—46 с, девочки — за 46—49 с, пульс 170—190 уд./мин; прикидки на 700—800 м; соревнования на дистанциях 1,5—2 км. Постепенно усложняемые спуски с гор, прохождение трассы, составленной из 4—5 ворот (горизонтальных и вертикальных, преимущественно открытых). Игры: «Лыжники — на места!», «Гонки за волком», «На горку и с горки», «Сумей устоять» и т. п.

Катание на коньках: пробегание коротких отрезков (10—50 м) со старта и с хода 4—6 раз, средних (100—200 м) 2—3 раза и длинных (300—400 м) 1—2 раза; игры: «Салки по кругу», «Спиной вперёд», «Султанчики», «Туннель», «Преследование» и т. п.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол.

Плавание: кролем на груди и на спине, брассом; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением; повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением; прыжки вниз ногами с высоты 1 м, то же с тумбочки, как можно дальше от борта; игры: «Винт», «Акулы и дельфины», «Гонки мячей», «Борьба за мяч» и др.; плавание с равномерной скоростью до 100 м разными способами; плавание на отрезках 6—10 м (до 6 раз), 25 м (4—6 раз), 50 м (2—3 раза), общая дистанция около 300 м.

Технико-тактическая и специальная физическая подготовка

Лёгкая атлетика. Школьников обучают технике спортивной ходьбы, спринта (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование), бега на средние дистанции (до 1,5 км) и бега трусцой, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту, метания мяча. Начинают присматриваться к каждому занимающемуся, чтобы в определённой мере ориентировать его на тот или иной вид упражнений — бег, прыжки, метание, пока только предварительно.

Значительное внимание уделяют тактике бега — подготовке к старту, распределению сил на дистанции, обгону и другим элементам; тактике в прыжках и метаниях.

Лыжная подготовка. Осенью с помощью специальных упражнений, зимой непосредственно на лыжах совершенствуют поэлементно технику всех важнейших способов передвижения.

Основа тактической подготовки в данном возрасте — выбор способов движения в зависимости от условий местности, а также подготовка к старту, старт, лидирование, обгон и финиширование. Всё это руководитель объясняет и отрабатывает на тренировках и учебных соревнованиях.

Специальная физическая подготовка состоит из имитационных упражнений с резиновыми бинтами, с лыжными палками, а также бега по пересечённой местности в чередовании с имитационной ходьбой и другими упражнениями, фартлека (разновидности интервальной циклической тренировки), повторного пробегания коротких и средних отрезков в различных сочетаниях.

С 7—8 лет можно начинать также занятия по горнолыжному спорту — слалому и прыжкам на лыжах.

Конькобежный спорт. Занятия начинают с упражнений (осенью — имитационных) для совершенствования посадки при беге по прямой и при поворотах, отталкивания, подтягивания свободной ноги, постановки её на лёд, свободного скольжения, а также согласования движений ног и рук, туловища, маятникообразного смещения таза вправо и влево, махового движения двумя руками и одной. При прохождении поворотов важен чёткий вход с правильной постановкой

коньков на рёбра, затем делается переступание правой ноги через левую. Отрабатывают технику старта — и. п., первый шаг, разбег, переход в бег по дистанции, обращая внимание на работу ног, рук и туловища. Учащиеся должны также уметь взаимодействовать с другими конькобежцами при переходе с короткой дорожки на длинную и наоборот. В специальной физической подготовке большое место отводят таким имитационным упражнениям, как бег с прыжками (многоскоками), бег в гору, бег на роликовых коньках.

Плавание. Если среди занимающихся есть плохо плавающие, следует начинать обучение с облегчённых способов — руки работают брассом, ноги — кролем, дыхание произвольное или ноги работают кролем, а руки — дельфином. Далее можно приступать (с достаточно хорошо плавающими с этого можно начинать) к совершенствованию техники кроля на груди и на спине, брасса на груди и на спине, дельфина на груди и на спине. Включают также комплексное плавание. Обучают и стартовым прыжкам, поворотам. Основа тактической подготовки — обучение умению готовиться к старту, правильно распределять силы, финишировать. В специальной физической подготовке большое внимание уделяется тренировочным упражнениям для развития силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании разными способами, а также дыхательным упражнениям.

Спортивная гимнастика. Основное содержание технической подготовки в группах младшего школьного возраста — обучение висам (согнув ноги, лёжа согнувшись на низкой перекладине, бревне; размахиванию в виси; вису на согнутых руках; размахиванию изогнувшись и др.); обучение упорам (лёжа, лёжа сзади); медленному опусканию вперёд в вис лёжа; подъёму переворотом на брусьях разной высоты с опорой ног о верхнюю жердь и на низкой перекладине. Упражнения на бревне — ходьба на носках, стойка на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг, галоп (девочки), приседания и переход в упор присев, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись вперёд с бревна в сторону. Прыжки обычные и через козла (ноги врозь). Акробатика: группировки; перекаты; кувырки вперёд и назад, длинный кувырок вперёд, соединения нескольких кувырков; стойки на лопатках, на голове; мост; шпагат; переворот вперёд с опорой на голову и без опоры. Элементы вольных и хореографических упражнений: позиции ног; полуприседание; выставление ноги на носок, поднимание; глубокое приседание в разных позициях; прыжки из II и III позиций.

Акробатика. Начинают с индивидуальных упражнений. Это различные группировки — сидя, в упоре присев, лёжа на спине, в прыжке. Затем переходят к перекатам (назад и вперёд в группировке, в сторону, назад согнувшись и др.) и кувыркам. Более сложные элементы — стойки и мосты, перевороты, а также прыжки с трамплина. Изучают также групповые упражнения, например поддержки на бёдрах нижнего, стойки ногами и стойки плечами на руках лежащего, темповые упражнения, упражнения на равновесие, входы на плечи, пирамиды втроем и вчетвером.

Художественная гимнастика. Основные упражнения художественной гимнастики для детей младшего школьного возраста (8—9 лет) — упражнения на расслабление, пружинистость, равновесие, «волна», повороты, танцевальные шаги и бег, прыжки, упражнения с короткой и длинной скакалками, с малыми и средними мячами, а также различные комбинации, в том числе с элементами акробатики.

Футбол. Изучают простейшие способы ведения мяча, отбора (правой и левой ногой, ударом в выпаде), удара головой (средней частью лба — на месте, в прыжке), остановки катящегося мяча (подшвой, внутренней частью стопы), летящего мяча (подшвой, внешней стороной стопы, грудью, бедром), ударов по мячу (внутренней стороной стопы, носком, подъёмом стопы). Специальная физическая подготовка включает различные имитационные упражнения, подвижные игры, а также мини-футбол.

Гандбол. Из техники гандбола на занятиях с младшими школьниками изучают: различные способы перемещений — бегом, приставными скользящими шагами, рывком, а также остановки; способы ловли и передачи мяча — обеими руками на уровне груди, над головой, ниже пояса, сбоку, ловля катящегося мяча, ловля одной рукой с захватом мяча другой, передачи согнутой рукой сбоку и сверху, прямой рукой снизу, сбоку и сверху, от груди и снизу, в прыжках, при встречном движении игроков; ведение мяча; броски мяча в ворота согнутой рукой сверху и сбоку, с места и с разбега вдоль ворот; финты — обводка игрока поворотом; элементы техники игры вратаря — позиции, перемещения, отражения мячей, вбрасывание в игру. Также изучают простейшие элементы тактики игры в гандбол: в нападении — выбор места для получения мяча; взаимодействие двух и трёх нападающих, некоторые групповые и командные тактические действия, например смена позиций игроков с мячом по кругу и по малой восьмёрке и т. п.; в защите — взаимодействие защитников при обводке, система зонной защиты 6—0 и др.

Баскетбол. Из технических действий в нападении изучают: стойку баскетболиста, перемещение бегом, приставными шагами, остановки, повороты на месте вперёд и назад, ловлю мячей двумя руками и одной, передачи и броски двумя руками от груди и одной от плеча, ведение мяча, обводку; из защитных действий — стойку защитника, перемещения; из тактики нападения — индивидуальные действия, например освобождение от опеки противника, выбор тактического хода в зависимости от ситуации; из защитных тактических приёмов — выбор места и держание игрока без мяча и с мячом.

Волейбол. Из технических действий изучают стартовые стойки волейболиста, перемещения ходьбой и бегом, нижнюю прямую подачу, передачу и приём мяча сверху двумя руками. Младшие школьники осваивают также начальное расположение игроков на площадке (в своих зонах) и места их действия. Освоенные умения закрепляются во всевозможных подвижных играх типа мини-волейбола, пионербола и др.

Планирование занятий и контроль

Чтобы составить учебный план для группы, кружка по тому или иному виду спорта, туризма, следует общее число часов занятий в год (скажем, при двух занятиях в неделю по 60 мин — 128 ч в год) распределить по разделам занятий. Например, в младшей группе секции спортивной гимнастики на теоретическую подготовку можно выделить 5 ч, на физическую подготовку — 55 ч (упражнения основной и спортивно-вспомогательной гимнастики — 35 ч, другие виды упражнений — 17 ч, сдача контрольных упражнений — 3 ч), на изучение техники гимнастических упражнений — 16 ч, на акробатику — 15 ч, упражнения на снарядах — 30 ч, опорные прыжки — 7 ч. Итого: 128 ч.

В годовом плане часы, выделенные на каждый раздел, распределяют по месяцам, а в оперативном плане (на каждый месяц) — поурочно.

Контроль за результативностью занятий осуществляют путём наблюдений за освоением каждым учеником техники движений и тактических умений, а также путём тестирования двигательной подготовленности. Быстроту простой двигательной реакции на зрительный сигнал измеряют или с помощью специального прибора — хронорефлексометра, или с помощью небольшого спортивного электросекундомера, имеющего шкалу с сотыми долями секунды. Теппинг-тест проводится с помощью телеграфного ключа и электрического счётчика импульсов или путём простого постукивания шариковой ручкой по бумаге. Ниже приводятся таблицы оценочных показателей физического развития и двигательной подготовленности учащихся 2—4 классов на начало учебного года. Для проведения оценки в конце года надо или составить новые таблицы, или воспользоваться таблицами для следующего класса, например, в группах учащихся 2 класса — таблицами на начало года для 3 класса.

Таблица 3

Оценочные показатели физического развития и двигательной подготовленности учащихся 2 класса (на начало учебного года) (Г. П. Богданов)

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
Длина тела, см	123	126	129 и более	123	126	129 и более
Масса тела, кг	23	25	27 и более	21	24	27 и более

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
ОГК, см	58	61	64 и более	54	58	62 и более
ЖЕЛ, мл	1255	1445	1635 и более	1250	1270	1290 и более
Становая сила, кг	27	34	40 и более	18	24	30 и более
Сила ног, кг	47,5	55	62,5 и более	34	40	46 и более
Сила кисти (сильнейшей руки), кг	10	12	14 и более	10	12	13 и более
Отжимание от скамейки, кол-во повторений (к. п.)	10	16	22 и более	9	13	17 и более
Приседание на двух ногах, к. п.	35	67	100 и более	42	75	108 и более
Поднимание туловища лёжа на спине, к. п.	7	17	27 и более	7	21	35 и более
Быстрота простой двигательной реакции, мс	350	310	270 и менее	356	326	296 и менее
Теппинг-тест за 20 с, к. п.	37	41	45 и более	38	42	46 и более
Прыжок в длину с места, см	103	112	121 и более	101	111	121 и более
Бег на 40 м, с ¹	9,7	9,3	8,9 и менее	9,8	9,3	8,8 и менее
Бег на 20 м со старта, с	5,1	5,0	4,9 и менее	5,5	5,2	4,9 и менее

¹ Дети бегут 40 м со старта. Хронометраж ведётся на отрезке 20 м и на финише. Время пробегания 20 м с хода определяется путём вычитания времени пробегания первого отрезка 20 м (со старта) из общего времени (на финише).

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
Бег на 20 м с хода, с	4,6	4,3	4,0 и менее	4,3	4,1	3,9 и менее
Бросок мяча весом 1 кг, стоя, см	315	355	395 и более	297	329	361 и более
Метание малого мяча на точность с 3 м ¹ , 10 попыток, к. п.	1	3	5 и более	1	2	3 и более
6-минутный бег, м	875	1045	1215 и более	825	990	1155 и более

Таблица 4

Оценочные показатели физического развития и двигательной подготовленности учащихся 3 класса (на начало учебного года) (Г. П. Богданов, 1992)

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
Длина тела, см	128	132	138 и более	128	131	134 и более
Масса тела, кг	25,5	29	33,5 и более	24,5	28	31,5 и более
ОГК, см	60	62,5	65 и более	56,5	59,5	62,5 и более
ЖЕЛ, мл	1500	1630	1760 и более	1385	1523	1660 и более
Становая сила, кг	37,5	43	48,5 и более	27	33	39 и более
Сила ног, кг	47,5	55	62,5 и более	34	40	46 и более

¹ Дети бросают теннисные мячи с расстояния 3 м в набивной мяч весом 3 кг, положенный на пол. Дается 10 попыток, определяется число попаданий.

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
Сила кисти, кг	14	15,5	17 и более	11,5	13	14,5 и более
Отжимание от скамейки, к. п.	13	19	25 и более	8	14	20 и более
Приседание на двух ногах, к. п.	63	103	143 и более	47	89	137 и более
Поднимание туловища лёжа на спине, к. п.	22	32	42 и более	18	36	48 и более
Подтягивание (девочки — в смешанном висяе), к. п.	0	2	4 и более	6	8	10 и более
Быстрота реакции, мс	294	258	222 и менее	346	300	244 и менее
Теппинг-тест за 20 с, к. п.	45	50	55 и более	35	48	53 и более
Прыжок в длину с места, см	112	122	132 и более	102	112	122 и более
Бег на 60 м, с	13,0	12,5	12,0 и менее	13,5	12,9	12,3 и менее
Бег на 30 м со старта, с	6,7	6,4	6,1 и менее	6,8	6,6	6,4 и менее
Бег на 30 м с хода, с	6,3	6,0	5,7 и менее	6,7	6,3	5,9 и менее
Бросок мяча весом 1 кг, стоя, см	423	480	537 и более	352	400	448 и более
Метание малого мяча на точность с 5 м, 10 попыток, к. п.	3	5	7 и более	1	2	3 и более
6-минутный бег, м	935	1035	1135 и более	940	1030	1120 и более

Таблица 5

Оценочные показатели физического развития и двигательной подготовленности учащихся 4 класса (на начало учебного года) (Г. П. Богданов, 1992)

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
Длина тела, см	132	135	138 и более	133	137	140 и более
Масса тела, кг	28,5	31	33,5 и более	30	32,5	35 и более
ОГК, см	63	65	67 и более	59	62	65 и более
ЖЕЛ, мл	1635	1775	1815 и более	1483	1632	1778 и более
Становая сила, кг	42	49	56 и более	33	40	47 и более
Сила ног, кг	41	49	57 и более	44	50	56 и более
Сила кисти, кг	16	17,5	19 и более	13	14,5	16
Отжимание от скамейки, к. п.	20	31	42 и более	7	15	23 и более
Приседание на двух ногах, к. п.	107	167	227 и более	67	100	133 и более
Поднимание туловища лёжа на спине, к. п.	28	46	64 и более	28	35	42 и более
Подтягивание (девочки — в смешанном висяе), к. п.	1	3	5 и более	5	8	11 и более
Быстрота реакции, мс	260	240	220 и менее	257	231	205 и менее
Теппинг-тест за 20 с, к. п.	50	52	54 и более	50	54	58 и более

Показатель физического развития и тест	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
Прыжок в длину с места, см	133	144	155 и более	132	140	148 и более
Бег на 60 м, с	11,6	11,1	10,6 и менее	11,8	11,4	11,0 и менее
Бег на 30 м со старта, с	6,7	6,4	6,1 и менее	6,8	6,6	6,4 и менее
Бег на 30 м с хода, с	5,6	5,4	5,2 и менее	5,6	5,5	5,4 и менее
Бросок мяча весом 1 кг, стоя, см	527	572	617 и более	439	512	585 и более
Метание малого мяча на точность с 5 м, 10 попыток, к. п.	4	6	7 и более	2	3	4 и более
6-минутный бег, м	1145	1225	1305 и более	930	1145	1160 и более

4.2. Кружки физической культуры

Кружки физической культуры в начальной школе организуются с учётом спортивных интересов учащихся. Если продуманно и серьёзно организовать работу, в которой, кроме учителей физической культуры, могут и должны участвовать классные руководители, учителя начальной школы, старшеклассники, другие специалисты по физическому воспитанию и детскому спорту, то можно достичь весьма серьёзных результатов. Про укрепление здоровья, приобщение ребят к активному образу жизни, формирование у них инициативности, творчества, воспитание нравственности говорить не приходится. Содержание и организация занятий в кружках физической культуры, а также вопросы планирования и контроля были подробно рассмотрены в предыдущем разделе. Здесь же мы перечислим только те виды физических упражнений, которыми могут овладеть учащиеся в 1—4 классах, при условии занятий в кружках во внеурочное время.

Подчеркнём, что данными видами физических упражнений с успехом могут заниматься учащиеся как городских, так и сельских школ.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжок в упор присев, прыжок боком; брусья для девочек: вис на верхней жерди, размахивание, вис присев на нижней жерди, сед на правом бедре; брусья для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад; бревно: приставной и переменный шаг, повороты на одной ноге, соскок прогнувшись, соскок махом назад; акробатика: переворот боком, стойка на руках с помощью. Гимнастика категории Б.

Плавание. Упражнения для освоения с водной средой, скольжение на груди и спине; движения рук и ног при плавании кролем на спине и брассом; согласованное с дыханием движение рук; прыжок в воду с тумбочки, старт из воды; повороты; игры на воде.

Настольный теннис. О. с., хват ракетки, разновидность ударов, подач, приёмов мяча; двусторонняя игра.

Лыжный спорт. Передвижение попеременным двухшажным ходом; подъёмы «полуёлочкой» и «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

Конькобежный спорт. Скольжение по прямой, торможение, повороты; игры и эстафеты.

Бадминтон. О. с., хват ракетки, удары, подача, приём мяча; двусторонняя игра.

Мини-баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

Мини-гандбол. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передачи, ведение, броски; двусторонняя игра.

Футбол. Перемещения, передачи, остановки, ведение, удары; двусторонняя игра.

Мини-волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подачи; двусторонняя игра.

Туристическая подготовка. В 4 классе проводится не менее двух однодневных походов в год.

4.3. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

В соответствии с предложением Президента Российской Федерации В. В. Путина с 2014 г. вступил в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основное его назначение — широкое вовлечение различных слоёв населения в активные занятия физическими упражнениями и спортом. Комплекс ГТО состоит из 18 ступеней и охватывает людей разных возрастов (от 6 до 70 лет и старше). Для учащихся 6—7 лет предназначена первая ступень, а для мальчиков и девочек 8—9 лет — вторая.

Сравнив показатели физической подготовленности учеников 1—2 и 3—4 классов, с которыми вы работаете, с нормативами комплекса ГТО (см. табл. 6 и 7), вы увидите, как ученики справляются с этими видами испытаний.

Таблица 6

Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересечённой местности (м)	200	400	600	180	280	480
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание тен- нисного мяча в цель, дис- танция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3 × 10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25
	Количество физиче- ских качеств, спо- собностей, прикладных навы- ков, оценка кото- рых необходима для получения зна- ка отличия Всерос- сийского физкуль- турно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	6	5	5	5
	Количество испы- таний (тестов), которые необходи- мо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5

Таблица 7

Вторая ступень (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18
	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	—	—	—
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	6	5	5	6

За успешное выполнение норм комплекса ГТО уже к окончанию 2 класса учащиеся могут получить соответствующие значки (золотой, серебряный, бронзовый). Эти же отличия ученики могут получить также в 3—4 классах за выполнение норм второй ступени.

Хорошо подготовиться и успешно выполнить нормы комплекса ГТО можно, если учащиеся будут:

- регулярно посещать уроки физической культуры, выполнять задания учителя и учебные задания, в том числе утреннюю гимнастику, упражнения для самостоятельных занятий, изложенные и рекомендованные в учебнике;

- вовлечены во внеклассные занятия в группах общей физической подготовки (см. п. 4.1) и в кружках физической культуры (см. п. 4.2).

В случае если ваши ученики не вполне успешно справляются с какими-либо видами испытаний комплекса, нужно спокойно разобраться в причинах этого и активизировать учебную и внеклассную работу по повышению уровня развития тех физических качеств (способностей), от которых в наибольшей мере зависит успех в данных тестах.

Глава 5

Методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

Целью подобных мероприятий является пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых. Примерное содержание и основы методики проведения этих мероприятий рассматриваются ниже.

5.1. Дни здоровья и спорта

Дни здоровья и спорта проводят в то время, когда учащиеся испытывают наибольшую потребность в активном отдыхе, — обычно ближе к концу учебных четвертей. Не следует их назначать на время школьных каникул и на воскресные дни. Дни здоровья и спорта предусмотрены как дополнительный активный отдых, в них должны участвовать все учащиеся (за исключением, конечно, заболевших). По продолжительности они должны укладываться в рамки 3—4 ч, при выезде за город могут проходить немного дольше.

В содержание дней здоровья и спорта входят подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, передачей и ловлей мячей, с силовыми упражнениями, с элементами футбола и других спортивных игр; лапта, крокет; прогулки и походы с играми на местности, с проведением туристских соревнований и конкурсов; соревнования типа «Весёлые старты», конкурсы на лучшего бегуна, прыгуна, метателя; различные развлечения — катание на санках, коньках, лыжах, игры-аттракционы. В перерывах — настольные игры, простейшие викторины, показательные выступления.

Чтобы дни здоровья и спорта проходили организованно, интересно и результативно, к их проведению можно привлекать родителей. Также могут помогать учащиеся старших классов — следует договориться об этом с классными руководителями. Заранее следует составить программу дня здоровья и спорта, положения о соревнованиях и конкурсах, подготовить судейские бригады, распределить среди них обязанности, подготовить нужный спортивный инвентарь, обеспечить наглядную агитацию, выбрать призы.

К подготовке дня здоровья и спорта привлекается весь педагогический коллектив, включая организаторов внеклассной воспитательной работы, совет коллектива физкультуры. О предстоящем мероприятии следует заранее оповестить учеников, учителей и родителей. Программу дня здоровья и спорта рекомендуется разместить в фойе школы, в учительской.

Хозяйственная комиссия школы должна позаботиться о подготовке инвентаря и мест соревнований. В подготовке могут участвовать также сами дети. Они могут приготовить ямы для прыжков, беговые дорожки, секторы для метаний, флаги, транспаранты, придумать лозунги, написать пригласительные билеты.

Дирекция школы, учителя физической культуры и медицинский персонал осуществляют общее руководство подготовкой и проведением дней здоровья и спорта, обеспечивают соблюдение правил техники безопасности.

Основным критерием оценки эффективности данного мероприятия является массовость. Целесообразно, чтобы на нём присутствовали временно освобождённые от занятий физической культурой.

5.2. Внутришкольные соревнования, туристические слёты и походы

Соревнования бывают учебные, массовые спортивно-оздоровительные (например, входящие в спартакиаду здоровья, программу «Лыжня для всех»), спортивные (на первенство школы по группам классов, товарищеские, блицтурниры), показательные (на праздниках, вечерах).

Для младших школьников в сентябре рекомендуется организовать туристский слёт с соревнованиями на полосе препятствий и ориентированием на местности. Полоса препятствий может состоять, например, из участка для бега с уклоном длиной 30—50 м, преодоления «болота» (прыжки с камня на камень) — 20—30 м, преодоления канавы по бревну или ручейка по канату с перилами, подъёма по канату, по обрыву на 3—5 м. Ориентирование лучше проводить на слабопересечённой местности — учащиеся (индивидуально или небольшими группами) должны с помощью компаса и плана местности найти спрятанные под камнями или под корнями деревьев предметы или записки. Кроме того, учащиеся 2—4 классов должны участвовать в первенстве школы по лёгкой атлетике, в программу которого для них включают бег на 30—60 м, прыжки в высоту или в длину, метание мяча. Первенство школы может быть частью праздника, посвящённого началу учебного года; в его программу включают эстафеты, соревнования на полосах препятствий, различные соревнования и конкурсы типа «Весёлые старты».

В октябре желательно провести кросс на дистанции от 0,5 до 2 км. Если организованы кружки по настольному теннису или по бадминтону, то также рекомендуется устроить соревнования по этим видам спорта.

В ноябре младшие школьники должны участвовать в первенстве школы по подвижным или спортивным играм (по упрощённым правилам).

В декабре следует провести первенство школы по гимнастике и акробатике.

В начале января можно провести соревнования по лыжам, конькам или санкам на приз зимнего сезона. Дистанции не должны быть длинными — лучше организовать эстафеты.

В феврале, в конце месяца, рекомендуется провести первенство школы по лыжам или соревнования военно-прикладного характера, например по биатлону — прохождению на лыжах небольшой дистанции с метанием снежков в цель.

В начале марта можно организовать соревнования «Весёлые старты» на открытом воздухе (санки, метание в цель), соревнования по плаванию или соревнования по ритмической и художественной гимнастике, посвящённые Международному женскому дню.

В апреле следует провести турнир по прыжкам в высоту. В мае — снова по кроссу и по разным видам лёгкой атлетики. Эти же соревнования можно включить в программу праздника, посвящённого окончанию учебного года.

Туристические походы, как правило, должны быть однодневными с соблюдением нагрузки и учётом возраста детей. Их продолжительность не должна превышать 3 ч для учащихся 1—3 классов и 4 ч для учащихся 4 класса. Длительность туристических походов для учащихся 1—2 классов — до 4 км со скоростью передвижения 3 км/ч; для учащихся 3—4 классов — 4 км со скоростью передвижения 3—3,5 км/ч.

Во время походов с учащимися рекомендуется проводить увлекательные подвижные игры, эстафеты, проверку туристических умений (установка палатки, разжигание костра, хранение снаряжения и одежды, заготовка топлива, переправа по бревну, движение по азимуту, конкурс на лучший обед и др.).

5.3. Физкультурные праздники

Праздники посвящаются началу и окончанию учебного года, встрече Нового года, Дню защитника Отечества, Международному женскому дню и другим датам и событиям.

Праздники менее продолжительны, чем дни здоровья и спорта, но более насыщены содержательными выступлениями школьников. Праздничная программа обычно состоит из торжественного открытия и закрытия (парад участников, награждение) и прочих спортивно-показательных выступлений и соревнований (игр, аттракционов, конкурсов). Если праздник организуется для всей школы, то младшие школьники могут принять в нём участие вместе с учащимися других возрастов или самостоятельно.

Более подробная информация о содержании и методике проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий содержится в статьях журнала «Физическая культура в школе», ряде специальных публикаций и пособий, в частности в книге Е. М. Лапицкой «Физкультура для детей».

Глава 6

Методика организации самостоятельных занятий (физические упражнения и игры в свободное от уроков время)

Самостоятельным занятиям физическими упражнениями и играми в домашних условиях, в свободное от уроков время, следует уделять столь же большое внимание, как и организованным мероприятиям. По рекомендациям специалистов и врачей, самостоятельным занятиям детей начальной школы следует отводить 2,5—3,5 ч ежедневно. Кроме утренней гигиенической зарядки, в такие занятия входят самые разнообразные игры и упражнения. Это могут быть игры и варианты упражнений, с которыми дети познакомились в школе на уроке физической культуры, во время участия в группах общей физической подготовки, кружках физической культуры, при чтении учебника и т. п. На этих занятиях дети могут выполнять те игры и упражнения, которые передаются из поколения в поколение. Понятно, что в зависимости от условий жизни эти игры и упражнения обогащаются, видоизменяются и замещаются новыми. Здесь не обойтись без творчества самих ребят и участия родителей. Родители младших школьников должны не только вести общее наблюдение за самостоятельными играми и упражнениями, но и помогать детям советами, делиться собственным опытом. Если во дворе нет детской площадки, родители обязаны активно участвовать в её обустройстве. Такая площадка может быть оборудована следующими снарядами:

- 1) гимнастическая стенка (лестница) — 2—3 пролёта;
- 2) низкая перекладина — 1 шт.;
- 3) щит размером 1,0×1,0 м с прорезанными в нём отверстиями разного диаметра для метаний, установленный на высоте 2,5—3 м;
- 4) столб с укрепленным на нём на высоте 2,5 м баскетбольным кольцом — 2—3 шт.;
- 5) шести вертикальные высотой 3—4 м с закреплённой на верхнем конце верёвкой. К нижнему концу верёвки крепится волейбольный мяч для игры в спиральбол — 3 шт.;
- 6) ямы для прыжков в длину;
- 7) стойки для прыжков в высоту — 2 шт.;
- 8) бревно для равновесия.

Гимнастическая стенка должна быть не более 3 м в высоту. Для установки гимнастической стенки (3 пролёта) в землю вкапывают два столба на расстоянии 2,5 м на глубину 1,6—1,8 м, к которым в дальнейшем вертикально крепится гимнастическая стенка. Части столбов,

выкопанные в грунт, обжигают или осмаливают, а грунт вокруг столбов тщательно утрамбовывают. В дальнейшем вокруг гимнастической стенки следует выкопать яму шириной 1 м и заполнить её песком. Это предохранит детей от травм в случае падения со стенки.

Перекладина устанавливается на высоте 1,5 м. Снаряд состоит из двух столбов, вкопанных в землю на расстоянии 2,5 м, и металлической перекладки (труба диаметром 2,5—3 см). Под перекладной на расстоянии 3 м по ширине перекладки следует выкопать яму и заполнить её песком.

Бревно для равновесия длиной около 5 м, диаметром 18—20 см устанавливается на двух стойках из брёвен диаметром 24—25 см. Расстояние между стойками зависит от длины бревна. Высота стоек над землёй 1 м. Лучше сделать бревно с изменяющейся высотой. Для этого в стойках выпиливают пазы и в образовавшиеся пазы вставляют соответствующим образом обработанные концы бревна. Для установки бревна на различной высоте в стойках просверливают отверстия, в которые вставляют металлические штыри.

Шесты для спиральбола и столбы с баскетбольными кольцами могут быть деревянными диаметром 15 см или металлическими из труб диаметром 5—6 см. Нижние концы труб целесообразно вставлять в другую трубу, большего диаметра, заложённую в бетон заподлицо с поверхностью площадки, или же устанавливать непосредственно в бетонный «стакан» в грунте. Высота «стакана» — 20 см.

Стойки для прыжков в высоту могут быть деревянными или металлическими, высотой 2 м над поверхностью площадки. В стойках через каждые 5 см просверливаются отверстия, в которые на нужной высоте вставляются штыри, а между ними подвешивается верёвка. Расстояние между стойками 2,5 м.

Яма для прыжков в длину и в высоту размером 2×4 м и глубиной 50 см вырывается в грунте, заполняется песком. Если есть возможность, можно стены ямы обшить досками заподлицо с площадкой.

В средней части спортивной площадки следует разметить и начертить основные линии площадки для подвижных игр.

Площадку для игр можно использовать для игры в бадминтон или малый теннис, поставив в середине две стойки высотой 1,5 м и натянув поперёк площадки верёвку.

Такая спортивная площадка может использоваться для самых разнообразных подвижных игр, спортивных развлечений и физических упражнений, которыми учащиеся будут заниматься в связи с домашними заданиями по физической культуре.

6.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

В пользу утренней гигиенической гимнастики (зарядки) не сомневается никто. Ни в одной книге или статье вы не найдёте даже намёка на то, что она бесполезна и от неё можно отказаться. Наоборот, совершенно справедливо пишут специалисты (А. А. Гужаловский, Н. Т. Лебедева, Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова,

Р. Я. Шитова, Е. М. Лапицкая и др.), что зарядка полезна и необходима каждому: и ребёнку, и взрослому. Её основное предназначение в том, чтобы помочь организму быстрее перейти от сна к бодрствованию, ликвидировать застойные явления крови в организме. Ежедневно выполняя утреннюю гимнастику в течение 10—15 мин (больше не следует), ребёнок улучшает физическое развитие, приобретает правильную осанку, повышает свои физические способности. Он становится организованнее, легко просыпается в установленное время и сразу начинает свой день в определённом режиме.

Зарядку, конечно же, сначала лучше делать с родителями, со старшими братьями и сёстрами, а затем самостоятельно, ориентируясь на наши и другие рекомендации и представленные ниже комплексы. Таким образом, дети приобретут привычку, которая потом станет потребностью.

Последовательность упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики, целесообразно подбирать, ориентируясь на следующую схему (табл. 8):

Таблица 8

Схема последовательности упражнений в утренней гимнастике

Упражнения	Методические пояснения	Цель упражнения
1. Ходьба на месте и в движении	Ходьба с высоким подниманием колен и энергичным размахиванием руками. Ходить, постепенно ускоряя темп движений в течение 25—35 с	Умеренное разогревание организма. Постепенное усиление деятельности различных систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной
2. Упражнения в потягивании	Выполнять в медленном темпе. При потягивании — глубокий вдох, при возвращении в и. п. — полный выдох	Выпрямление позвоночника. Улучшение кровообращения
3. Упражнения для мышц ног	Выполнять в медленном темпе. Дыхание равномерное, углублённое	Укрепление мышц и увеличение подвижности в суставах ног. Улучшение кровообращения
4. Упражнения для мышц живота и спины	Выполнять в медленном темпе. При сгибаниях — выдох, при разгибаниях — вдох. Дыхание не задерживать	Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Улучшение кровообращения и деятельности органов брюшной полости

Упражнения	Методические пояснения	Цель упражнения
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Выполнять в медленном или среднем темпе. Дыхание равномерное. Чередовать напряжение мышц с расслаблением	Укрепление мышц рук и плечевого пояса. Улучшение кровообращения
6. Упражнения для мышц туловища	Выполнять в медленном темпе. Дыхание не задерживать	Укрепление мышц туловища. Улучшение кровообращения и деятельности органов брюшной полости
7. Маховые упражнения для рук и ног	Выполнять в среднем темпе. Амплитуда движений максимальная. Дыхание равномерное	Увеличение подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Усиление деятельности кровообращения и дыхания
8. Упражнения в прыжках или беге на месте	Выполнять в среднем или быстром темпе. Дышать равномерно и глубоко. Не напрягаться	Укрепление мышц и суставов ног и стоп. Улучшение кровообращения, дыхания и повышение общего обмена веществ в организме
9. Заключительные упражнения (на дыхание, на расслабление и т. п.)	Выполнять в медленном темпе, совершенно свободно, стремиться к расслаблению. Дыхание глубокое, равномерное с разведением рук в стороны	Приведение организма в спокойное состояние. Замедление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

В комплекс упражнений утренней зарядки включают 6—9 упражнений, каждое из которых выполняется от 8 до 12—16 раз. На первых занятиях после каждого упражнения полезно отдыхать по 10—15 с, а позднее упражнения комплекса можно выполнять одно за другим без пауз. Движения следует выполнять чётко, энергично, дышать ровно и глубоко через нос.

Один комплекс рекомендуется выполнять в течение двух-трёх месяцев, периодически заменяя или усложняя в нём те или другие упражнения. Например, после того как ребёнок стал без особых усилий отжиматься от опоры высотой 80 см, её следует понизить до 60—40 см, а затем ещё до горизонтали.

Примеры полезных комплексов упражнений для утренней гимнастики учитель без труда найдёт в книге А. А. Гужаловского, а также в других источниках, в частности в работе Е. Н. Литвинова.

Утреннюю гимнастику необходимо сочетать с соблюдением требований личной гигиены (чистотой тела, волос, ногтей и полости рта, своевременным мытьём, душем после занятий физическими упражнениями, закаливанием). Доступная информация на эту тему содержится в нашем учебнике, в упомянутом выше учебном пособии «Методика физического воспитания учащихся 1—4 классов» и многих других доступных источниках.

Во всём этом нет ничего сложного: эти мероприятия просто нужно выполнять каждый день. Не забывайте — с малых дел начинаются великие свершения.

6.2. Подвижные игры и спортивные развлечения

Если ребёнок один на площадке, то он может позаниматься на всех снарядах, которые есть во дворе: ползать по стенке, канату, походить по бревну, повисеть и попробовать подтянуться на перекладине, попрыгать или пометать разные предметы в цель или на дальность. Если вы (учителя, родители) будете присутствовать при этом, следите, чтобы ребёнок метал снаряды попеременно одной и другой рукой. То же самое следует делать, когда он подбрасывает мяч ногами. Развитие симметрии движений у детей — полезная вещь, ещё далеко не осознанная. Обычно дети не любят играть в одиночестве, поэтому, если во дворе соберутся несколько ребят, они наверняка захотят вместе поиграть и посоревноваться.

Игр и развлечений для детей известно и описано очень много (И. М. Коротков, Е. М. Геллер, А. А. Гужаловский и др.). Поэтому в нашем пособии эти подвижные игры и развлечения только перечисляются.

Опишем лишь подвижные игры и спортивные развлечения, которые рекомендуется проводить в непогоду. Они менее других, пожалуй, известны учителю, родителям и самим детям. Их мы описываем подробнее, опираясь на материал А. А. Гужаловского.

Подвижные игры и спортивные развлечения в непогоду

Погода не всегда позволяет провести игры и развлечения во дворе на открытом воздухе. Дождь, снегопад, сильный мороз заставляют ребёнка оставаться дома. Однако и в домашних условиях можно осуществить физкультурные мероприятия, развивающие силу, ловкость, точность и координацию движений (для соревнований можно пригласить братьев, сестёр и друзей). Приведём некоторые примеры.

Штангист

Взять стул за ножки обеими руками и поднять его вверх. Затем опустить и поставить без шума на пол. Кто сможет это сделать большее количество раз?

Силад

Сесть за стол напротив друг друга. Поставить локти правых рук на стол, кисти соединить. По сигналу давить на ладонь соперника,

стремясь положить его руку на стол (локти от стола не отрывать!). Кто окажется сильнее?

Рыбка

Лечь на табурет животом. Сделать «рыбку» и сохранять это положение до тех пор, пока партнёр, не торопясь, сосчитает до 6—10.

Ласточка

Встать одной ногой на квадратную чурку толщиной 5—6 см. Постоять, считая до 6—10, отвести одну ногу в сторону, руки развести, затем сделать махи ногой вперёд-назад, держа руки на поясе, и, наконец, сделать «ласточку». Стараться удержать это положение, считая до 6—10.

Акробат

Встать на табурет, затем присесть и, опираясь только на руки, «перешагивая» ими, дотянуться (вытянувшись всем телом) рукой до чурки, лежащей на полу. Подняться и встать на табурет, держа чурку в руках.

Змея

Пролезть между ножками табурета так, чтобы не сдвинуть его с места.

Через палку

Встать, ноги вместе, в руках перед собой держать горизонтально гимнастическую палку. Перенести правую ногу над правой рукой снаружи через палку. Затем, согнувшись, перенести палку левой рукой через голову и далее сверху вниз по спине и левой ноге. После этого переступить левой ногой через палку спереди назад. В результате палка остаётся впереди, как в начале упражнения. Не выпуская палки, попробовать проделать упражнение в обратном порядке.

Балансир

Поставить палку длиной 1 м отвесно одним концом на два пальца левой или правой руки. Балансируя палкой, постараться сесть и встать на стул, затем спуститься на пол.

Найди обруч

Положить на пол обруч (кольцо верёвки) диаметром 50 см. В обруч с завязанными глазами становится играющий. Его задача — выйти из обруча, сделать 5—8 шагов, повернуться и опять вернуться в обруч.

Ходьба змейкой

На полу на расстоянии 0,5 м одна от другой расставлены 5 чурок (или любых других предметов). Играющий с завязанными глазами становится перед первой чуркой. Его задача — пройти змейкой между чурками, обходя их то справа, то слева. Побеждает тот, кто сумеет пройти этот путь, не коснувшись ни одной чурки.

Домашний баскетбол

На стол поставить ведро (корзину). В 5—6 м от него становится играющий с теннисным мячом в руках. Его задача — попасть как можно больше раз, используя 10 бросков. Побеждает тот, кто окажется точнее.

Набрасывание колец

Делают 4 кольца из проволоки диаметром 10—12 см. Играющий с кольцами становится в 5—6 шагах от перевёрнутого табурета. Его задача — набросить на каждую ножку табурета по одному кольцу.

Проворные мотальщики

Шпагат или тонкую бечёвку длиной 10—12 м привязывают концами к двум палочкам. На середину шпагата наматывают цветную нитку. Двое играющих берут в руки палочки и расходятся на длину шпагата. По сигналу каждый со своей стороны начинает быстро наматывать его на палочки. Побеждает тот, кто раньше наматает шпагат до середины, отмеченной ниткой.

Также можно повысить трудность выполнения других упражнений путём усложнения целевого задания. Например, вначале ребёнок при махе ногой дотрагивается до ориентира, расположенного на высоте 80 см, затем 100 и 120 см.

Подвижные игры и спортивные развлечения в тёплую погоду

«Удочка», «Метко в цель», «Часовые и разведчики», «Бегуны и скакуны», «Точная передача», «Обгони мяч», «Сквозь частокол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч в корзину», «Меткий футболист», «Поворот в круге», «Бросок мяча ногами», «Поединок на бревне», мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-волейбол.

Подвижные игры и спортивные развлечения в зимнее время

На снегу: «Снять часового», «Юла», «Лунки», «Защита укрепления», «Метко в цель» (снежки).

На льду (на катке, сделанном во дворе): «Хоккей», «Бильярд на снегу», «Прыжки на коньках», «Борьба за городки», «Метко в цель» (шайба).

На санках (на снежной горке, сделанной самими ребятами): «Скатай шар», «Снежком в цель», «Кто дальше проскользит».

Глава 7

Планирование, контроль, учебно-методическое обеспечение занятий по физической культуре

7.1. Планирование занятий: годовой план-график, поурочный четвертной план, план-конспект урока

Физическое воспитание учащихся в начальной школе осуществляется на протяжении 4 лет. Поэтому необходимо чётко представлять последовательность размещения учебного материала, очерёдность его изучения в течение года и последующих лет в соответствии с учебными разделами и темами. От того, насколько подробно и тщательно составлены документы планирования, зависит успех всего педагогического процесса.

Приступая к планированию учебного материала по физической культуре для учащихся начальной школы, учитель должен хорошо знать:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- учебное пособие (*Лях В. И.* Физическая культура: 1—4 кл.: учебное пособие. / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2024).

Также учителю полезно познакомиться с учебниками и учебными пособиями по физической культуре, подготовленными другими авторскими коллективами. При планировании нужно учитывать прошлогодние достижения, недоработки и просчёты, уровень физической подготовленности, технических умений и знаний учащихся конкретного класса, особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в свободное от уроков время. Естественно, планирование материала программы следует увязать с климатогеографическими и региональными условиями проживания детей, нужно принять во внимание культурные и исторические традиции в сфере физической культуры и спорта.

План должен иметь чёткую структуру. В нём следует отразить систему соподчинённых учебных задач, сроки их реализации, определить последовательность прохождения основных разделов и тем рабочей программы (знаний, способов физкультурной деятельности, физическое совершенствование) с учётом их взаимосвязи. Одновременно в плане должна быть учтена возможность перераспределения учебного материала, например из-за отсутствия снежного покрова, бассейна и т. д.

В практике школьной работы основными документами планирования учебного материала программы «Физическая культура» принято считать годовой план-график, поурочный четвертной план и план-конспект урока.

Годовой план-график — документ, в котором раскрыто основное содержание учебной работы по четвертям и видам программного материала. В нём должна быть определена также цикличность повторения изучаемого материала и распределены контрольные задания за определённые периоды учебного года.

Предусмотренное распределение учебного времени на прохожденные разделы программного материала является примерным. В зависимости от конкретных условий учитель по согласованию с руководством школы может изменять объём времени, рекомендованного для освоения отдельных тем программы.

«Знания о физической культуре» мы рекомендуем осваивать на чисто теоретических (академических) уроках, которые ничем не отличаются от занятий по другим общеобразовательным предметам. Раздел «Способы самостоятельной деятельности» и материал «Физкультурно-оздоровительная физическая культура» советуем проходить на инструктивно-методических уроках. Больше всего времени требуется на освоение раздела «Спортивно-оздоровительная физическая культура». Не менее 15 ч предлагается выделять на изучение базовых видов спорта школьной программы, на изучение материала лыжной подготовки — 14 ч, плавания — 10 ч.

В соответствии с рекомендациями примерной рабочей программы начального общего образования (Институт стратегии развития образования РАО, М., 2021) на освоение раздела «Прикладно-ориентированная физическая культура» предлагается выделять 18 ч в 1 классе и 24 ч во 2–4 классах. Поскольку этот материал относится к развитию основных физических качеств (способностей) и подготовке школьников к сдаче норм комплекса ГТО, то мы рекомендуем его равномерно распределить и осваивать на уроках по базовым видам движений (гимнастике с основами акробатики, лёгкой атлетике, подвижным играм, в процессе лыжной подготовки и плавания).

В таком случае, во-первых, на овладение каждым из названных видов движений (спорта) добавляется ещё примерно по 4–5 ч, а во-вторых, упражнения по направленному развитию физических качеств логически выполнять в сочетании с овладением соответствующих технических умений. Наш опыт и наблюдения показывают, что времени, выделяемого на изучение материала по базовым видам спорта рабочей программы, вполне достаточно, чтобы учащиеся успешно справились с освоением необходимых умений, знаний и повысили свои физические способности.

Хотя в нынешней рабочей программе, в отличие от предыдущих, мы не включили материал, связанный с региональными и национальными особенностями, тем не менее по выбору учителя, учащихся,

самой школы такой материал мы рекомендуем вам планировать. Тем самым сохраняется преемственность с нашими предыдущими программами («Комплексной», «Рабочей» — М.: Просвещение, 2004—2020), а кроме того, планирование и включение такого материала в программу добавит занятиям новые краски. Опыт показывает, что такого типа уроки вызывают повышенный интерес у учащихся. Они с удовольствием занимаются на уроках любимыми упражнениями и продолжают это делать во время самостоятельных занятий.

Опираясь на опыт передовых учителей и данные специалистов (А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин, А. П. Матвеев и др.), приводим два примерных варианта годового плана-графика очередности прохождения материала программы для учащихся 4 класса (см. табл. 10—13).

Таблица 9

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) для учащихся начальной школы

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков				
		Класс				
		1	2	3	4	Итого
1	Знания о физической культуре	2	2	3	2	9
2	Способы самостоятельной деятельности	2	6	4	5	17
3	Физическое совершенствование	95	94	95	95	379
3.1	Оздоровительная физическая культура	3	2	2	2	9
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура: — гимнастика с основами акробатики; — лёгкая атлетика; — лыжная подготовка; — плавание; — подвижные и спортивные игры.	74	68	69	69	280
3.3	Прикладно-ориентированная физическая культура	18	24	24	24	90
	Итого:	99	102	102	102	405

Таблица 10

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы							
		1	2	3	4	5	6	7
1	Базовая часть							
1.1	Знания о физической культуре							
1.1.1	Физическая культура	т						
1.1.2	Из истории физической культуры	т						
1.1.3	Физические упражнения	т						
1.2	Способы физкультурной деятельности							
1.2.1	Самостоятельные занятия							
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью							
1.2.3	Самостоятельные игры							
1.3	Физическое совершенствование							
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:							
	— гимнастика с основами акробатики		п	п	п	п	п	п
	— лёгкая атлетика		п	п	п	п	п	п
	— подвижные и спортивные игры							
	— лыжные гонки							
	— плавание							
2	Вариативная часть							
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями							
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой							

Примечание: в этой и последующих таблицах т — третья часть

Таблица 11

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы				
		28	29	30	31
1	Базовая часть				
1.1	Знания о физической культуре				
1.1.1	Физическая культура	т			
1.1.2	Из истории физической культуры	т			
1.1.3	Физические упражнения	т			
1.2	Способы физкультурной деятельности				
1.2.1	Самостоятельные занятия				
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью				
1.2.3	Самостоятельные игры				
1.3	Физическое совершенствование				
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:				
	— гимнастика с основами акробатики		п	п	п
	— лёгкая атлетика		п	п	п
	— подвижные и спортивные игры				
	— лыжные гонки				
	— плавание				
2	Вариативная часть				
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями				
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой				

Таблица 12

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы							
		52	53	54	55	56	57	58
1	Базовая часть							
1.1	Знания о физической культуре							
1.1.1	Физическая культура	т						
1.1.2	Из истории физической культуры	т						
1.1.3	Физические упражнения	т						
1.2	Способы физкультурной деятельности							
1.2.1	Самостоятельные занятия		т					
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		т					
1.2.3	Самостоятельные игры		т					
1.3	Физическое совершенствование							
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность							
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность							
	— гимнастика с основами акробатики							
	— лёгкая атлетика							
	— подвижные и спортивные игры							
	— лыжные гонки			у	у	у	у	у
	— плавание							
2	Вариативная часть							
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями							
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой							

Таблица 13

Годовой план-график распределения
4 класса для школ со спортивным залом

№ п/п	Раздел программы					
		79	80	81	82	83
1	Базовая часть					
1.1	Знания о физической культуре					
1.1.1	Физическая культура					
1.1.2	Из истории физической культуры					
1.1.3	Физические упражнения					
1.2	Способы физкультурной деятельности					
1.2.1	Самостоятельные занятия					
1.2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью					
1.2.3	Самостоятельные игры					
1.3	Физическое совершенствование					
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: — гимнастика с основами акробатики — лёгкая атлетика — подвижные и спортивные игры — лыжные гонки — плавание	у	у	у	у	у
2	Вариативная часть					
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями					
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой					

программного материала для учащихся
и отсутствием условий для обучения плаванию

IV четверть, номер урока																			
84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	
у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у				
																п	п		
																п	п		
																			Т Т Т

Поурочный четвертной план для каждой параллели классов учитель составляет на основании годового плана-графика. В этом документе осуществляется более детальное планирование учебного процесса. Он представляет собой, по сути, последовательное изложение содержания каждого урока в учебной четверти. При этом учитель принимает во внимание реальный ход учебной работы в предыдущей четверти. В поурочном четвертном плане определяются необходимые для освоения знания по физической культуре, материалы, относящиеся к разделу 2 «Способы физкультурной деятельности» и к разделу 3 «Физическое совершенствование» с указанием последовательности обучения основным упражнениям. При овладении новым материалом программы на первом занятии планируется ознакомление с ним (О), на последующих занятиях — разучивание (Р), затем — закрепление (З), совершенствование разученного упражнения (С), на одном-двух последних уроках — контроль (К).

Каждый раздел программы состоит из ряда тем, освоение которых осуществляют в системе уроков.

На этапе начального разучивания каждого вида упражнений учебный материал рекомендуется распределять концентрированно, включая эти упражнения в каждый урок, а на этапах углублённого разучивания и совершенствования это можно делать с определёнными перерывами.

Образовательную информацию из раздела 3 целесообразно сочетать со средствами для развития соответствующих двигательных (физических) способностей. При этом, как уже было сказано ранее, на протяжении всего учебного года рекомендуется гармонично развивать все физические способности. Однако при занятиях лёгкой атлетикой преимущественно делают акцент на развитии координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей; при занятиях гимнастикой — на развитии силовых, скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости; при занятиях лыжной подготовкой — на развитии координационных способностей и выносливости. В процессе подвижных и спортивных игр имеются возможности для комплексного развития всевозможных сочетаний координационных и кондиционных способностей. Для детей, особенно с низким и недостаточным уровнем физических способностей, используют опережающее развитие физических способностей относительно формируемых в будущем двигательных умений и навыков. Например, для успешного овладения гимнастическими упражнениями, которые появятся во II четверти, в конце I четверти можно запланировать выполнение силовых упражнений для рук. В последние уроки II четверти, перед проведением занятий по лыжной подготовке, полезно включать беговые и имитационные упражнения.

Учитель может использовать как текстуальный, так и графический вариант поурочного плана. В первую очередь в нём следует точно отразить, какой раздел и тема будут изучаться на том или ином уроке. Что касается решаемых задач и требований к учащимся,

то они сформулированы в примерной программе, а также в планах-конспектах уроков. Ниже приводим текстуальные варианты примерных поурочных четвертных планов распределения программного материала для школ со спортивным залом и условиями для обучения плаванию (4 класс).

1 четверть. Урок 1 (теоретический). Роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Физические упражнения и подвижные игры на больших переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Урок 2 (практический, гимнастические и легкоатлетические упражнения). Овладение понятиями «эстафета», «темп», «длительность бега», командами «старт», «финиш», изучение влияния бега на состояние здоровья человека. Общеразвивающие упражнения без предметов. Перестроение в две шеренги. Обучение ходьбе и бегу с изменением длины и частоты шагов; бегу в коридоре шириной 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью; прыжку в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; метанию малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростных, координационных и скоростно-силовых способностей. Урок 3. Овладение знаниями (признаки правильной осанки, значение напряжения и расслабления мышц), далее тот же материал, что и на уроке 2. Уроки 4—6. Материал из уроков 2, 3, закрепление пройденного. Урок 7 (практический, гимнастические и легкоатлетические упражнения). Освоение упражнений на гимнастической стенке (вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе). Обучение: равномерному медленному кроссу (5—8 мин) по слабопересечённой местности (до 1 км); круговой эстафете (расстояние 15—30 м); прыжку в высоту с прямого разбега и с хлопками в ладоши во время полёта; метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4—5 м; броску набивного мяча весом 1 кг из разных и. п. и разными способами. Уроки 8—10. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками). Перелезание через бревно и другие препятствия. Далее материал из урока 7, закрепление. На уроках 2—10 осуществляется процесс развития координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости на основании гимнастического и легкоатлетического материала. Уроки 11—13 (плавание). Овладение знаниями (название плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения; влияние занятий плаванием на состояние здоровья; правила техники безопасности, правила гигиены, поведение в экстремальной ситуации). Специальные упражнения. Движения рук и ног при плавании способом кроль на груди. Уроки 14—15. Закрепление знаний, представленных на уроках 11—13. Специальные плавательные упражнения для освоения с водой. Движения рук и ног при

плывании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Уроки 16—19. То же, что и на уроках 14—15. Дополнительно: освоение прыжков с тумбочки. Уроки 20—22. Закрепление материала, освоенного на уроках 11—19. Дополнительно: обучение поворотам. На уроке 22 проплывание одним из способов 25 м. Урок 23. Осваивается материал, связанный с региональными и национальными особенностями. Тема 16. Осваивается материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой. Урок 24. Материал из предыдущего урока, закрепление. Урок 25 (инструктивно-методический). Самостоятельные занятия: соревнования на короткие дистанции (до 60 м); равномерный бег длительностью до 12 мин. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц; тестирование физических (двигательных) способностей. Самостоятельные игры: «Прыжки по полосам», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Урок 26. Материал из урока 25, закрепление. Урок 27. Контрольный урок по проверке теоретических и инструктивно-методических знаний, освоенных в I четверти.

II четверть. Урок 28 (теоретический). Укрепление мышц сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Олимпийские чемпионы по летним видам спорта. Упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц живота и спины, мышц стоп. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Составление и выполнение комбинаций из освоенных общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Уроки 29—30. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью страхующего и самостоятельно (О, П). Подвижные и спортивные игры: «Космонавты», «Волк во рву». Уроки 31—32. Материал из уроков 29—30, закрепление. Уроки 33—34. Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе (П). Лазанье по канату в три приёма. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски малого мяча в цель при ходьбе и медленном беге; ловля и передача набивного мяча 1 кг при движении по траектории треугольника, квадрата, круга. Уроки 35—36. Закрепляется материал, пройденный на уроках 33—34. Уроки 37—38. Опорные прыжки на коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры с ведением мяча; мини-баскетбол (О, З). Уроки 39—40. Гимнастические упражнения те же, что и на уроках 37—38, но материал закрепляется. Подвижные игры те же, что и на уроках 37—38. Возможно включение и проведение таких подвижных игр, как «Перестрелка» и мини-гандбол. Уроки 42—43. Освоение материала, связанного с региональными и национальными особенностями (З, С). Уроки 44—45. Освоение материала по выбору учителя, учащихся, предложенного школой (З, С). Урок 46. Закрепляется материал, пройденный на уроках 25—26. Самостоятельное выполнение упражнений на снарядах, на равновесие, танцевальных упражнений (народные

танцы). Уроки 47—49. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (О, З). Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Мини-волейбол. Урок 50. Материал из урока 46. Варианты игры в футбол. Урок 51. Тестирование уровня знаний по пройденным темам.

III четверть. Урок 52 (теоретический). Работа сердечно-сосудистой системы во время движения на лыжах. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (зимних). Требования к одежде и обуви во время занятий зимними видами спорта (О, З). Уроки 53—55. Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками; подъём «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках. Уроки 56—58. Материал из уроков 53—55, закрепление. Уроки 59—61. Спуски с пологих склонов; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении. Уроки 62—64. Материал из уроков 59—61, закрепление. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км. Уроки 65—66. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км. Уроки 67—68. Материал из уроков 65—66, закрепление. Урок 69. Прохождение дистанции до 2,5 км. Уроки 70—72. Материал, связанный с национальными и региональными особенностями (О, З). Уроки 73—74. Материал по выбору учащихся, учителя, школы (О, З). Урок 75 (инструктивно-методический). Самостоятельные занятия с использованием лыж и палок. Подвижные игры и развлечения в зимнее время. Измерение пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок) (О, З). Урок 76. Подвижные игры и развлечения в зимнее время. Урок 77. Тестирование уровня теоретических, инструктивно-методических и практических знаний по пройденным темам.

IV четверть. Урок 78 (теоретический). Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Олимпийские игры и их символика. Физические упражнения для укрепления мышц живота и улучшения работы кишечника. Влияние бега на состояние здоровья. Уроки 79—81. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (например, «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»). Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (типа «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»). Подвижные игры и упражнения на закрепление умений в ловле, бросках и ведении мяча, а также на развитие координационных способностей. Уроки 82—84. Материал из уроков 79—81, закрепление и совершенствование. Уроки 85—86. Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями (например, мини-баскетбол, мини-волейбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол). Урок 87 (инструктивно-методический). Элементарные сведения о правилах соревнований

в беге, прыжках и метании. Техника безопасности на занятиях (О, З). Уроки 88—89. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий, по разметкам. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Круговая эстафета (расстояние 15—30 м). Прыжки на заданную длину по ориентирам (О, З). Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, на дальность, на заданное расстояние (О, З). Уроки 90—92. Бег с высоким подниманием бедра; бег из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. Встречная эстафета (расстояние 10—20 м). Многоголки (тройной, пятерной, десятерной). Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5—10 м (для мальчиков) и 5—7 м (для девочек). Уроки 93—95. Бег приставными шагами правым, левым боком вперёд. Равномерный медленный бег длительностью до 5—8 мин. Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов (до 1 кг) на дальность и в цель правой и левой рукой (О, З). Уроки 96—98. Бег с захлестыванием голени назад. Кросс по слабопересечённой местности (до 1 км). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов весом до 1 кг на дальность и в цель правой и левой рукой. Урок 99. Соревнования в беге на короткие дистанции (30—60 м); в прыжках в длину и в высоту с разбега; в метании малого мяча на дальность. Уроки 100—101. Материал, связанный с региональными и национальными особенностями, по выбору учащихся, учителя, определяемый школой (О, З). Урок 102. Подведение итогов работы за год по основным разделам и темам (усвоение знаний, способов физкультурно-оздоровительной деятельности, умений, отношений к физическому совершенствованию). Передача сведений о самостоятельных занятиях во время летних каникул.

План-конспект урока — наиболее подробный документ планирования учебной работы учителя. Он составляется на основе учебного плана и включает в себя детальное описание решаемых задач и содержание урока. Рекомендации по разработке и составлению плана-конспекта сводятся к следующему:

— указывается порядковый номер урока (от 1 до 102) и дата его проведения;

— излагаются общие задачи урока, которые относятся к формированию знаний, выработке двигательных умений и навыков, развитию физических способностей; воспитательные и оздоровительные задачи;

— в соответствии с задачами определяется содержание каждой части урока. Указываются подводящие, подготовительные и основ-

ные упражнения, а также дозировка этих упражнений. С учётом уровня подготовленности учащихся определяются также методы обучения двигательным действиям и развития физических (кондиционных и координационных) способностей. Описываются способы организации деятельности учащихся. Наконец, предусматривается контроль качества усвоения учебного материала, определяется домашнее задание;

— перечисляются инвентарь, наглядные пособия, технические средства обучения (ТСО), которые будут применяться на данном уроке.

Формулировать задачи урока рекомендуется в простой, конкретной и доступной форме: «ознакомить», «создать», «рассказать», «закрепить», «проверить», «научить», «развивать», «воспитывать», «формировать», «подвести итоги» и т. д. Приведём несколько примеров:

— ознакомить с техникой выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой или с техникой выполнения скользящего шага на лыжах без палок;

— учить лазанью по канату в три приёма или метанию малого мяча с места;

— создать представление о личной гигиене и её значении для здоровья человека или об осанке и её типах;

— рассказать о видах спорта, которые изучают на уроках физической культуры в 1—4 классах, или об истории летних Олимпийских игр;

— обучить технике перелезания через препятствия или технике владения мячом;

— закрепить технику владения мячом (передач, ведения) во время подвижных игр «Перестрелка», «Борьба за мяч» и т. п.;

— проверить уровень знаний учащихся по истории физической культуры, умение проводить самостоятельные занятия или уровень соответствующих умений (гимнастических и др.);

— научить правильному держанию мяча или кувырку вперёд;

— развивать координационные и силовые способности с помощью гимнастических и акробатических упражнений или выносливость на основе прохождения дистанции 1—1,5 км на лыжах;

— воспитывать смелость при выполнении упражнений на равновесие на завышенной опоре;

— формировать умение взаимодействовать в процессе проведения коллективных подвижных и спортивных игр или соответствующих упражнений;

— подвести итоги, анализируя степень усвоения знаний, сформированности способов физкультурно-оздоровительной или спортивно-оздоровительной деятельности (например, по разделам «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Плавание» и др.).

Ниже приводим 3 плана-конспекта различных типов уроков физической культуры в соответствии с примерными поурочными четвертными планами для учащихся 4 класса.

План-конспект урока № 1 по физической культуре для учащихся 4 класса

Дата проведения
04.09.2020 г.

Основные задачи урока:

1. Ознакомить с задачами и темами, которые будут осваиваться в I четверти.

2. Раскрыть роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе.

3. Представить исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).

4. Ознакомить с физическими упражнениями и подвижными играми на больших переменах, показать их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

К задаче 1

Учитель объясняет школьникам, какие задачи физического воспитания будут решаться на уроках физической культуры, какие темы им предстоит освоить в I четверти (согласно поурочному четвертному плану) (4—5 мин).

К задаче 2

Учитель объясняет школьникам, что ученик, регулярно занимающийся физическими упражнениями (в школе и дома), выполняющий оздоровительные процедуры, соблюдающий гигиенические требования, легче переносит учебные и физические нагрузки, меньше болеет, он более организован, лучше учится. Участвуя во всевозможных подвижных и командных спортивных играх, эстафетах, развлечениях, внутришкольных соревнованиях и туристических слётах, ученики приобретают умение общаться и взаимодействовать друг с другом, самостоятельно и творчески решать возникающие задачи (учебник В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы», материал данного методического пособия) (12—14 мин).

К задаче 3

С помощью наглядных пособий, ТСО или видеопоза представить учащимся исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр, о роли Пьера де Кубертена, показать современный олимпийский символ, рассказать об олимпийском девизе, олимпийской эмблеме, олимпийском флаге, клятве спортсменов и судей, талисмানে Олимпийских игр и олимпийских наградах, назвать российских спортсменов — чемпионов Олимпийских игр в разных видах спорта (учебник В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы») (10—12 мин).

К задаче 4

Назвать, показать и опробовать с учащимися физические упражнения и подвижные игры, которые они могут выполнять на больших

переменах в целях активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности (15—18 мин).

Заключительная часть урока (2 мин). Подводятся итоги урока и даются задания на дом по усвоению материала, изученного на уроке.

План-конспект урока № 7 по физической культуре для учащихся 4 класса

Дата проведения
18.09.2020 г.

Основные задачи урока:

1. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений с малыми мячами для развития координационных способностей.
2. Обучить перелезанию через гимнастическую скамейку, бревно и маты.
3. Совершенствовать перестроение из двух шеренг в два круга.
4. Обучить технике бега во время круговой эстафеты.
5. Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега.
6. Совершенствовать технику метания малого мяча с места на дальность.
7. Развивать выносливость посредством равномерного медленно-го бега (кросса) длительностью 5—8 мин.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 10 мин			
Формирование ответственного отношения к учебной деятельности на уроке	Построение, рапорт, сообщение задач. Деление на две команды путём расчёта на первый-второй	2 мин	
Проверка точности выполнения перестроений из двух шеренг в два круга	Перестроение из двух шеренг в два круга	30—40 с	Оценить действия отдельных учеников и двух команд
Развитие координационных способностей	Комплекс общеразвивающих упражнений с малыми мячами	5—6 мин	Один мяч на одного-двоих учащихся

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть — 32—33 мин			
Обучить технике бега во время круговой эстафеты	Бег по кругу (30—40 м) с передачей друг другу легкоатлетической палочки	3—4 мин	Класс делится на команды по 4—6 человек, которые по очереди передают друг другу палочку по правилам лёгкой атлетики
Закрепить технику прыжка в высоту с прямого разбега	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; эстафеты с прыжками на одной и двух ногах (до 10 прыжков)	6—7 мин	Прыжки выполняются один за другим в одном или двух секторах. Во время эстафеты класс делится на 5—6 команд
Совершенствовать технику метания малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча на дальность ведущей и неведущей рукой	6—7 мин	Метания осуществляются группами по 6—8 человек, партнёры ловят мячи и возвращаются к месту метания
Учить перелезанию через гимнастическую скамейку, бревно и маты	Перелезание через гимнастическую скамейку, затем через бревно и маты	2—3 мин	Выполняется поточно по 3 человека
Развивать выносливость	Равномерный медленный бег со скоростью 2,5—2,7 м/с	5—8 мин	Весь класс бежит по легкоатлетической дорожке или по слабопересечённой местности
Заключительная часть			
Подвести итоги учебной деятельности на уроке, дать домашнее задание, опираясь на учебник	Построение в одну шеренгу, сообщение о качестве выполнения учебных заданий;	2—3 мин	Отметить лучших учащихся и подбодрить тех, у кого пока получается хуже

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
по физической культуре	домашнее задание: составить комплекс упражнений с мячом, опираясь на материал учебника		

План-конспект урока № 14 по физической культуре для учащихся 4 класса

Дата проведения
12.10.2020 г.

Основные задачи урока:

1. Закрепить навыки выполнения специальных плавательных упражнений для освоения с водой.
2. Продолжить обучение движению рук и ног при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.
3. Развивать гибкость и координационные способности на суше и на основе плавательных упражнений.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 7—8 мин			
Формирование знаний о правилах поведения на занятиях по плаванию и умение их соблюдать	Построение, рапорт, сообщение задач урока и необходимых теоретических сведений из учебника	2—3 мин	Выборочный опрос учащихся о правилах поведения в бассейне или другом водоёме
Развитие координационных способностей и гибкости	Комплекс общеобразующих упражнений без предметов на суше (учебник), а также ещё два-три упражнения для улучшения гибкости плечевых суставов	4—5 мин	Задания выполняются всеми одновременно, оценивается правильность выполнения действий

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть — 28—30 мин			
Закрепление навыков взаимодействия с водой	Погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду. «Поплавок» (учебник), «Медуза» (учебник)	7—8 мин	Оценивается правильность действий по освоению с водой
Закрепление способа кроль на груди (учебник)	1. Движения ногами на суше, затем в воде. 2. Движения руками на суше, затем в воде. 3. Проплывание небольших расстояний с помощью одних рук (до 5—7 м) в сторону берега или в мелкой части бассейна. 4. То же, но с помощью ног, согласуя движения с дыханием	10—12 мин	Класс распределяется по 5—6 человек на каждую дорожку. Регулярно оценивать правильность выполняемых движений
Закрепление способа кроль на спине (учебник)	1. Движения ногами на суше, затем в воде. 2. Круговые движения руками вперёд и назад в различном темпе («мельница»). 3. То же, стоя на дне бассейна (водоёма) по пояс. 4. Проплывание в сторону берега с помощью одних ног (расстояние 5—7 м).	10—12 мин	Класс распределяется по 5—6 человек на каждую дорожку. Регулярно оценивать правильность выполняемых движений

Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
	5. Проплывание в сторону берега с помощью одних рук (расстояние 5—7 м)		
Формирование умений проводить подвижные игры в воде	Скольжение на груди (учебник)	2—3 мин	Упражнение (игра) выполняется до полной остановки (на определение победителя класса)
Заключительная часть			
Подведение итогов учебной деятельности на уроке, определение домашнего задания (на основе учебника по физической культуре)	Построение в круг, сообщение о качестве выполнения учебных заданий; домашнее задание: выполнить комплекс общеобразовательных упражнений без предметов	2—3 мин	Обратить внимание на правила поведения во время нахождения в бассейне. Отметить имеющиеся недостатки и успехи в освоении с водой

7.2. Контроль: содержание, виды, методы

Успешность усвоения учебного материала в школе и дома зависит не только от чёткого планирования заданий, но и от своевременного и систематического контроля, который проводит администрация школы вместе с учителем физической культуры.

Содержанием контроля является выставление объективных оценок за количественные и качественные показатели усвоения учащимися учебного материала на основе наблюдений за их действиями, тестирования и опроса. В результате контроля происходит обмен информацией между учителем и учащимися о результатах их совместного труда. Учитель передаёт учащимся информацию в виде аргументированных оценок выполняемых ими действий, показателей тестирования уровня их физических способностей, степени усвоения знаний, качества физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной деятельности. Всё это он делает, чтобы своевременно уточнять средства и методы педагогического воздействия. Учащимся контроль помогает анализировать свои действия по усвоению учебного материала.

Систематический контроль за проведением уроков физической культуры, занятий со школьниками специальной медицинской группы, за организацией физкультурно-оздоровительных внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий обеспечивает заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

В педагогической литературе и на практике используются следующие виды *внутришкольного контроля*: предварительный, текущий, итоговый.

Кроме названных (основных) видов педагогического контроля, в школе используются ещё несколько: тематический, выборочный и фронтальный (подробнее см. Лях В. И. Физическая культура: тестовый контроль: 5—9 кл.).

Методика контроля должна строиться таким образом, чтобы на это был потрачен минимум времени. Следовательно, необходимо так применять методы контроля, чтобы они были органически связаны с содержанием урока, давали объективные результаты и возможность сообщения их ученикам.

Рекомендации по контролю урока физической культуры

При детальном анализе урока рекомендуем придерживаться следующей схемы:

1. *Наличие и составление плана-конспекта*: насколько материал урока согласуется с поставленными задачами и условиями, в которых он проводится; соответствует ли материал урока календарному плану; находится ли данный урок в логической связи с предыдущим и последующим материалом программы; какова дозировка упражнений и распределение времени на освоение, закрепление или совершенствование знаний, умений и других основных компонентов, составляющих содержание урока; предусмотрено ли использование наглядных пособий, технических (включая компьютер) средств обучения, а также выполнение конкретных заданий дома.

2. *Подготовка к уроку*: место занятий; оборудование и инвентарь, его соответствие числу и возрасту обучаемых; соблюдение санитарно-гигиенических требований; спортивная форма учеников.

3. *Своевременность начала и окончания урока*: продолжительность отдельных частей урока; организация помощи и страховки; подведение итогов урока; уборка инвентаря и оборудования; домашние задания.

4. *Решение учителем задач обучения, воспитания и оздоровления учащихся*: правильность и эффективность используемых методов и принципов обучения, а также развития физических способностей; индивидуальный, дифференцированный подход в обучении; осуществление задач по воспитанию морально-волевых качеств учащихся; формирование правильной осанки и навыков дыхания во

время выполнения физических упражнений; использование методов проверки и оценки знаний, умений и навыков; воспитание навыков самостоятельной работы; сообщение и закрепление теоретических сведений в объёме программы.

5. *Деятельность учителя на уроке*: общая подготовка к проведению урока; умение пользоваться словом, показом, различными методическими приёмами, владение командами, культура речи, внешний вид учителя; умение владеть классом, формировать у учащихся интерес к выполняемым упражнениям, развивать у них инициативу, самостоятельность, уверенность, дисциплинированность и другие морально-волевые качества; умение подводить итоги.

6. *Общая оценка (впечатление от урока)*: степень выполнения задач урока; положительные стороны, а также возможные недостатки и ошибки в подготовке к уроку, в его проведении; предложения по улучшению преподавания.

Как видно, оценка всех сторон деятельности учителя требует специальной подготовки проверяющего. При выставлении оценки ему нужно опираться на достаточное количество фактов, учитывать условия работы и возможности учителя. *Недопустимо использование субъективных оценок деятельности педагога.* Нужно опираться на объективные оценки: общепедагогические критерии, приведённые выше, а также показатели общей и моторной плотности урока, анализ графика пульсометрии.

Плотность урока определяется с помощью хронометрирования. Чтобы правильно выполнить хронометрирование, нужно заранее изучить конспект урока, на котором предполагается его использование.

Подготовить секундомер, наметить объект наблюдения — ученика, которого не предупреждают о предстоящем наблюдении, и подготовить протокол регистрации. *Общая плотность* определяется по отношению полезно затраченного времени (на объяснение, показ, построения и перестроения, выполнение упражнений, устранение ошибок и т. д.) ко всему времени урока. Она выражается в процентах, и при правильно спланированном и проведённом уроке общая плотность должна приближаться к 100%.

Моторная плотность — это отношение времени, которое ребёнок затрачивает на мышечную деятельность (двигательную активность) ко времени урока. В зависимости от типа урока (вводные, ознакомление с основным материалом, закрепление и совершенствование пройденного материала, контрольные, смешанные) её показатель изменяется в широком диапазоне. На уроках, на которых закрепляются умения и навыки, развиваются соответствующие физические качества (способности), моторная плотность может достигать 70—80%. Это же относится к монотематическим урокам, основанным на двигательной деятельности (урокам по лыжной подготовке, плаванию, подвижным играм).

На теоретических (вводных) уроках, на которых изучаются теоретические аспекты физической культуры, речь может идти только об общей плотности урока. На уроке, на котором учащиеся знакомятся с новым материалом, скажем, по лёгкой атлетике, гимнастике, подвижным и спортивным играм, моторная плотность может быть в пределах 40—50%.

На основе метода *пульсометрии* определяется соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся. У детей подсчитывается частота сердечных сокращений (ЧСС) до урока, во время урока и после урока до полного восстановления. Графическое изображение ЧСС во время всех частей урока называется физиологической кривой урока. Так, например, ЧСС во время выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами у учащихся 1—3 классов составляет 100—140 уд./мин (это норма для подготовительной части урока); при выполнении беговых упражнений средней интенсивности она доходит до 150—180 уд./мин; во время прыжковых упражнений (в длину, со скакалкой, в высоту) ЧСС составляет 130—179 уд./мин; при выполнении акробатических и гимнастических упражнений на снарядах — 120—160 уд./мин; во время подвижных игр с мячом может колебаться от 145 до 195 уд./мин (это ориентиры для ЧСС во время основной части урока). Правильное чередование различных по трудности и интенсивности упражнений оказывает нужный тренировочный эффект.

В конце урока ЧСС должна приближаться к исходной — около 90 уд./мин.

В заключение предложим для администрации школы рекомендации по контролю за внеклассной работой, от эффективности которой во многом зависит успешность приобщения учащихся к ежедневным занятиям физическими упражнениями. В поле зрения администрации должны быть основные документы, в которых отражена внеклассная работа:

- план работы и расписание занятий спортивных кружков и секций;
- календарь спортивно-массовых мероприятий с графой отметок о выполнении (утверждается директором школы);
- журналы учёта работы секций, кружков, групп ОФП.

Общая и моторная плотность внеклассных занятий (подвижная перемена, «спортивный час» в группе продлённого дня, занятия в кружках и секциях и др.) могут рассчитываться по тому же алгоритму, что и урок.

Основным критерием оценки внеклассной работы учителя является охват учащихся организованными занятиями в кружках и спортивных секциях, в группах ОФП, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, массовых соревнований, физкультурных праздников.

Наконец, о целесообразности проведения *итогового контроля*, который заключается в ежегодном отчёте учителя перед администрацией школы о работе за год. Во время этого вида контроля проверяется вся документация по организации и проведению учебной и внеклассной работы. Это дисциплинирует учителя и обязывает его к систематическому контролю за качеством и результатами своей деятельности.

Результаты контроля за постановкой физического воспитания следует обсуждать на инструктивно-методических совещаниях, педагогических советах, родительских собраниях.

Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Учебное пособие

Лях В. И. Физическая культура: 1—4 классы: учебное пособие / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2024.

Рекомендуемые пособия и публикации

Антуфьев Д. А. Используя игры и игровые задания на уроках гимнастики // Физическая культура. — 2017. — № 8.

Баранцев С. А. Возрастная биомеханика основных движений школьников. — М.: Советский спорт, 2020.

Бейлин В. Р., Ярмолюк В. А. Перекаты и кувырки // Физическая культура в школе. — 2018. — № 2.

Белая Т. С. Педагогические технологии безошибочного обучения метанию малого мяча в начальной школе // Физическая культура в школе. — 2019. — № 5.

Виленский М. Я. Физическая культура: метод. рекомендации: 5—7 кл.: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2021.

Григорьева Е. Б., Григорьев М. В. Для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО по плаванию // Физическая культура в школе. — 2018. — № 2.

Гугин А. А. Примерные планы уроков для второго класса // Физическая культура в школе. — 2020. — № 3; № 4.

Гугин А. А. Примерные планы уроков для первого класса // Физическая культура в школе. — 2019. — № 5; № 6; 2019. — № 8; 2020. — № 1, № 2.

Должиков И. И. «Весёлые старты» в начальных классах // Физическая культура в школе. — 2020. — № 4.

Захарова Т. Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. — М.: Советский спорт, 2007.

- Копылов Ю. А., Кокова Е. И., Акуткина Е. В., Ивашина И. В.* Воспитывать познавательные интересы младших школьников на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. — 2020. — № 3.
- Кудрявцев М. Д., Швалева Т. А.* Игровая форма урока в начальной школе // Физическая культура в школе. — 2010. — № 4.
- Кудрявцев М. Д., Михалева Е. А.* Обучение младших школьников метанию мяча на основе теории учебной деятельности // Начальная школа. — 2017. — № 3.
- Кудрявцев М. Д., Швалева Т. А.* Организация и проведение физкультурных минуток с младшими школьниками // Физическая культура в школе. — 2007. — № 6.
- Кузьмичева Е. В.* Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2008.
- Лапицкая Е. М.* Физкультура для детей / Е. М. Лапицкая; под ред. М. М. Безруких. — М.: Эксмо, 2009.
- Левина С. А., Тукачева С. И.* Физкультминутки. — Вып. 2. — М.: Советский спорт, 2009.
- Литвинов Е. Н.* Методика физического воспитания учащихся 1—4 классов: пособие для учителя / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р. Я. Шитова. — М.: Просвещение, 1997.
- Лях В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Terra-Спорт, 2000.
- Лях В. И.* Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Польша, 1989.
- Лях В. И.* Физическая культура: тестовый контроль: 5—9 кл. / В. И. Лях. — 3-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2014.
- Матвеев А. П.* Уроки физической культуры: метод. рекомендации: 1—4 кл. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021.
- Михайлова Э. И., Михайлов Н. Г.* Аэробика в школе. — М.: Советский спорт, 2014.
- Никитушкин В. Г.* Использование инновационных методов обучения на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. — 2020. — № 3.
- Пашкова Н. В., Кудрявцев М. Д., Гаськов А. В., Денискин В. В.* Концепция построения процесса физкультурного образования для учащихся начальной школы в системе 3-х разового урока физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 6.
- Петров В. В.* Урок гимнастики в 1 классе // Физическая культура в школе. — 2020. — № 1; № 2.
- Попов Ю. П.* Обучение школьников проведению общеразвивающих упражнений // Физическая культура в школе. — 2019. — № 8.
- Присяжнюк И. В.* Уроки с сюжетными играми // Физическая культура в школе. — 2017. — № 8.
- Скромов А. Ф.* Учить прыжкам и мягкому приземлению // Физическая культура в школе. — 2020. — № 4.

Спирин В. К., Ярышкина Ю. А., Котельников Л. И., Таран И. И., Кондратьева А. А. Методика планирования учебного материала уроков физической культуры // Физическая культура в школе. — 2019. — № 5.

Чертанова Т. И. Малоподвижные игры и задания для заключительной части урока в начальной школе // Физическая культура в школе. — 2020. — № 1.

Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учеб. метод. пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. — М.: СпортАкадем-Пресс, 2002.

Язынина Н. Л., Балабохина Т. В. Методика формирования навыка правильной осанки детей младшего школьного возраста // Физическая культура в школе. — 2020. — № 1.

Рецензент: доктор педагогических наук, профессор *М. Д. Кудрявцев*

Учебное издание

Серия «Школа России»

Лях Владимир Иосифович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1—4 классы

Методические рекомендации

Учебное пособие

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *М. Н. Василенко*

Редактор *Н. В. Быкова*

Художественный редактор *Ю. Н. Кобосова*

Компьютерная вёрстка и техническое редактирование *Е. В. Алфёровой*

Корректор *Н. В. Игошева*

Подписано в печать 25.04.2024. Формат 60×90/16.
Гарнитура TextBook. Усл. печ. л. 11,0. Уч.-изд. л. 9,02.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Российская Федерация, 127473, г. Москва,
ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, помещение 1Н.
Адрес электронной почты «Горячей линии» — **vopros@prosv.ru**.